

Você é YIN ou YANG?

Introdução

De acordo com a *Teoria Yin x Yang*, tudo no universo está relacionado a um destes dois opostos interdependentes e, ao mesmo tempo, complementares. Na realidade, nada é exclusivamente YIN ou YANG. A natureza do YIN e do YANG é relativa e dinâmica.

O teste abaixo indica se você atualmente possui predominância energética de YIN ou de YANG. Ele expressa excessos de um ou outro aspecto. A leve predominância temporária do YIN ou do YANG é normal – neste teste, corresponde a, no máximo, dois pontos de diferença entre as duas colunas.

Em certos casos, pode ser que você não se identifique claramente com nenhuma das duas opções. Marque um X ao lado da característica que mais se adequar a você neste momento.

- | | |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Atitude passiva, apática ou indiferente | <input type="checkbox"/> Atitude ativa, autoconfiante |
| <input type="checkbox"/> Contido / Introvertido | <input type="checkbox"/> Expansivo/ Extrovertido |
| <input type="checkbox"/> Pode aguardar até amanhã | <input type="checkbox"/> Imediatista / Lógico |
| <input type="checkbox"/> Tendência ao desânimo e/ou tristeza | <input type="checkbox"/> Tendência à irritação, agressividade |
| <input type="checkbox"/> Engole muitos sapos | <input type="checkbox"/> Contestador |
| <input type="checkbox"/> Voz fraca e fala pouco | <input type="checkbox"/> Voz alta e fala muito |
| <input type="checkbox"/> Sonolência | <input type="checkbox"/> Agitação |
| <input type="checkbox"/> Dorme muito | <input type="checkbox"/> Insônia / Acorda durante a noite |
| <input type="checkbox"/> Gosta de dormir coberto | <input type="checkbox"/> Retira o lençol |
| <input type="checkbox"/> Gosta de deitar-se encolhido | <input type="checkbox"/> Gosta de deitar-se esticado |
| <input type="checkbox"/> Gosta de meditar e/ou alongar-se | <input type="checkbox"/> Gosta de competição física |
| <input type="checkbox"/> Tônus muscular fraco, tecidos flácidos | <input type="checkbox"/> Tônus muscular bom, tecidos firmes |
| <input type="checkbox"/> Ossatura estreita | <input type="checkbox"/> Ossatura larga |
| <input type="checkbox"/> Gordura ginecóide (coxa e glúteos) | <input type="checkbox"/> Gordura andróide (tronco) |
| <input type="checkbox"/> Gestos lentos | <input type="checkbox"/> Gestos rápidos |
| <input type="checkbox"/> Digestão lenta | <input type="checkbox"/> Digestão rápida |
| <input type="checkbox"/> Aparência pálida ou amarelada | <input type="checkbox"/> Rosto avermelhado |
| <input type="checkbox"/> Temperatura corporal fria | <input type="checkbox"/> Temperatura corporal quente |
| <input type="checkbox"/> Prefere o tempo quente | <input type="checkbox"/> Prefere o tempo frio |
| <input type="checkbox"/> Olfato aguçado | <input type="checkbox"/> Paladar aguçado |
| <input type="checkbox"/> Atração por doces | <input type="checkbox"/> Atração por salgados |
| <input type="checkbox"/> Fica "beliscando" o dia todo | <input type="checkbox"/> Come muito de uma vez só |
| <input type="checkbox"/> Ausência de sede | <input type="checkbox"/> Sede |
| <input type="checkbox"/> Urina clara e em quantidade abundante | <input type="checkbox"/> Pouca urina e cor mais intensa |
| <input type="checkbox"/> Tendência à diarreia | <input type="checkbox"/> Tendência à constipação |
| <input type="checkbox"/> Respiração lenta e superficial | <input type="checkbox"/> Respiração ofegante |
| <input type="checkbox"/> Diminuição da libido | <input type="checkbox"/> Sexualidade ativa |

*Se você marcou mais a coluna da esquerda, você está mais YIN,
se marcou mais a coluna da direita, está mais YANG.*

O que significa estar mais YIN ou mais YANG ?

☯ **VOCÊ ESTÁ MAIS YIN :**

Na natureza, a energia YIN é representada pela escuridão (noite, lua), pela terra, pela matéria, pela água, o frio e a umidade, pela quietude e o descanso. Na Medicina Tradicional Chinesa, está relacionada à parte inferior do corpo, ao tórax e ao abdome, aos órgãos, às doenças crônicas e de início lento, ao frio, às fezes soltas e à urina clara.

Não é melhor nem pior estar temporariamente mais YIN ou mais YANG. Quando você está mais YIN, precisa acrescentar energia YANG ou reduzir a energia YIN para alcançar o equilíbrio.

☯ **VOCÊ ESTÁ MAIS YANG**

Na natureza, a energia YANG é representada pela luminosidade (dia, sol), pelo céu, pela energia, pelo fogo, o calor e a secura, pela rapidez e a atividade. Na Medicina Tradicional Chinesa, está relacionada à parte superior do corpo, às costas, à pele e aos músculos, às doenças agudas e de início repentino, ao calor, à constipação e à urina de cor mais escura.

Não é melhor nem pior estar temporariamente mais YIN ou mais YANG. Quando você está mais YANG, precisa acrescentar energia YIN ou reduzir a energia YANG para alcançar o equilíbrio.

O YIN e o YANG devem estar equilibrados para que a energia do corpo flua em harmonia e haja saúde.

O excesso ou falta contínua de YIN ou de YANG pode causar doenças ou disfunções como insônia, constipação, alterações emocionais, etc.

Na Medicina Chinesa, o tratamento de qualquer doença ou dor se fundamenta no diagnóstico do padrão energético (isto é, se há predominância de YIN ou YANG), dos elementos da natureza que prevalecem no corpo e bloqueios ou deficiências energéticas.

**No próximo informativo, daremos dicas de alimentação
para auxiliar no equilíbrio YIN/YANG.**



Gabriela Freudenreich: Graduada em Fisioterapia pela *Academia de Fisioterapia de Viena* (Áustria).
Formação em Shiatsu (incluindo Ventosa, Moxaterapia e Reflexologia),
Auriculoterapia (*Huang Li Chun*), Tui Na e Terapia Craniosacral (*Upledger*).
Av. N. S. de Copacabana, 794 / Sala 704 (Copa Trade Center)
Copacabana – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 3473-3474 / 9100-5700 Website: www.vitthal.net

Andreia Bento Alves: Graduada em Fisioterapia pela *Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)*.
Formação em Acupuntura (incluindo Ventosa e Moxaterapia), Tui Na e Auriculoterapia
(*Huang Li Chun*); curso intensivo "Tratamento através da Acupuntura" com *Dr. Ernesto Garcia, Instituto Pro Salus Vitalis* (SP).
Av. Dr. Carlos Rebelo Junior, 390
Vila Paraiíba – Guaratinguetá – SP
Tel.: (12) 3133-7432 / 9785-1547

