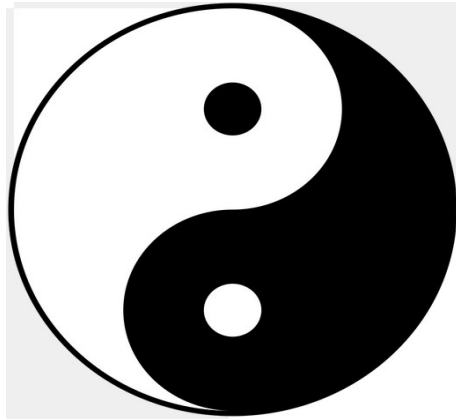




Yin & Yang



- Das Zeichen bedeutet Taiji (bedeutet wörtl. das Symbol des Höchsten, Größten).
- Es ist ein weit verbreitetes Symbol, in dem das weiße **Yang**, hell, hart, warm, männlich, voll Bewegung ist und dem das schwarze **Yin**, was dunkel, weich, kalt, weiblich, passiv oder Ruhe ist, gegenübersteht.
- **Yin** bedeutet „die schattige Seite eines Hügels“
- **Yang** bedeutet „die sonnige Seite eines Hügels“
- Yin & Yang sind eine Einheit der Gegensätze.

Das Yin-Yang-Prinzip

- Yin und Yang beschreiben eine Einheit gegensätzlicher Phänomene.
- Sie stehen in einem ewigen Wechselverhältnis miteinander.
- Sie bedingen sich gegenseitig.
- Das eine geht aus dem anderen hervor und in das andere über.
- Das eine ist jeweils in dem anderen enthalten.

Zuordnungen zu Yin und Yang:

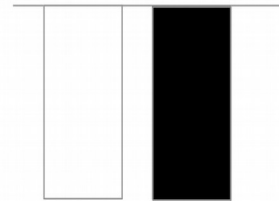
Yin	Yang
Kälte	Wärme
Blut, Körpersäfte, Essenz	Energie, Qi
weiblich	männlich
dunkel	hell
Nacht	Tag
Vorderseite (Brust, Bauch), Innenseite	Rückseite (Rücken), Außenseite
absteigend	aufsteigend
Kältegefühl, mag Wärme	Hitzegefühl, mag Kühle
blasses Gesicht	gerötetes Gesicht
Schläfrigkeit	Unruhe, Schlaflosigkeit
leise Stimme, spricht ungern	laute Stimme, redet viel
chronisch	akut
Ruhe	Aktivität, Bewegung
Absenken des Qi	Qi steigt auf
schließen	öffnen
feucht	trocken
Erde	Himmel
empfangend	heranwachsen
intuitiv	schöpferisch
introvertiert	extrovertiert
unten	oben
innen	außen

Grundlegende Prinzipien:

- Das Yin & Yang – Prinzip beschreibt die Einheit der gegensätzlichen Phänomene in der Welt, im Innen und im Außen in ihrem natürlichen Wechsel.
- **Yin und Yang sind gegensätzlich, aber immer als Einheit zu verstehen**
 - Die Gegensätze in ihrer wechselseitigen Beziehung als eine Gesamtheit, die in einem ewigen Kreis läuft.
 - Yin und Yang dienen
 - zur Erklärung von Wandlungsvorgängen (das eine wird zum anderen)
 - zur Darstellung der gegenseitigen Begrenzung
 - zur Darstellung der Wiederkehr von Dingen
- **Gegensätzlichkeit der Phänomene im Vergleich zueinander, nichts Absolutes**
 - Yin und Yang stellen nie einen absoluten Zustand dar, sondern es ist immer eine relative, vergleichende Betrachtung
 - Ein Tag mit 10 Grad ist im Sommer kalt (Yin) und im Winter warm (Yang).
- **Gegenseitige Umwandlung:**
 - Yin (Kälte) wird weniger → Yang (Wärme) nimmt zu.
 - Ende des Winters (Yin) ist Beginn des Frühlings (Yang)
- **Gegenseitige Abhängigkeit und Grundlage**
 - Nacht ist abhängig vom Tag und zugleich Grundlage für den Tag. Die Nacht existiert nur durch den Tag.
- **Gegenseitiger Verbrauch und Begrenzung**
 - Yin und Yang begrenzen sich einander: Wasser begrenzt Feuer, die Nacht begrenzt den Tag.
- **Das eine ist immer in dem anderen enthalten**
 - Yin ist im Yang enthalten und Yang ist im Yin enthalten.

Gleichgewicht von Yin und Yang → Gesundheit von Körper und Geist

- Yin und Yang sind zwei Polaritäten im Körper, die immer im Ausgleich sein sollten. Aktivität sollte auch wieder Ruhe folgen.
- Sind Yin und Yang im Gleichgewicht, liegt körperliche und geistige Gesundheit vor.



