

◆ L A M É T H O D E L U M É A ◆

Ma lumière intérieure

Le glossaire

Yin / Yang



Module 1 · La carte du territoire

Livret compagnon

Méthode Luméa · by Joan Hasson

Bienvenue, ami·e voyageur·se

Ce petit livret est votre compagnon pour le Module 1.

Vous pouvez le lire avant la vidéo, pendant, ou après — peu importe l'ordre. Vous pouvez aussi y revenir aussi souvent que vous en sentez le besoin, comme on revient vers une carte quand on doute de son chemin.

Vous y trouverez :

- ♦ Les **définitions essentielles** du Yin, du Yang, du Qi et du Taijitu
- ♦ Quelques **citations** tirées de mon livre, à méditer doucement
- ♦ Un **premier exercice d'observation** très simple à faire dès aujourd'hui
- ♦ Une **page de notes personnelles** à vous, où vous pourrez déposer vos premiers ressentis

Avec ma plus grande douceur,

Joan

DÉFINITION 1

YIN 陰

L'énergie réceptive.

Le Yin, c'est tout ce qui *accueille*. La lune qui réfléchit la lumière du soleil. L'eau qui prend la forme du contenant. La nuit qui contient les rêves.

C'est la part de vous qui ressent avant de comprendre. Qui rêve avant de construire. Qui écoute avant de parler.

SES QUALITÉS ESSENTIELLES

<i>Profondeur</i>	<i>Réception</i>
<i>Intuition</i>	<i>Patience</i>
<i>Sensibilité</i>	<i>Créativité</i>
<i>Silence</i>	<i>Présence</i>

« *Le Yin apporte la profondeur, la réflexion, la créativité — sans lui, l'action perd son sens.* »

DÉFINITION 2

YANG 陽

L'énergie active.

Le Yang, c'est tout ce qui *manifeste*. Le soleil qui rayonne. Le feu qui transforme la matière. Le jour qui appelle à l'action.

C'est la part de vous qui décide. Qui passe à l'acte. Qui construit. Qui rayonne dans le monde.

SES QUALITÉS ESSENTIELLES

<i>Action</i>	<i>Élan</i>
<i>Confiance</i>	<i>Décision</i>
<i>Leadership</i>	<i>Ambition</i>
<i>Manifestation</i>	<i>Productivité</i>

« *Le Yang apporte le mouvement, la concrétisation — sans lui, la profondeur reste enfermée.* »

QI 氣

L'énergie de vie.

Le Qi est l'énergie qui anime tout ce qui est vivant. Le Yin et le Yang ne sont pas *deux* énergies — ce sont les deux *manières* dont s'exprime le Qi.

Imaginez une rivière. Quand l'eau écume et bondit, c'est l'expression Yang du Qi. Quand l'eau s'apaise dans un bassin, c'est l'expression Yin du Qi. C'est la même eau. La même rivière.

LE QI EN VOUS

Quand votre Qi circule librement, vous vous sentez *aligné, vivant, en paix.*

Quand votre Qi se bloque ou se déséquilibre, vous vous sentez *vidé, fatigué, perdu.*

« *L'objectif de cette formation : vous aider à retrouver une circulation harmonieuse de votre Qi.* »

TAIJITU 太極圖

Le symbole de l'unité.

Le Taijitu — ce cercle noir et blanc que vous connaissez — n'est pas qu'un symbole décoratif. Il contient le secret le plus précieux du chemin Yin/Yang.

Regardez-le attentivement : **dans la partie Yang, il y a un point Yin.** Et **dans la partie Yin, il y a un point Yang.**

CE QUE CELA SIGNIFIE POUR VOUS

Même au cœur de l'action la plus intense, il y a en vous une part de calme.

Même dans le repos le plus profond, il y a en vous une étincelle d'élan.

*La deuxième énergie — celle que vous croyez avoir oubliée — est **déjà en vous**. Elle attend simplement d'être reconnue.*

L'observation des contrastes

Voici un exercice doux pour mettre en pratique ce que vous venez d'apprendre. Pas besoin de carnet, pas besoin d'être ailleurs — vous pouvez le faire là où vous êtes.

ÉTAPE 1 — OBSERVEZ

Pendant la prochaine heure de votre journée, repérez trois moments où vous pouvez nommer une dynamique Yin et trois moments où vous pouvez nommer une dynamique Yang.

Exemples :

- ✦ Vous préparez un café (Yang : action) et vous le buvez en silence (Yin : réception)
- ✦ Vous répondez à un message rapidement (Yang) ou vous prenez le temps de réfléchir avant (Yin)
- ✦ Vous marchez d'un pas vif (Yang) ou vous ralentissez pour observer (Yin)

ÉTAPE 2 — REMARQUEZ

Après cette heure, demandez-vous simplement : *quelle dynamique m'a paru la plus naturelle ? Laquelle m'a demandé un effort ?*

Pas de jugement. Pas de bonne ou mauvaise réponse. Juste de l'observation.

C'est le premier pas — et c'est le plus important.





Le chemin commence

Vous avez posé les fondations. Vous connaissez maintenant le langage. Vous pouvez nommer ce qui se joue en vous, et autour de vous.

*Maintenant, direction le **Module 2** — où vous allez découvrir votre couleur de naissance.*

Joan