

LA REFLEXOLOGIE INTEGRATIVE ET LA MEDECINE CHINOISE

❖ LE YIN ET LE YANG



Le Yin et le Yang forment un tout ...




Comme le jour et la nuit


Comme la vie et la mort



Comme l'ombre et la lumière

... L'un n'a plus de sens sans l'autre. Ils sont interdépendants.

 La tradition chinoise est avant toute une tradition taoïste, ce qui veut dire que ses fondements reposent sur le Yin et le Yang. Le Yin et le Yang sont les deux facettes d'une même réalité. Le Yang désigne la partie ensoleillée d'une montagne et le Yin la partie ombragée.

 Tout le monde a déjà entendu parler du Yin et du Yang, mais qu'en est-il précisément ? Les termes de Yin et de Yang ont été créés par les anciens Chinois pour décrire la bipolarité qu'ils pouvaient voir en observant la nature. On a tous à l'esprit ces deux espèces de virgules, une blanche avec un point noir et une noire avec un point blanc, qui s'emboîtent l'une dans l'autre pour ne former plus qu'un. Si l'on trouve un point blanc dans la partie noire ou un point noir dans la partie blanche, ce n'est en aucun cas le fruit du hasard. Au contraire, cela est censé montrer que tout élément mâle a une partie femelle et que tout élément femelle a une partie mâle. Le Yin et le Yang sont partout autour de nous et sont présents dans chacune de nos actions, le Yin complète le Yang et vice versa... Ainsi on ne peut imaginer le Yin sans le Yang et réciproquement.

Le Yin

Il représente l'obscur, ce qu'on ne voit pas. Il est creux et c'est lui qui reçoit la vie. Le Yin est obscur, froid. Il est l'énergie de passivité féconde, il donne la vie c'est pourquoi on dit qu'il est le symbole de la féminité

Le Yang

Le Yang est l'opposé du Yin et c'est lui qui le complète. Le Yang représente le lumineux, ce qui est dur et rapide. Il est actif et manifeste toute l'énergie accumulée. Le Yang est toujours en action, en mouvement. Le Yang est masculin et il est l'étincelle de vie.



« Le Yin est harmonieux, le Yang résistant, il y a équilibre »

« Le Yin et le Yang se séparent, l'équilibre n'est plus »

❖ LES 5 ELEMENTS DE LA MEDECINE CHINOISE

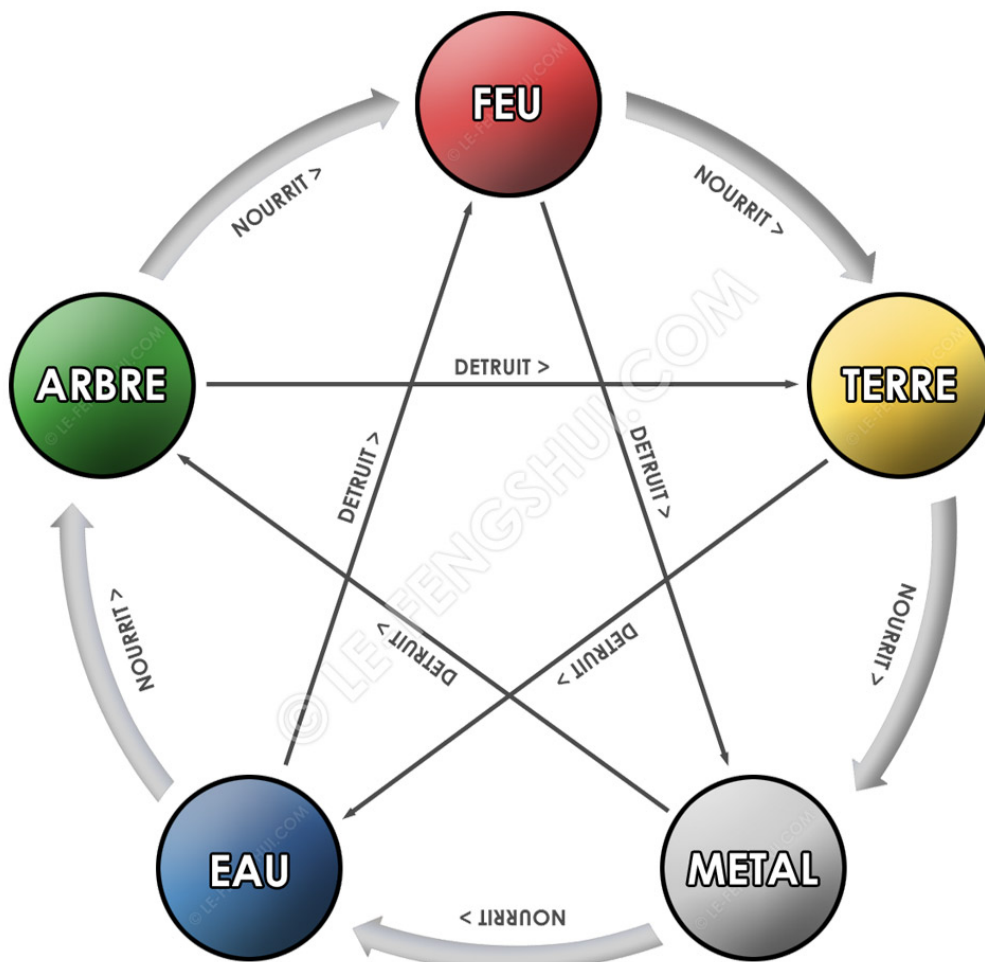
La médecine chinoise se base sur 5 éléments. EAU, BOIS, FEU, TERRE, METAL qui interagissent selon deux cycles fondamentaux :

