

Yin und Yang



Tiger und Drache
Weiblich und Männlich

Yoni (Vagina) = alle runden öffnenden Formen

Lingam (Phallus) = alle aufstrebenden, zielgerichteten Formen

- n Die beiden Energiesysteme Yin und Yang sind gleichberechtigte Teile eines Ganzen
- n Die Basis von Yin und Yang unseres Körpers liegt in der Niere = Essenz
- n Es handelt sich dabei um relative Zustände.
- n Nur im Vergleich miteinander lassen sie sich erkennen

YANG



- n laut, stressig, zielgerichtet, hell, technisch, aktiv, Messer, Strahlen, Ist die Dynamik und die Kraft, Lebensfreude, Fähigkeit nach außen zu gehen, Lebenslust, Die Entfaltung, Die Erwärmung, das Feuer, die Bewegung und Aktivität, Junge Männer, Frauen in den Wechseljahren
- n Yang-Mangel: Abneigung gegen Kälte, Kalte Glieder, kalter Rücken, Apathie, Antriebslosigkeit, Kraftlosigkeit, Depressionen, Ödeme, Übergewicht, Sexuelle Unlust, Empfängnischwierigkeiten

YIN



- n Yin: zuhören, innehalten, Zeit haben, halten, tragen, kühlend, erhaltend, bewahrend, regulierend Bewahrend, Stabilität
- n Ruhe, Besonnenheit, Kühlend, Materiell, Wasser
- n Blut und Yin sind die Elixiere für die Frau
- n Frau in den jungen Jahren, Ältere Männer
- n Yin-Mangel: Hitze, heiße Hände und Füße, Nachtschweiß, Erschöpfung, innere Unruhe, Schlafprobleme, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Gereiztheit, diffuse Angst
- n Überforderung, Zeitdruck, viel Arbeiten, wenig Schlaf, Kaffee und Rauchen erschöpfen das Yin

DAS BLUT

- n Nährende Form der Energie
- n Dichter als Qi
- n Materieller (unser Blut ist nur Teil davon)
- n Aufgabe: nährt das Qi, ernährt die inneren Organe, befeuchtet die Haut und Gewebe, Träger für Gefühle – „Wenn das Blut des Herzens schwach wird – ist der Geist nicht mehr verankert“
- n Frauen haben durch Menstruation häufiger als Männer einen Blutmangel

GRUNDPRI NZI PI EN VON YIN UND YANG

- n Es geht also immer um den Fluss der Dinge
- n Jede Einseitigkeit ist Stagnation und zum Scheitern verurteilt
- n Es geht nie um ein entweder oder sondern um ein miteinander auf gleicher Ebene

DIE ESSENZ – DIE AHNENENERGIE

- n Die Menge und Qualität wird im Moment der Zeugung festgelegt und ist damit unveränderlich
- n Bestimmt die angeborene Konstitution und Vitalität eines Menschen
- n Kann durch achtsame Lebensweise genährt werden
- n Basis für unsere Sexuelle Kraft
- n Die Essenz ist die Wurzel aller Energien und damit des Lebens – aus ihr werden Energiedefizite aufgefüllt
- n Ab dem 36. LJ kann der Körper keine Überschüsse mehr bilden und so beginnt sanft der Abbau der Kräfte
- n Deshalb wird ab dieser Zeit eine balancierte Lebensweise umso wichtiger

DAS SHEN – DER GEIST

- n Macht unsere höchst individuelle Prägung aus und erlaubt uns zu denken, zu unterscheiden und aus dem Leben zu lernen.
- n Das Shen wohnt im Herzen (Herzblut)
- n Ist dies genährt kann es hier zu Ruhe kommen
- n Der Öffner des Shens ist das Auge