

TEST : t'es plutôt yin ou plutôt yang ?

1. Quel est ton profil ?

- a. Tout en rondeur
- b. Plutôt sec.
- c. Bien proportionné, pourquoi ?

2. Et ton teint ?

- a. La pression monte vite, et je rougis.
- b. Bon pied, bonne mine.
- c. Je me sens palot(e) parfois.

3. Ton tempérament ?

- a. Un rien lymphatique.
- b. Hyperactif, je ne prends jamais de pause.
- c. Il y a un temps pour tout, dynamisme et repos.

4. Papillon de nuit ou papillon de jour ?

- a. J'ai tendance à prolonger mes soirées.
- b. Je ne suis efficace que le jour.
- c. Je me couche plus ou moins tard, au gré des saisons.

5. De quoi es-tu gourmand ?

- a. Je suis friand de toutes les saveurs.
- b. Le dessert est le meilleur moment du repas.
- c. Plutôt salé.

6. Quelle est ta force ?

- a. Une force visible et manifeste.
- b. La force intérieure soutient la force extérieure.
- c. Mes forces sont cachées.

7. Dans votre couple, qui mène la danse ?

- a. Je suis le / la meilleur danseur.
- b. Quand l'un est fatigué, l'autre prend le relais.
- c. Je suis. le mouvement.

8. En amour, quels sont tes goûts ?

- a. Savoir donner et s'abandonner.
- b. Une journée sans câlins est une journée sans fin !
- c. L'amour, c'est du sport !

9. Tu crois en quoi ?

- a. Comme Saint-Thomas, je ne crois que ce que je vois.
- b. L'invisible est partout présent.
- c. Le mouvement perpétuel.

10. A la maison...

- a. Il suffit de remettre à sa place ce qui ne l'était plus.
- b. Tout est en ordre !
- c. Le rangement, c'est pas mon fort.

11. Quels vêtements porter aujourd'hui ?

- a. Haut en couleurs !
- b. Sobre et discret.
- c. Selon les saisons.

12. Quel est ton sport de prédilection ?

- a. Dynamique ! Il faut que ça bouge !
- b. Le kung fu et le tai ji quan.
- c. La relaxation !

Il est temps de connaître les résultats de ce petit test auquel vous avez, je l'espère, répondu en toute intégrité. Il vous suffit pour cela de compter le nombre de yin, de yang et de yin-yang que vous avez cumulé pour connaître votre énergie prédominante. Pour ceux et celles qui ont un même nombre de réponses yin, yang et yin-yang, reportez-vous à miss et mister yin-yang. Comme le changement est inhérent au tao, vous pouvez réessayer ce petit test de temps en temps pour observer votre évolution.

Les réponses

Réponse 10
a : Yin-Yang
b : Yang
c : Yin

Réponse 11
a : Yang
b : Yin
c : Yin-Yang

Réponse 12
a : Yang
b : Yin-Yang
c : Yin

Réponse 7
a : Yang
b : Yin-Yang
c : Yin

Réponse 8
a : Yin-Yang
b : Yin
c : Yang

Réponse 9
a : Yang
b : Yin
c : Yin-Yang

Réponse 4
a : Yin
b : Yang
c : Yin-Yang

Réponse 5
a : Yin-Yang
b : Yin
c : Yang

Réponse 6
a : Yin-Yang
b : Yin
c : Yin

Réponse 1
a : Yin
b : Yang
c : Yin-Yang

Réponse 2
a : Yang
b : Yin-Yang
c : Yin

Réponse 3
a : Yin
b : Yang
c : Yin-Yang

Qui êtes-vous ?

Miss and mister yin

Sensible et câlin(e), la vie est tranquille et vous préférez faire une sieste plutôt que d'avoir à courir. On vient à vous pour se détendre... mais trop de yin affaiblit notre vitalité.

Le conseil du jour : nourrissez davantage votre yang !

Sentez votre force, votre tonus musculaire. Équilibrez vos repas en ne chargeant pas trop sur les sucreries. Observez votre respiration et la longueur de vos expirations. N'hésitez pas à inspirer davantage.

Miss and mister yang

Vous débordez d'énergie. Toujours prêt à sortir, à vous lancer dans de nouvelles activités, vous regorgez d'initiatives... mais arriver à vous à suivre n'est peut-être pas de tout repos.

Le conseil du jour : nourrissez davantage votre yin !

Aménagez-vous des temps de pause et de recul. Offrez-vous de la douceur et partagez-la autour de vous. Pensez à respirer. Tournez-vous vers des pratiques fluides qui vous mettront en relation avec votre yin.

Miss and mister yin-yang

Bingo, vous êtes sur la voie du juste milieu ! Vous aimez le changement et vous y adaptez. Ni trop, ni pas assez, vos excès d'un jour sont compensés par l'équilibre du lendemain.