Le cycle d'engendrement (extérieur) : Chaque élément nourrit ou engendre l'élément suivant.

- Le bois engendre le feu (le bois brûle et ainsi crée le feu).
- Le feu engendre la terre (le feu crée des cendres qui redeviennent ensuite de la terre).
- La terre engendre le métal (le métal est un minerai).
- Le métal engendre l'eau (le métal peut se liquéfier).
- L'eau engendre le bois (l'eau est nécessaire pour la croissance et la survie du bois).

Le cycle de contrôle (intérieur) : Chaque élément contrôle ou détruit le suivant.

- Le feu contrôle le métal (le feu fond le métal).
- Le métal contrôle le bois (le métal coupe le bois).
- Le bois contrôle la terre (le bois couvre la terre).
- La terre contrôle l'eau (la terre absorbe l'eau)
- L'eau contrôle le feu (l'eau éteint le feu).



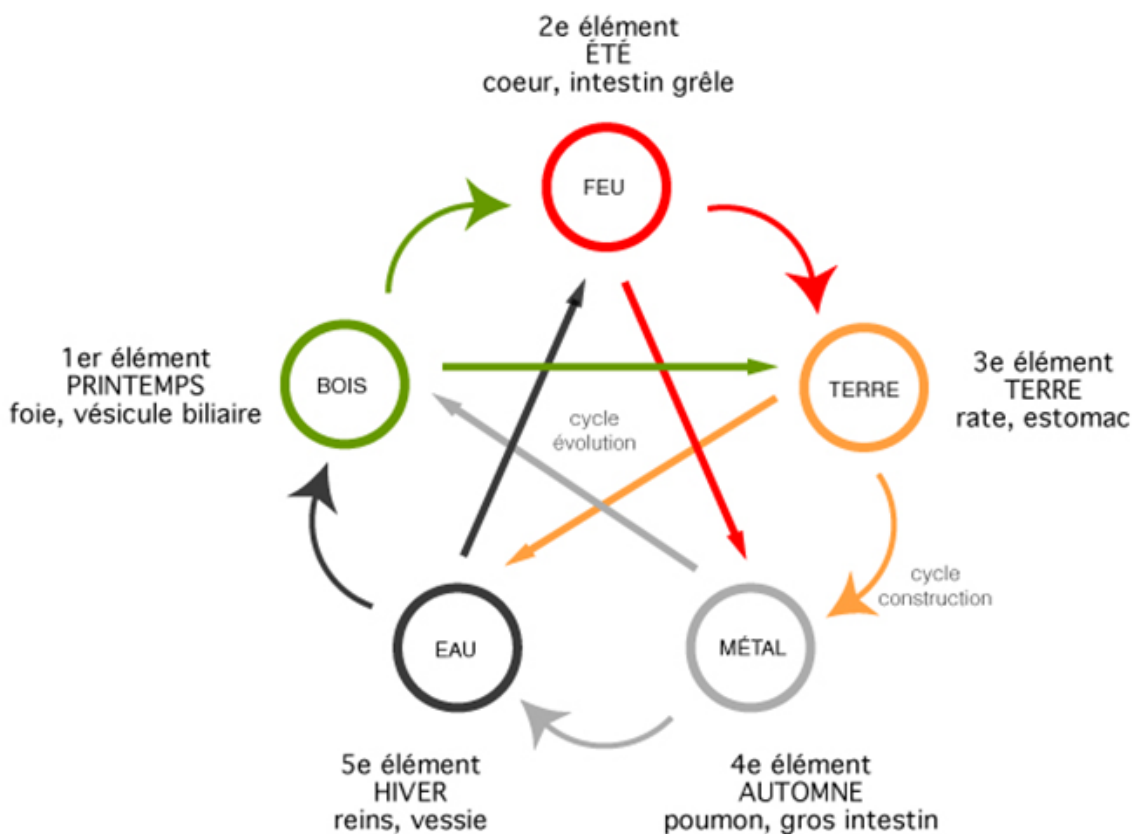
A ces éléments, symbolisés par des couleurs, la médecine chinoise associe les éléments de l'être humain dans son environnement : saisons, âges de la vie, saveurs, organes (Yin), viscères (Yang), sécrétions, sentiments, caractères psychiques selon le tableau suivant :

