

Yin&Yang

5 étapes incontournables à leur Equilibre

Un mini-guide qui balise ton travail
profond d'introspection et de
conscientisation nécessaire à la
complétude de ton Yin&Yang



spirit&work



Merci à ton Âme !

... pour t'avoir amené à télécharger cet Ebook !

Nous vivons encore aujourd'hui dans un monde dominé par l'énergie masculine (Yang) du FAIRE au détriment du ÊTRE, lié à l'énergie féminine (Yin). Les consciences s'éveillent lentement et l'énergie féminine retrouve peu à peu ses lettres de noblesse, c'est fantastique, mais ...

... il existe une distorsion majeure dans cet éveil. Toute l'attention est focalisée vers le Féminin alors que le Masculin vit aussi dans un total déséquilibre, bien qu'il soit le courant dominant. Incarner les 2 polarités dans un juste équilibre est nécessaire et nous ne pouvons pas travailler sur l'une sans travailler sur l'autre !

“
Celui qui décide du vrai sans considérer le faux, qui parle d'ordre sans voir son corollaire, le désordre, ne comprend rien aux principes de l'Univers. Tchouang Tseu

Petit lexique pour se comprendre



Yin&Yang
en général

Equilibre des forces qui circulent en tout chose
A la fois opposées, complémentaires et
interconnectées, elles sont issues du Taoïsme

Yin
en spiritualité

Principe Féminin inhérent à tout être humain
C'est le "Être", l'intériorité, l'intuition, la
réceptivité, le non-manifesté, l'inaction

Yang
en spiritualité

Principe Masculin inhérent à tout être humain
C'est le "Faire", l'extériorisation, le droit au
but, le manifesté, l'action

Féminin Sacré

Autre appellation pour l'expression spirituelle
du Yin. Porte les blessures de la lignée
collective des Femmes à travers le temps

Petit lexique pour se comprendre - suite

Masculin Sacré

Autre appellation pour l'expression spirituelle du Yang. Porte les blessures de la lignée collective des Hommes à travers le temps

Couple Intérieur

Réunion du Principe Féminin et Masculin en nous - passage de la séparation à l'Unité - notre Centre Intérieur s'équilibre

Signature vibratoire

Vibration émise par nos corps subtils. Unique et liée à notre Essence. C'est l'équivalent de notre passeport mais sous forme énergétique

Egrégoire

Forme de pensée créée subtilement lorsque des personnes se rassemblent autour d'un point commun et concentrent leur énergie

Corps subtils ou corps énergétique

Sont au nombre de 7 et entourent notre corps physique. Tous sont liés à un chakra spécifique et vibrent à une fréquence vibratoire différente

Chakras

Centres d'énergie situés le long de la colonne vertébrale. Chaque chakra est lié à une glande endocrine. Jonction Terre-Ciel

Contenu

Checker son énergie vitale 06

Restaurer sa vitalité et purifier ses canaux énergétiques constituent les fondations de tout travail sur soi

Se déconditionner 08

Sortir de la domination de notre Ego et des conditionnements sociétaux pour retrouver notre Essence

Notre polarité dominante 10

Peu importe notre sexe, une polarité domine en nous dans notre dynamique relationnelle et est perceptible dans notre aura

Se réconcilier avec l'Amour 12

L'Amour est l'ingrédient essentiel, le liant de notre Couple Intérieur et s'exprime aussi bien en nous que dans notre Corps

Expérimenter l'Union 14

Vivre au quotidien cette Union Intérieure et voir comment elle interagit avec l'Autre à l'extérieur



01

Check de ton énergie vitale

Ton corps est ton véhicule terrestre et sans lui, pas d'expérience sur Terre. D'où l'importance de le comprendre, lui et ses besoins. Le stress chronique, les peurs et incertitudes que tu vis au quotidien sont des maux silencieux, au début d'abord, puis il peuvent se matérialiser dans ton corps sous forme de maladies. Les signaux d'alarme sont là et ce sont tes émotions qui t'informent en premier que quelque chose dysfonctionne.

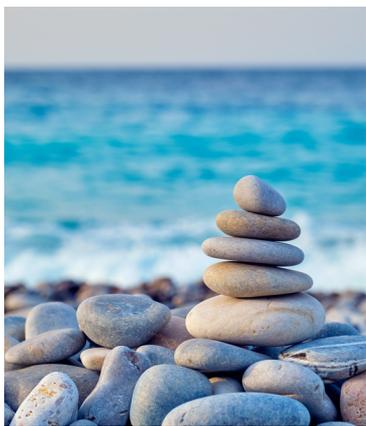
Lors d'un stress chronique, les hormones du stress vont bloquer la régénération de ton organisme. Par essence, ces hormones sont là pour s'activer sur un court moment, en te donnant des forces lorsque ta survie est menacée.



