

LE YIN ET LE YANG

Symbole universel de deux couleurs imbriquées (noir et blanc généralement) avec un leur centre un point ou cercle de la couleur opposée. Les points appelés biaoqi dans la médecine chinoise traditionnelle, ces deux concepts sont liés, se succèdent mutuellement, et que l'un ne peut exister sans l'autre.

Ces deux forces mystérieuses sont tout à la fois « opposées » et complémentaires.

Ce document qui ne fera que traiter superficiellement le sujet, il vous donnera je l'espère l'envie d'en savoir plus ou d'expérimenter par vous-même. Ce document mettra en lumière la relation entre l'aspect yin/yang de toute chose, notre environnement nous-même. Pour aboutir à une analyse énergétique complète de la personne beaucoup d'autres facteurs et mesures sont à prendre en compte.

Dans la philosophie chinoise, le yin et le yang sont deux catégories symbiotiques et complémentaires que nous retrouvons dans tous les aspects de la vie et de l'univers. Cette notion de complémentarité est propre à la pensée orientale qui pense plus volontiers la dualité sous forme de complémentarité.

Le symbole du Yin et du Yang, est bien connu dans le monde occidental depuis la fin du XXe siècle mais sa vision est plus fondée sur la dualité, dans le sens d'une opposition.

Dans la cosmologie chinoise, Yin et Yang sont deux entités qui suivent le souffle originel, le CHI, qui œuvre dans toute chose.

Deux Chapitres seront abordés entre les interactions de l'équilibre Yin/Yang et :

- La Médecine de L'habitat partie I*
- Yin/Yang des Aliments et influences sur nos énergies partie II*

Yin/Yang des Aliments et influences sur nos énergies partie II

Selon la philosophie taoïste, la bonne santé est un état dans lequel les forces opposées et interconnectées du yin et du yang sont équilibrées dans le corps.

L'aspect énergétique du yin et yang et l'influence sur le corps humain via les méridiens, nadis, chakras, corps subtils... ne seront pas abordés ici car il faudrait des pages et des pages pour effleurer le sujet. Je m'attacherais à aborder de façon succincte mais suffisante, la relation du Yin et du Yang de notre régime alimentaire et notre corps énergétique. Considérer comme un des piliers par la diététique chinoise traditionnelle, l'alimentation est avant tout la nourriture physique de notre corps mais également autre source d'apport en Chi, prana, Qi. Donc une source de nourriture éthérique.

Comme vu dans la partie I dédié à l'influence du Yin/Yang sur notre environnement et donc in fine sur nous-même... Notre corps et nos vibrations peuvent être tantôt à dominante Yin ou au contraire dominante Yang.

La nourriture n'échappe pas à cette réalité et pourra être marquée de vibrations Yin ou Yang. De part, son mode de culture, sa conservation, sa préparation... L'aliment change d'état et peut passer d'un aliment Yang après récolte à Yin juste parce que cuit d'une certaine manière par exemple.

La nourriture est un remède plus efficace que les médicaments : selon les chinois, ce que l'on ingère provient de la terre et est naturel, tandis que les médicaments sont créés par l'homme.

Les aliments yin se consomment pour traiter une pathologie due à un état énergétique yang excessif dans l'organisme ou l'environnement et qui peut se traduire par des maux tels que, le rhume, des céphalées, l'affaiblissement des organes internes... etc

Les aliments yang agissent sur les pathologies dues à une énergie yin excessive et qui peuvent se traduire par des troubles digestifs, des troubles gastralgiques, des éruptions cutanées... etc

Notre prédominance naturelle à être Yin ou Yang à son influence également donc si vous êtes naturellement plus yin, vous devriez manger plus d'aliments yang, et quand vous devenez plus yang, vous pouvez manger plus d'aliments yin.

La plupart des gens ont besoin de manger à la fois des aliments yin et yang pour atteindre l'équilibre. Lorsque vos énergies yin et yang sont équilibrées, vous vous sentirez calme, et vos humeurs seront plus stables ou plus « lisses ». Vos énergies en plus de circuler de façon optimale seront un des meilleurs remparts face aux agressions extérieures.