PRINCIPE	BOIS	FEU	TERRE	METAL	EAU
ENERGIE DES COULEURS	VERT	ROUGE	JAUNE	BLANC	BLEU
CLIMAT	VENT	CHALEUR	HUMIDITE	SECHERESSE	FROID
DIRECTION CARDINALE	EST	SUD	CENTRE	OUEST	NORD
SAISONS	PRINTEMPS	ETE	FIN DE SAISON	AUTONME	HIVER
ENERGIE JOURNALIERE	MATIN	MIDI	APRES MIDI	SOIR	NUIT
MOMENT VITAL FORT	NAISSANCE	JEUNESSE	MATURITE	VIEILLESSE	MORT
SAVEURS ALIMENTAIRES	ACIDE AIGRE	AMER	DOUX/SUCRE	PIQUANT	SALE
ORGANES	FOIE	CŒUR	RATE PANCREAS	POUMONS	REINS
VISCERES	VESICULE BILIAIRE	INTESTIN GRELE	ESTOMAC	GROS INTESTIN	VESSIE
PHYSIOLOGIE	OEILS TENDONS NERFS	LANGUE VAISSEAUX SANGUINS	CHAIR TISSUS CONJONCTIFS MUSCLES	PEAU NEZ SYSTEME PILEUX	OS MOELLE OSSEUSE OREILLE
ORGANES DES SENS	VUE	PAROLE	GOUT	ODORAT	OUIE
TYPE DE SECRETIONS	LARME	SUEUR	SALIVE	MUCOSITE	URINE
SYMPTOMATOLOGIE PHYSIOLOGIQUE	ONGLE	TEINT	LEVRES	POILS	CHEVEUX
TYPOLOGIE PSYCHIQUE	PERCEPTION IMAGINATION CREATION	INTELLIGENCE PASSION CONSCIENCE	PENSEE MEMOIRE RAISON	VOLONTARISME RIGUEUR ACTION	SEVERITE FECONDITE VOLONTE
TYPOLOGIE ENERGETIQUE	MOBILISATION EXTERIORISATION	SUPERFICIE	REPARTITION	INTERIORISATION	CONCENTRATION
PSYCHOLOGIE PASSIONNELLE	SUCEPTIBILITE COLERE	JOIE PLAISIR VIOLENCE	REFELXION SOUCIS ANXIETE	TRISTESSE CHAGRIN SOLLICITUDE	ANGOISSES PEURS
PSYCHOLOGIE EVERTUEUSE	HARMONIE	ECLAT	CIRCONSPECTION	CLARTE INTEGRITE	RIGEUR SEVERITE
PSYCHOLOGIE QALITATIVE	ELEGANCE BEAUTE	PROSPERITE	ABONDANCE	FERMETE SENS DES REALISATIONS	SENS DE L'ECOUTE

Selon la tradition chinoise, l'état de santé de l'homme dépend de l'équilibre de toutes ses fonctions biologiques, équilibre qui conditionne les défenses et permet de réagir à toutes les agressions.

Le principe général de la Médecine Traditionnelle Chinoise est de maintenir l'harmonie à l'intérieur du corps, dans chacun des organes et entre ces organes, ainsi qu'entre le corps et les influences extérieures, pour renforcer l'organisme et lui permettre d'affronter les agressions.

A cet effet elle utilise les cycles des cinq éléments associés à l'humain :



La **réflexologie intégrative**, tout comme la médecine chinoise, utilise et intègre les 5 éléments et traite la personne dans sa globalité, afin de mobiliser les défenses naturelles de l'organisme et restaurer l'état d'équilibre au sein de celui-ci.