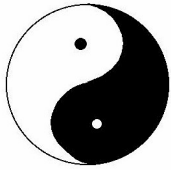


"En Chine, on dit, Yin, en principe, c'est bon, et Yang, aussi c'est bon." Maître Zhu



Le Yin & le Yang

En Chine, on dit, Yin-Yang, en principe, c'est bon. Oui, on dit ça. Et ici, tout le monde connaît Yin-Yang, mais tout le monde pas très clair, disons, sens de Yin-Yang. Alors, il dit à Maître Zhu: "C'est quoi exactement le Yin et le Yang?", et puis "C'est mieux plutôt Yin ou plutôt Yang?". Alors, les questions très compliquées, et Maître Zhu, il sait Yin-Yang très simple, et il doit gratter la tête pour décrire avec les mots français.

On peut dire, en principe, sur la terre, Yin-Yang toujours ensemble, jamais un sans l'autre. C'est pourquoi petit point blanc dans le noir, et petit point noir dans le blanc. Mais tout de même, parfois, un peu plus de Yin, et parfois un peu plus de Yang. Un peu comme la politique. Parfois c'est plus à gauche, parfois c'est plus à droite, et l'un sans l'autre, pas possible. Alors, on peut dire, Yin-Yang, c'est comme un couple. Dans couple, il y a Yin-Yang. Par exemple, quand à la montagne, côté ombragé, on dit, c'est Yin, et côté ensoleillé, on dit, c'est Yang. Et, en principe, on peut dire, jamais l'un sans l'autre, sinon on a perdu la moitié de la montagne. Dans couple lune-soleil, on dit, la lune, c'est Yin, le soleil, c'est Yang.

Alors Maître Zhu voit tout le monde il prend des notes, et certains écrivent la lune, c'est Yin. Parce que, ici, esprit divisé, et tout vouloir classer dans l'absolu. Mais, Maître Zhu, il dit, en fait, on peut dire aussi la lune, c'est Yang. Ça dépend. Dans lune-soleil, la lune, c'est Yin, ça c'est vrai. Mais dans lune-nuit, la lune, c'est Yang, et la nuit, c'est Yin. C'est pourquoi Yin ça ne veut rien dire sans le Yang, et Yang, ça ne veut rien dire sans le Yin. Et toujours Yin-Yang. Oui, c'est ça. Alors on peut dire, le froid c'est Yin relativité au chaud, et le chaud c'est Yang relativité au froid. La femme, Yin relativité à l'homme, l'homme, Yang relativité à la femme. En principe.

Et, Marc, comme il aime bien le soleil et la chaleur, il dit, dans ce cas-là, Yang, c'est mieux que Yin. Mais tout de même, si Marc reste dans le sauna trop longtemps, il rêve il saute dans bain glacé. On peut dire, Yang, un petit peu, c'est bon, mais trop, ça ne va pas. Si Marc il manque un peu de Yang, dans ce cas-là, peut-être, pour lui, il faut un peu plus Yang que Yin. Mais, pour Véro, peut-être c'est le contraire. C'est pourquoi, en principe, Yin, c'est bon, un petit peu, pas trop, et Yang, c'est bon, un petit peu, pas trop. Si bon équilibre Yin-Yang, alors harmonie avec Tao. Et si déséquilibre Yin-Yang, dans ce cas-là, ça ne va pas, alors aussi harmonie avec Tao, car Tao il va toujours équilibrer. Si trop activité la

journée, alors trop Yang dépensé, ça ne va pas, et pendant le dîner, fatigué. Si alors repos, harmonie avec Tao, et le Yin, alors, c'est bon. Si au lieu repos, il sort en discothèque, dans ce cas-là, pas très sage, et déséquilibre encore plus grand. Il épuise complètement Yang. Dans ce cas-là, retour équilibre plus brutal, et il s'endort à la discothèque juste au moment où elle lui sourit. C'est pourquoi, en principe, harmonie avec Tao, on peut dire, c'est bon.

Il faut dire, aussi, pour Yin-Yang, toujours ensemble, et quand Yang grandit, Yin rapetisse, et quand Yang diminue, Yin augmente. Ainsi, c'est pourquoi, dans l'exemple, on dit, quand il fait plus froid, il fait moins chaud. Oui, on peut dire ça, et c'est vrai. C'est pourquoi dans signe Tao, quand le blanc est plus gros, le noir plus petit, et réciproquement. Oui, c'est pour ça, en principe. Yin-Yang un peu comme pendule, ou comme élastique. Élastique et pendule, ils reviennent toujours au milieu, et, dans la vie, ça ne s'arrête jamais vraiment au milieu. Toujours un peu à droite, toujours un peu à gauche. Si seulement un peu, on peut dire, ça ressemble immobile, mais tout de même ça bouge. Car équilibre-déséquilibre aussi Yin-Yang, et pas possible l'un sans l'autre. Si alors pendule ou élastique oscille plus grand, on dit, ça bouge. Et si il part loin à gauche, alors l'élastique revient, Maître Zhu, il ne reste pas devant, sinon Paf! dans Maître Zhu. C'est pourquoi harmonie Tao on peut dire bon équilibre entre équilibre-déséquilibre. Il faut bouger, un petit peu, car la vie, c'est le bougement, mais pas trop, sinon ça devient agité. Donc, un petit peu, c'est bon, mais trop, ça ne va pas.

Dans Qi Gong aussi, équilibre Yin-Yang. Dans Qi Gong, il y a un petit peu bougement, pas mais trop. Car bougement, c'est Yang, et lenteur, c'est Yin. Et parfois, peut-être, ça va plus vite, et le bougement il peut être très intense, surtout au début. Et si on laisse faire, après, il est immobile. Donc, on peut dire dans séance Qi Gong, bon équilibre Yin-Yang, en principe. Oui, on peut dire ça. Et tout de même, si Alfred toujours assis au bureau et pas de sport, peut-être pour Alfred Qi Gong c'est bon un peu plus bouger. Et si Marc court tout le temps partout, et il fait en plus aérobic et squash, peut-être Qi Gong pour Marc c'est mieux plus immobile. C'est pourquoi Qi Gong pas figé dans forme rigide, et chacun sa façon. Ainsi, si vous pratiquez le Qi Gong, on peut dire, dans ce cas-là, Yin-Yang équilibré, et harmonie avec Tao. Dans ce cas, c'est vrai, tout va bien pour vous.

C'est pourquoi nous pratiquons le Qi Gong.