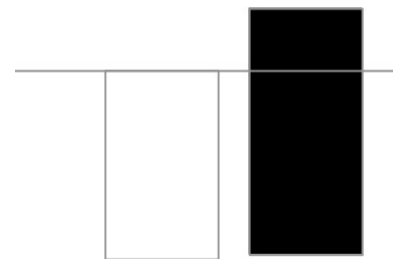
Yin – Überschuss (zu viel Flüssigkeiten und Kälte)

Symptome:

- zu viel Kälte und Flüssigkeit im Körper
- akute Erkältung mit Schüttelfrost (kein Fieber)
- starke Schleimbildung mit weißlichem Auswurf
- Trennung von klaren und trüben Körperflüssigkeiten funktioniert nicht richtig, dadurch verbleiben Flüssigkeiten im Körper
- Schleim- und Wasseransammlungen (nicht sichtbar), Ödeme
- weicher Stuhl
- Introvertierter Gemütszustand, lethargisch, träge, flekmatisch

Maßnahmen zum Yin - Ausgleich

- zur Yangzeit üben (Frühling, Sommer, Morgen, Mittag)
- Wärme visualisieren
- Einatmung betonen
- kühlende, rohe Nahrung, Obst und Milchprodukte vermeiden
- wärmende Nahrung (Suppen) bevorzugen.

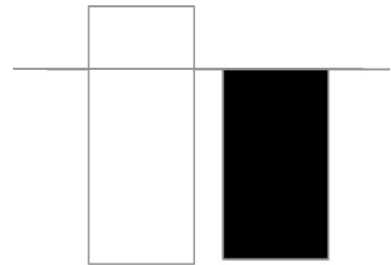


Yang – Überschuss (zu viel Energie und Wärme)

Symptome:

- aufsteigendes Qi (oft geht ein Qi-Stau voraus)
- zu viel Wärme und Hyperaktivität (zu viel Energie)
- Schwitzen im Oberkörper

- zu viel Hitze, Energie und Trockenheit
- viel Durst
- Fieber mit gelblichem Auswurf u Kopfschmerzen
- heiße Körperempfindungen
- sich schnell erregender Gemütszustand
- Bluthochdruck
- Augendruck
- Ohrendruck (Hörsturz, Tinnitus)
- aufbrausender Charakter, gereizt (oft ist Leber-Qi betroffen)



Maßnahmen zum Yang-Ausgleich

- zur Yinzeit (Herbst, Winter, Abend, Nacht) üben
- Kälte visualisieren
- Ausatmung betonen
- kühlende Nahrung bevorzugen

Yin – Mangel (zu wenig Flüssigkeiten und Kälte)

Symptome:

- zu wenig Kälte, Flüssigkeit und kühlendes im Körper
 - ein wenig warm
- Nervosität, innere Unruhe, unruhiger Geist
- Nachtschweiß
- Schlafstörungen
- Warme Hände/Füße (Füße aus dem Bett raushängen)
- trockener Schleimhäute
- trockene Augen
- starker Durst auf kalte Getränke
- Wechseljahre
- mögliche Chronifizierung
- Mangelhitze: Hitze, die durch ein Mangel an Kühlendem entsteht.



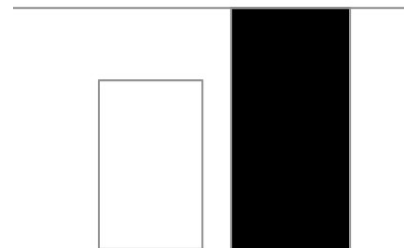
Maßnahmen zur Yin – Stärkung:

- Übungszeit: Herbst, Winter, Abend, Nacht
- Ausatmung betonen bei Bewegungen nach unten und außen
- Stilles QiGong, Übungen mit geringer Bewegung
- Visualisierung: Wasser, Kühlung bzw. Bilder von Herbst, Winter visualisieren

Yang – Mangel (zu wenig Energie und Wärme)

Symptome:

- zu wenig Wärme, Energie
- Trägheit, Müdigkeit, Antriebslosigkeit
- Frieren von innen heraus
 - aber: kalte Füße und Hände deuten auf einen Qi-Stau
- Kältegefühl
- mögliche Chronifizierung
- trinkt gerne warme Getränke
- mögliche Chronifizierung



Maßnahmen zur Yang – Stärkung:

- Übungszeit: Frühling, Sommer, Morgen, Mittag
- Einatmung betonen bei Bewegungen nach oben und innen
- Dynamisches QiGong mit mehr Bewegung praktizieren.
- Visualisierung: Feuer und Wärme bzw. Bilder von Frühling, Sommer visualisieren