"Le Pouvoir intrinsèque de régénération de ton corps s'amenuise et ton énergie vitale diminue dans la même proportion"

Se faisant, elles bloquent aussi tout ce qui n'est pas nécessaire à ta survie, comme la régénération de tes cellules, de tes neurones, ton système de digestion, etc. Lors d'un coup de stress passager, c'est ok mais lorsque ton stress devient chronique, je te laisse imaginer ce qu'il se passe dans ton corps. Ses systèmes commencent à dysfonctionner, ton corps va vieillir prématurément et ton terrain devient propice à l'évolution de maladies.

Ton énergie vitale doit pouvoir circuler fluidement dans ton corps, comme l'eau dans un tuyau d'arrosage. Que se passe-t-il si tu fais un nœud à ce tuyau ? La circulation de l'eau se fait au compte-goutte. Il en sera de même pour ton énergie !



Les minimas pour prendre soin de son énergie vitale

- 1 Fais régulièrement des soins énergétiques de nettoyage et/ou de l'acupuncture
- 2 Sois dans l'Instant Présent au maximum de tes possibilités actuelles
- 3 Ecoute-toi et repose-toi quand tu en ressens le besoin et bouge aussi, ton corps aime le mouvement

02

La Voie de ton Essence Profonde



Ton Âme a décidé ton incarnation sur Terre avec une mission unique, celle d'être Toi. Elle t'offre deux voies qui se jouent en simultanément : te découvrir et venir au monde.

Te découvrir implique d'abord de te dépouiller de ton costume. Celui que tu as revêtu dès l'enfance pour te protéger de tout ce qui t'es apparu comme trop violent à vivre dans ce monde. Le filtre à travers lequel tu perçois le monde est l'œuvre de ton ego (lié à ta personnalité). Il t'a certes protégé mais en prenant toute la place, il a aussi étouffé ta véritable nature. A savoir aussi que les égrégores* nous influencent inconsciemment et participent à nos conditionnements.

Te déconditionner revient à ramener ton ego à sa place de serviteur et à le déloger de sa position de maître. C'est le point de départ de ton parcours initiatique.

Le but ? Réaliser que tu n'es ni ton ego ni ta personnalité mais que tu es bien plus Grand que ça !

Cultive ton état de présence

Ta présence dans l'Ici et Maintenant est le seul endroit où ton ego ne peut pas avoir de prise sur toi. C'est aussi le seul endroit où tu ressentiras le fait d'être pleinement vivant/e. La méditation et la Pleine Conscience sont d'excellents outils pour ça.



Observe-toi encore et toujours

La Connaissance de Soi est l'outil qui te mènera du point A au point B, de l'inconscience à la prise de conscience. Plus tu te connaîtras et plus il te sera facile d'observer tes réactions et comportements et de voir là où ton ego s'en donne à coeur joie. Cette responsabilité t'appartient.

Observation

Comprends ce que tu expérimentes

Pour cela, il est bon que tu sois entouré/e par des personnes étant aussi passées par là. L'interprétation est subtile et ton ego peut vite t'emmener sur le mauvais chemin. La neutralité du regard de l'autre sera un précieux allié pour toi et le système du Human Design, un merveilleux guide.



Sois attentif dans ce travail de transformation car l'ego s'efforcera toujours d'esquiver le travail psychologique profond, en te faisant croire que "tu as compris" car il s'imagine toujours plus avancé qu'il ne l'est réellement



03

Ta polarité dominante

“

Celui qui connaît les autres est érudit. Celui qui se connaît est sage. Lao Tseu

L'erreur à ne pas faire lorsqu'on parle du Yin&Yang

Cette erreur, c'est de penser que le point d'équilibre du Yin&Yang a son curseur sur 50% Yin et 50% Yang.
NON ! Nous ne serions pas humains.

Comprends que ta polarité dominante s'exprime dans la dynamique relationnelle avec l'autre et s'affiche dans tes mécanismes comportementaux. Nous sommes sur le plan de ta personnalité ici.

Ton aura, l'énergie que tu dégages et ce que les autres ressentent de toi, exprime aussi cette dominante.

Dès sa naissance, ton âme a été polarisée et c'est ce qui nous caractérise en tant qu'individu.

De cette double polarité sont issues différentes caractéristiques et une dominante Yin ou Yang va être dégagée. C'est pourquoi, un travail d'intégration de tes polarités est nécessaire.

Au fur et à mesure que le rééquilibrage prendra place, cette dominance va s'estomper mais non disparaître.

C'est bien sûr de ton âme que provient cet appel à te réunifier.

3 points à conscientiser lorsqu'on débute un voyage initiatique

- ✓ apprendre à te connaître est nécessaire pour observer et comprendre tes mécanismes réactionnels et voir comment ils s'expriment dans ta vie
- ✓ tu peux être une femme et afficher dans tes mécanismes comportementaux une dominante Yang (et vice-versa)
- ✓ ton corps te montre les déséquilibres de ton Yin&Yang : observe la symétrie gauche/droite, en haut/en bas par exemple

04

Réconcilie Toi avec l'Amour

Le premier Amour, c'est celui de soi pour soi et cela n'a rien d'égoïste ! Bien au contraire, c'est le point de départ d'un bien plus Grand pour rayonner.

