

FAITES LE TEST « ÊTES-VOUS YIN OU YANG ? »

ÊTES-VOUS YIN ?

QUESTION	OUI	NON
Êtes-vous de nature calme ?		
Recherchez-vous la tranquillité ?		
Avez-vous des sensations de chaleur dans les mains, les pieds ?		
Avez-vous des œdèmes ?		
Avez-vous la sensation de fatigue le matin au réveil ?		
Avez-vous du mal à vous lever le matin ?		
Votre voix est elle basse, faible ?		
Êtes-vous timide, craintif ?		
Transpirez-vous facilement à l'effort ou sous le coup d'une émotion ?		
Avez-vous le teint pâle ?		
Recherchez-vous à tout prix la chaleur en hiver ?		
Vos selles sont elles plutôt molles ?		
Avez-vous souvent des douleurs au bas du dos ?		
Avez-vous des douleurs aux genoux ?		
Aimez-vous vous couvrir, même en été ?		
Votre transpiration est-elle froide ?		
Avez-vous tendance à être stressé pour un rien ?		
Préférez-vous boire chaud ?		
Avez-vous des ballonnements ?		
Avez-vous la bouche et la gorge sèche ?		
Avez-vous parfois des bourdonnements d'oreille ?		

Une majorité de «OUI» vous classe plutôt dans la tendance YIN.

ÊTES-VOUS YANG ?

QUESTION	OUI	NON
Êtes-vous dynamique et actif ?		
Aimez-vous le bruit et la lumière ?		
Avez-vous souvent chaud ?		
Votre peau est-elle chaude ?		
Avez-vous une musculature solide ?		
Dormez-vous souvent la fenêtre ouverte pour avoir de l'air ?		
Êtes-vous toujours impatient de vivre, de connaître, de voir ?		
Votre teint est-il plutôt coloré, rouge ?		
Votre voix est-elle forte, claire ?		
Êtes-vous de tempérament passionné, emporté ?		
Avez-vous une tendance à la constipation ?		
Parlez-vous rapidement ?		
Marchez-vous d'une allure plutôt soutenue ?		
Avez-vous un gros appétit ?		
Avez-vous des brûlures d'estomac ?		
Vous préférez boire froid, même l'hiver ?		
Vos selles sont-elles en forme de crottes de lapin, comme des billes ?		
Le matin, vous vous mettez rapidement et facilement à votre travail ?		
Êtes-vous rapide à prendre vos décisions ?		
Avez-vous souvent chaud, en haut du corps ?		
Votre transpiration est-elle chaude ?		

Si vous répondez «OUI» à une majorité de ces questions, vous êtes de tendance YANG.

ÊTES-VOUS YIN OU YANG INSTABLE ?

QUESTION	OUI	NON
Êtes-vous dynamique, surtout le matin ?		
Êtes-vous facilement fatigable ?		
Vous ressentez-vous facilement agité ?		
Avez-vous une alternance constipation / selles molles ?		
Vous sentez-vous athlétique, dynamique ?		
Êtes-vous imaginatif, désordonné ?		
Êtes-vous de caractère instable, impulsif ?		
Êtes-vous fatigué au fur et à mesure que la journée avance ?		

Vous êtes de tendance YANG INSTABLE si vous avez une majorité de «OUI»

QUESTION	OUI	NON
Avez-vous des difficultés pour passer à l'acte ?		
Avez-vous des migraines ophtalmiques ou des éblouissements ?		
Avez-vous régulièrement des douleurs d'estomac et intestin ?		
Avez-vous des crampes ?		
Vous trouvez-vous nerveux, renfermé ?		
Avez-vous une affectivité intense ?		
Urinez-vous souvent dans la journée ?		
Urinez-vous la nuit ?		

Vous êtes de tendance YIN INSTABLE si vous avez une majorité de «OUI»