Tel deux pôles opposés le Yin et le yang ne sont pas pour autant une valeur absolue, c'est-à-dire qu'il y a des nuances et donc des aliments qui seront très fortement Yin ou Yang et d'autres très légèrement, d'autres encore sont considérés comme neutre .

Si vous mangez trop de nourriture yang, vous pouvez vous sentir tendu, stressé, trop concentré, et incapable de se détendre. Pour corriger ce déséquilibre, il est préférable de manger des aliments Yin. De même, il est important de faire correspondre les différentes méthodes de cuisson avec des saisons différentes. Faire plus de la cuisine légère en été et les jours plus chauds et plus de plats chauds qui « tiennent au corps », plats avec des légumes-racines en hiver et les jours plus froids.

Pendant l'été ou si vous habitez il est bon de manger des fruits désaltérants comme les pastèques et raisins, qui sont plus yin. Pour ceux qui vivent dans les climats froids, comme les Inuits, manger principalement des aliments yang, comme les viandes, gras, aide le corps à rester au chaud.

Vous pourrez rencontrer en lieu et place d'aliment Yin/Yang, la notion d'Aliment Froid /Chaud, cette notion de Froid /chaud relève des propriétés thermiques des aliments que nous mangeons. Il y a des milliers d'années, les cultures chinoises et indiennes de l'Est ont développé des systèmes de classification pour les aliments qu'ils mangeaient. Dans le système chinois, les aliments yang réchauffent et les aliments yin refroidissent. L'équilibre dans notre alimentation en chaud et froid ou Yin et yang, est indispensable à un bon état de santé et à un équilibre de nos énergies sur tous les plans.

Appliquer les principes du yin et du yang correctement est primordial dans la science de l'équilibre nutritionnel. Ce n'est pas une idée nouvelle, mais son application à la santé par les occidentaux est plutôt nouvelle.

Manger Bio ou naturel est une très bonne chose mais ne veut pas dire que vous mangez équilibré pour autant : il est question d'équilibre énergétique Yin/ yang, même si la qualité biotique de l'aliment est important et qu'un aliment Bio et frais est à privilégier à un aliment industriel, traité chimiquement, ionisé.etc

Classement de Quelques Aliments Yin / Neutre / Yang

Aliments YIN

Lait
Yaourt
Fromages maigres
Œuf
Viande de Porc

Coquillage
Huitres
Moules

Blé
Germe de Soja
Haricot vert
Maïs
Millet
Orge
Riz Blanc

Artichauts
Asperge
Aubergine
Avocat
Carotte
Champignon
Chou

Abricot
Citron
Banane
Orange

Etc....

Aliments NEUTRES

Miel
Farine Blanche
Huiles Raffinées
Curcuma
Safran
Laitue
Patate Douce
Haricot blanc
Fève
Pois
Riz complet
Seigle
Caille
Canard
Lapin
Lotte
Limande
Cabillaud
Brochet
Etc...

Aliments YANG

Anis
Beurre
Bœuf
Charcuterie grasse
Gibier
Mouton
Dinde Poulet

Crevette
Gambas
Homard

Avoine
Blé complet
Haricot Rouge
Lentilles
Noisette
Graines de Tournesol
Germe de Blé

Poireau
Radis rouge
Fenouil
Poivrons
Piment
Oignon /échalote
Moutarde

Ananas
Cerise
Châtaigne
Datte
Noix de coco

Etc...

Une tendance du Yin chez la plupart des gens

Les praticiens chinois traditionnels diraient que la raison de tant de corps yin est le manque de chi ou d'énergie vitale. De nombreux facteurs peuvent épuiser le chi, y compris son régime alimentaire, son mode de vie, son stress et d'autres facteurs.

En particulier, depuis 1940 environ, plusieurs facteurs se sont combinés pour rendre la plupart des corps extrêmement yin.

Rayonnement ionisant , la bombe atomique (par le biais d'essais et d'accidents, a propagé des retombées radioactives sur toute la planète), Les émissions de faible niveau radioactive de centrales nucléaires, de l'électromagnétisme en général (Ordinateur, téléphone cellulaire, micro-onde, téléviseurs , lampes fluorescentes. ...) mais aussi L'utilisation médicale et dentaire généralisée de rayons X, de colorants radioactifs et de radiothérapie augmente l'exposition aux rayonnements..... pour en savoir plus sur la nocivités des ondes électromagnétiques je vous renvoie vers le pdf dédié .

