

Équilibre et complémentarité : sources harmonieuses de bien-être

« *On ne peut voir la lumière sans l'ombre, on ne peut percevoir le silence sans le bruit* » (Carl Gustav JUNG)

Le symbole du Yin (côté noir avec un point blanc) et du Yang (côté blanc avec un point noir) en est la parfaite illustration. Bien qu'opposés, ces deux éléments n'en sont pas moins inséparables : l'un ne peut exister sans l'autre, et les deux points qu'ils comportent sont là pour nous rappeler que dans l'univers, comme dans la vie, rien n'est jamais absolu.

Pour le bien être de chacun il est primordial de maintenir l'équilibre de cette « dualité complémentaire cyclique »

Ainsi en est-il de l'alternance entre le sommeil (la nuit) et l'éveil (le jour). Après un vol de plusieurs heures, qui ne s'est jamais senti « désynchronisé » à cause du *décalage horaire*.

Par ailleurs, il est désormais établi que les personnes soumises à des *rythmes de travail atypiques* (travail de nuit, travail posté) subissent une modification de leur cycle biologique ayant des conséquences sur leur santé (stress, maladies...) et leur vie sociale.

De même, certains facteurs extérieurs seront de nature à stimuler (les couleurs, la lumière, le soleil) et d'autres à apaiser (les couleurs, la nuit, la fraîcheur).

Ce n'est donc pas un hasard si en Feng Shui on attache une importance toute particulière aux couleurs, à leur proportion, à leur positionnement, et à leur équilibre.

Ainsi par exemple, la couleur rouge qui est une couleur chaude (Yang), « bien dosée » et bien placée stimulera l'action, la vitalité, l'activité mentale, alors que si elle est à saturation et mal placée, elle sera source d'agressivité, de stress, d'angoisse (on l'évitera donc dans une salle de repos).

À l'identique, le noir (Yin) pourra être source de dépression si il est « surdosé ».

Aussi, le Yin, seul, n'engendre rien, et le Yang, seul, n'accomplit rien.

Comme l'a si bien dit Victor Hugo (dans *Quatre-vingt-treize*) « mettre tout en équilibre c'est bien ; mettre tout en harmonie c'est mieux ».

En effet à quoi bon « l'équilibre » (stricto sensu) si il n'est pas « harmonie ». Cet « équilibre harmonieux » s'obtiendra par « fusion » du Yin et du Yang.

Par la sagesse de ses préceptes, le Feng Shui aide à atteindre cette harmonie tellement nécessaire pour notre bien être et celui de ceux qui nous entourent, tant dans notre sphère privée que professionnelle, ces deux aspects de notre vie étant actuellement très liés.