T'accueillir pleinement dans l'être humain que tu es, apprécier d'abord et aimer ensuite toutes les facettes de ton être de façon inconditionnelle.

love

Autant celles qui sont socialement plébiscitées que celles que tu préférerais cacher ou ne pas voir car justement, la société les jugerait comme mauvaises. Tes faiblesses, tes luttes, tes fuites et tes "pseudos" erreurs sont LE chemin et font de toi un être humain, confronté aux lois de l'incarnation et de la nature humaine et donc aux limites, à tes propres limites.

C'est la voie de l'ouverture du Coeur et cette voie débute par l'exploration de l'amour que tu te portes, sans fard et en toute authenticité. Ensuite, tu pourras aller à la rencontre de l'autre en profondeur et avec sincérité.



Ton corps a besoin que tu l'aimes et que tu lui reconnais ses qualités intrinsèques car il participe grandement à ton union intérieure de par ses dimensions sensuelles et charnelles

Trouver son Centre et l'Equilibre demande d'abord que tu t'aimes inconditionnellement car c'est ainsi que tu ne ressentiras plus le besoin de combler un vide intérieur en cherchant l'amour de l'autre, en compensation du désamour que tu te portes à toi-même

Le retour au corps et à sa dimension sensuelle est primordial car trop longtemps censuré par les dogmes religieux. Sensualité et spiritualité font bon ménage ! Le corps fait tout autant partie de la réconciliation de ton couple intérieur qu'il a de l'importance dans ton couple amoureux. C'est une voie d'accès au Monde de l'Âme que de nombreux mystiques ont expérimenté.

5 étapes indispensables à l'Equilibre Yin&Yang

05

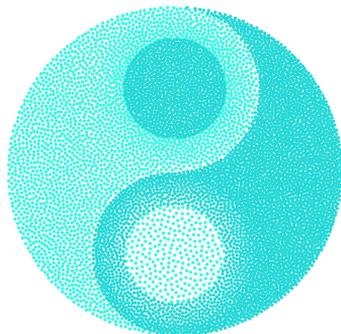
Expérimente l'Union en Toi

L'équilibre de ton Yin&Yang est une chose délicate et fragile aussi, tout autant que sa mise en pratique, dont la visibilité sera perceptible dans les interactions que tu pourras vivre avec l'autre.

Cela demande une grande conscience et la maîtrise de ton pouvoir d'observation de toi-même. Le tout au quotidien ! S'ajuster, s'adapter, cela revient à une **danse permanente** entre ton Yin et ton Yang afin que la circulation de l'énergie soit fluide.

Tu l'auras compris, la première union parle de toi avec toi-même et la seconde concerne ta relation à l'autre et aux autres.

La notion de paix (intérieure et extérieure) est intimement liée à celle d'unité. L'unité engendre la paix et la paix engendre l'unité.



Accueillir le mouvement de l'existence

Plus cette union sera présente en toi et plus cela engendrera de la fluidité dans ta vie et tes relations. Cependant, cette fluidité a besoin de ta souplesse et de ta flexibilité pour continuer à croître. Apprends à danser, à surfer quel que soit les turbulences de la vie.

La réalité extérieure comme miroir

Expérimenter l'union veut aussi dire que tout ce que tu vois à l'extérieur est le juste reflet de ce qu'il se passe à l'intérieur de toi. Le changement doit s'opérer depuis ton intériorité. Avoir conscience de ce mécanisme t'aidera à avoir une meilleure connaissance de toi-même et à réguler ton équilibre.

Le lâcher-prise crée de l'espace pour autre chose

L'union apparaît lorsque tu arrêtes de résister, que tu acceptes le jeu de la vie. La résistance est énergivore. En se détachant du contrôle, cela libère l'espace nécessaire en toi pour accueillir la vacuité propice à cette souplesse et à cette danse entre ton Yin et ton Yang.

Le sentiment d'unité ne peut être présent que lorsque l'on inclut les 2 polarités de chaque chose dans le monde. Choisir la voie du "ET" et lâcher celle du "OU". Tout et son contraire co-existent, en nous et autour de nous.

“

Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle mais des êtres spirituels vivant une expérience humaine.

- PIERRE TEILHARD DE CHARDIN



Mot de la fin et bonne route à Toi !

Parfois les choses paraissant les plus simples de prime abord sont celles qui nous demanderont le plus d'implication, d'énergie et de temps. Les thèmes que j'aborde dans ce mini-guide sont uniquement la pointe de l'iceberg et sont l'œuvre d'une vie et bien plus. Prends ce qui résonne pour toi et ne doute pas que l'Univers soutient chacun de tes pas.

IMPORTANT : n'oublie pas que les étapes sont des balises mais que le jeu de la réconciliation t'amènera à vivre des allers et retours entre ces étapes.



Ce mini-guide a été créé dans la joie et l'envie de partager les choses de façon simple et compréhensible, sans chichi ni tralala !

C'est avec beaucoup de plaisir que je lirai tes commentaires si à ton tour tu as envie d'échanger avec moi !



audrey@spiritandwork.ch
<https://spiritandwork.ch>

Instagram 