Les Métaux et produits chimiques toxiques diffusés à grande échelle partout dans le monde sont tout aussi responsables. Le développement industriel et la croissance de l'industrie chimique a répandu des milliers de produits chimiques toxiques YIN dans l'environnement. Il s'agit notamment des métaux toxiques tels que le plomb, le mercure, le cadmium, l'arsenic, l'aluminium et le béryllium. Il comprend également des milliers de produits chimiques toxiques tels que les solvants, les pesticides, les plastiques, perturbateurs endocriniens et de nombreuses autres classes de composés que vous trouverez dans la plupart des produits de consommation courante.

L'agriculture a été radicalement transformée depuis le 21eme siècle, aujourd'hui les produits « cultivés » sont de plus en plus YIN. Les raisons principalement sont liées à la mécanisation, l'appauvrissement des sols, la non jachère (qui permettait entre autre au sol de se régénéré et de se charger de soleil et donc de Yang), l'utilisation d'OGM , l'utilisation massive d'engrais et pesticides

Comme si la méthode de production YIN et la piètre qualité des sols pollué Yin ne suffisaient pas, Une opération d'irradiation des produits est effectuée afin qu'ils résistent mieux au trajet qui auront à faire du lieu de production à chez vous (parfois des milliers de km avec la pollution qui va avec). *Irradiation des aliments : par procédé d'ionisation par rayonnement gamma , d'où l'intérêt de manger Bio car cette méthode de conservation est interdite en agriculture Biologique .*

Raffinage des aliments : les procédés de transformations et de raffinages des aliments ont rendu la nourriture beaucoup plus yin. Cela comprend le raffinage du blé, du sucre, du riz et d'autres céréales. Il comprend également l'ajout de milliers de produits chimiques toxiques aux aliments préparés, dont la plupart sont yin ou ont un effet yin.

Les régimes alimentaires sont également devenus plus yin, avec la consommation de beaucoup plus de sucre blanc, la farine blanche au lieu de graines entières... Le sucre « mangé » est probablement le plus important de tous ces changements alimentaires (barres sucrées, sodas... Du sucre en barre !!!

Le monde occidental qui traite les conséquences des déséquilibres énergétiques (maladies) par la médication, ne fait qu'accentuer ce pas en avant vers un excès de Yin...

L'usage récréatif de drogues et d'alcool, cela comprend la marijuana, l'héroïne, l'alcool, le tabac, l'ecstasy, la cocaïne, les champignons magiques et d'autres drogues sont très yin. Ils provoquent un "yin high" en plus du « High » recherché.

Quels aliments privilégier ? Comment les consommer ?

Au vu de la forte probabilité d'être en excès de Yang sur le plan alimentaire, il est important de comprendre quels aliments sont Yang et comment bien les consommer.

La qualité première d'un aliment yang est sa qualité énergétique, c'est à dire l'énergie vitale / les vibrations / le prana / l'énergie éthérique... peu importe la formule, c'est l'énergie qu'un aliment Yang vous apportera.

Dans cette vision des choses, un aliment naturel, « BIO » et frais sera fortement Yang et nous apportera beaucoup plus d'énergie qu'un aliment en conserve, surgelé...

Il existe plusieurs manières de cuire un aliment :

Bouillir

Faire cuire les aliments à feu moyen dans un bouillon ou dans de l'eau. Les aliments cuits ainsi sont tendres. Cependant, les nutriments et vitamines se retrouvent dans le bouillon, d'où l'intérêt de le boire. Bouillir les crudités 20 secondes, ce qui s'appelle blanchir, comme les carottes, concombre, etc., permet de leur enlever le froid et de conserver leurs propriétés nutritionnelles.

Cuire à la vapeur

Cuire les aliments au-dessus de la vapeur d'eau, sans couvercle, permet de conserver leur couleur et leur forme. Cette cuisson permet d'éliminer les pesticides, de faire fondre les graisses, et entraîne également une perte des nutriments. Entourer les légumes d'une pâte à pain, comme les momos Tibétains, permet de conserver les nutriments des légumes. Cette cuisson convient bien aux personnes qui ne digèrent pas les graisses, aux personnes souffrant de déficience de QI au niveau de certains organes.

