

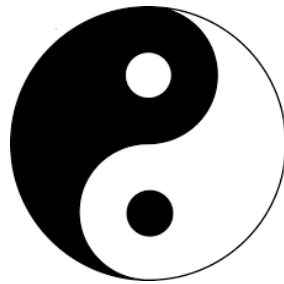
Le Yin et le Yang

Au cours de nos séances de Tai Chi, nous entendons souvent parler du Yin et du Yang. Mais qu'est-ce donc ces deux choses.

On ne sait pas exactement quand la théorie du Yin et du Yang est apparue. Cependant, le symbole du yin yang remonte à la Chine antique et fait partie intégrante de la philosophie chinoise.

Le symbole Yin Yang est considéré comme la représentation de la double nature des choses, comme le bien et le mal, le clair et l'obscurité, le positif et le négatif. Il représente la croyance que tout dans l'univers est constitué de **deux forces opposées mais complémentaires** qui sont utilisées dans l'analyse de tous les phénomènes de la vie et du cosmos.

Le symbole du yin et du yang représente :



Le cercle extérieur représente le « tout », c'est à dire l'univers et tout ce qu'il contient.

Le yin noir représente entre autre : Le féminin, la lune, l'obscurité, le froid, le mouvement descendant, la nuit, l'immobilité, l'eau, la stabilité, le visible, le repos, la douceur.

- **Le yang blanc** représente entre autre : Le masculin, le soleil, la lumière, le chaud, le mouvement vers le haut, le jour, le mouvement, le relief, le ciel, l'invisible l'action, la force.

Le Tai Chi utilise ces deux principes de la philosophie chinoise. C'est un enchaînement de mouvement qui dans sa pratique alterne le yin et le yang,

Le yin représente les mouvements qui vont vers soi, vers l'arrière et vers le bas.

- **Le Yang** représente les mouvements vers l'extérieur de soi, vers l'avant et vers le haut.

-

Il n'y a pas de Yin sans Yang.

Il n'y a pas de Yang sans Yin