C'est une cuisson plutôt Yin, à utiliser donc pour renforcer son Yin ou lorsque l'on a trop de Yang.

Cuire à l'étouffée

Les aliments sont cuits dans un plat à tajine, dans une cocotte-minute ou tout autre système fermé. Les nutriments sont très bien conservés et les saveurs se développent merveilleusement. Ajoutez parfois un peu d'eau au démarrage pour que les légumes ou la viande n'attachent pas. Cuisson également Yin.

Petite astuce : déposez un quadrillage de baguettes en bois afin de rehausser les aliments pour s'assurer qu'ils ne brûlent pas. La cuisson à feu doux est recommandée pour les Rates faibles.

Mijoter

Comme une cuisson à l'étouffée, précéder d'une cuisson des légumes ou de la viande à l'huile. Cela nécessitera souvent un peu de vin ou de bouillon pour ne pas attacher à la casserole. La daube ou la blanquette de veau sont de bons exemples. Cette cuisson donne des plats très bénéfiques pour la santé. N'hésitez pas à en consommer généreusement. Cuisson neutre.

Cuire à la braise

Dans des cendres chaudes, disposez les aliments enveloppés au choix dans du papier sulfurisé ou des galettes de riz, des feuilles de bananier etc. Pour ceux qui n'ont pas de cheminées, une cuisson au four fermé s'en rapprochera. Les nutriments sont conservés et les saveurs déployées.

Cuisson Yang, donc à utiliser pour ceux qui en manquent ou qui ont un excès de Yin.

Griller, rôti

Une des cuissons les plus Yang. Réchauffe l'ensemble, surtout si la viande ou les légumes sont préparées avec des épices. Idéal pour ceux qui ont attrapé froid l'hiver.

À éviter tous les jours pour les hypertendus par exemple, ou tous ceux qui ont un excès de Yang. Conserve bien les nutriments car les aliments ont été saisis et les nutriments conservés à l'intérieur de l'aliment.

Sauter

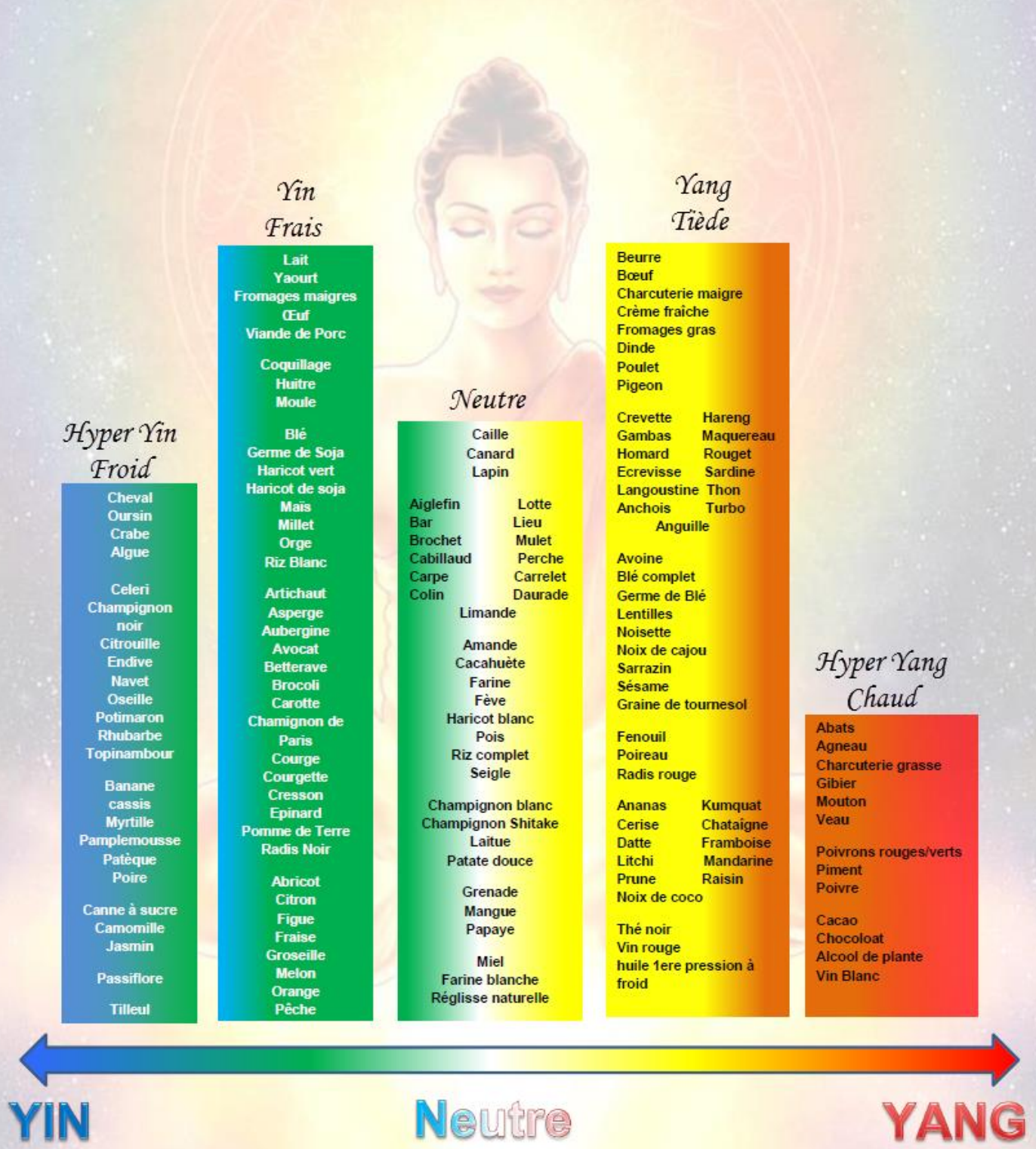
Faire revenir des légumes à feu vif dans de la matière grasse pendant quelques minutes. Si on aime les légumes croquants, quelques minutes suffiront et les aliments auront conservé leurs nutriments. Plus la cuisson sera longue et plus les nutriments s'échapperont. C'est une cuisson moins Yang que Griller / rôti mais tout de même à utiliser avec modération (surtout pour des terrains en excès de Yang). De plus ce mode cuisson nécessite l'utilisation d'huile et donc à modérer pour ceux qui ont des désordres du foie.

Frire

Cuire des aliments entourés de farine, pâte à beignets, aromates, panure ... dans une grande quantité d'huile. Réchauffe fortement une nature froide. Cependant, je ne la conseille que rarement eu égard à la quantité de gras consommé. Cuisson Yang

Balance Yin/Yang des aliments

Position des aliments en fonction de leur niveau vibratoire de Yin ou Yang
Aux extrêmes figure les aliments les plus Yin ou Yang



Il est important de savoir quel est notre dominance naturelle (Yin ou Yang) pour ajuster notre régime alimentaire en Yin, neutre ou Yang.

Dynamisation des Aliments et de l'Eau :

La dynamisation est un autre moyen d'apporter plus d'énergie vitale ou de plus de vibrations à vos aliments ou à votre eau, je ne développerai pas dans ce document car beaucoup de techniques existent. Dynamiser l'eau que vous buvez ainsi que les aliments que vous consommez apportent un surplus de Prana considérable.

Cette dynamisation peu se faire entre autre via :

- *Des symboles*
- *Le Reiki*
- *Ses propres énergies ou lumière intérieure*
- *Les Cristaux ou minéraux*
- *La pensée vibratoire*
- *Les couleurs*
- *Les mandalas (plateau ou sous verre portant une mandala énergétique)*
- *formes (formes émettrices de vibrations)*
- *Les prières ou intention*
- *La Flamme violette et autre couleur de flamme*
- *Magnétisme (aimant)*
- *Le sonetc*

J'espère que ces quelques pages sur le sujet auront éveillé votre intérêt pour une alimentation en conscience et en harmonie avec nos vibrations. Ce document ne saurait couvrir tous les domaines du YIN/YANG ou les subtilités de la diététique vibratoire.

Namasté

Energiesen
www.energiesen.fr
Facebook: energiesen