

Sind Sie YIN oder YANG ?

Vorwort

Laut der Yin-Yang-Lehre stehen sämtliche Dinge und Vorgänge des Universums in Bezug zu einem dieser beiden gegensätzlichen und gleichzeitig komplementären Kräfte. In Wirklichkeit ist nichts ausschließlich YIN oder YANG. YIN und YANG sind relative und dynamische Eigenschaften.

Der folgende Test gibt an, ob Sie einen momentanen energetischen Überschuß an YIN oder YANG aufweisen. Dieser Überschuß drückt eine Dominanz des einen oder anderen Aspektes aus. Eine geringfügige und vorübergehende YIN- oder YANG-Dominanz ist normal – in diesem Test entspricht es maximal 2 Punkten Unterschied zwischen den beiden Spalten.

In manchen Fällen kann es vorkommen, dass Sie sich nicht eindeutig mit einen der beiden Möglichkeiten identifizieren. Kreuzen sie die Eigenschaft an, die derzeit am ehesten zu Ihnen passt.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Passive, apathische od. gleichgültige Haltung | <input type="checkbox"/> Aktive und selbstbewußte Haltung |
| <input type="checkbox"/> Zurückhaltend, introvertiert | <input type="checkbox"/> Offen, extrovertiert |
| <input type="checkbox"/> Kann bis morgen warten | <input type="checkbox"/> Möchte alles sofort erledigen |
| <input type="checkbox"/> Tendenz zu Niedergeschlagenheit / Traurigkeit | <input type="checkbox"/> Tendenz zur Gereiztheit / Aggression |
| <input type="checkbox"/> „Schluckt“ viel | <input type="checkbox"/> Bestreitet, protestiert |
| <input type="checkbox"/> Schwache Stimme und spricht wenig | <input type="checkbox"/> Laute Stimme und spricht viel |
| <input type="checkbox"/> Müdigkeit | <input type="checkbox"/> Unruhe, Erregung |
| <input type="checkbox"/> Schläft viel | <input type="checkbox"/> Schlaflosigkeit, wacht oft auf |
| <input type="checkbox"/> Schläft gerne zugedeckt | <input type="checkbox"/> Entfernt die Bettdecke |
| <input type="checkbox"/> Liegt gerne eingerollt | <input type="checkbox"/> Liegt gerne gestreckt |
| <input type="checkbox"/> Liebt Meditation und Dehnungsübungen | <input type="checkbox"/> Liebt körperliche Wettkämpfe |
| <input type="checkbox"/> Schwacher Muskeltonus, weiches Gewebe | <input type="checkbox"/> Starker Muskeltonus, festes Gewebe |
| <input type="checkbox"/> Schmäler Körperbau | <input type="checkbox"/> Breiter Körperbau |
| <input type="checkbox"/> Körperfett an Oberschenkeln und Gesäß | <input type="checkbox"/> Körperfett am Oberkörper |
| <input type="checkbox"/> Langsame Gesten | <input type="checkbox"/> Flinke Gesten |
| <input type="checkbox"/> Langsame Verdauung | <input type="checkbox"/> Schnelle Verdauung |
| <input type="checkbox"/> Blasser oder gelblicher Teint | <input type="checkbox"/> Rote Gesichtsfarbe |
| <input type="checkbox"/> Kühle Haut | <input type="checkbox"/> Sehr warme Haut |
| <input type="checkbox"/> Bevorzugt warmes Wetter | <input type="checkbox"/> Bevorzugt kühles Wetter |
| <input type="checkbox"/> Scharfer Geruchssinn | <input type="checkbox"/> Guter Geschmackssinn |
| <input type="checkbox"/> Liebt Süßes | <input type="checkbox"/> Liebt Salziges |
| <input type="checkbox"/> Isst über den ganzen Tag „Kleinigkeiten“ | <input type="checkbox"/> Isst viel auf einmal |
| <input type="checkbox"/> Durstlosigkeit | <input type="checkbox"/> Viel Durst |
| <input type="checkbox"/> Heller Urin in grosser Menge | <input type="checkbox"/> Farbintensiver Urin in geringer Menge |
| <input type="checkbox"/> Öfters Durchfall | <input type="checkbox"/> Öfters Verstopfung |
| <input type="checkbox"/> Langsame und oberflächliche Atmung | <input type="checkbox"/> Schnelle Atmung bzw. Atemlosigkeit |
| <input type="checkbox"/> Gesteigerte Libido | <input type="checkbox"/> Reduzierte Libido |

*Wenn Sie öfters in der linken Spalte angreuzt haben, dominiert bei Ihnen das YIN.
Wenn Sie öfters in der rechten Spalte angreuzt haben, dominiert bei Ihnen das YANG.*

Was bedeutet eine Yin- bzw. Yang-Dominanz ?

☯ YIN-DOMINANZ

In der Natur stellt die YIN-Energie die Dunkelheit (Nacht, Mond), die Erde, die Materie, das Wasser, die Kälte und die Feuchtigkeit, die Ruhe und die Erholung dar. In der Traditionellen Chinesischen Medizin bezieht sie sich unter anderem auf die unteren Körperteile, Brustkorb und Bauchhöhle, Organe, chronische, sich langsam entwickelnde Erkrankungen, Kälte, losen Stuhl und hellen Urin.

Es ist weder gut noch schlecht, vorübergehend mehr YIN oder YANG-Eigenschaften aufweisen. Wenn Sie mehr YIN haben, müssen Sie mehr YANG-Energie zuführen, um das Gleichgewicht wieder zu erreichen.

☯ YANG-DOMINANZ

In der Natur stellt die YANG-Energie das Licht (Tag, Sonne), den Himmel, die Energie, das Feuer, die Hitze und Trockenheit, die Schnelligkeit und die Bewegung dar. In der Traditionellen Chinesischen Medizin bezieht sie sich unter anderem auf die oberen Körperteile, Rücken, Haut und Muskeln, akute, plötzlich erscheinende Erkrankungen, Wärme, Verstopfung und dunkleren Urin.

Es ist weder gut noch schlecht, vorübergehend mehr YIN oder YANG-Eigenschaften aufweisen. Wenn Sie mehr YANG haben, müssen Sie mehr YIN-Energie zuführen, um das Gleichgewicht wieder zu erreichen.

YIN und YANG müssen im Gleichgewicht sein, damit die Körperenergie frei fließen kann und die Gesundheit erhalten bleibt.

Der anhaltende Überschuss bzw. Mangel von YIN oder YANG kann zu Erkrankungen oder Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Verstopfung, emotionale Veränderungen, usw. führen.

In der chinesischen Medizin setzt die Behandlung jeglicher Erkrankungen bzw. Schmerzen die Feststellung des zugrundeliegenden energetischen Musters (d.h., ob YIN- oder YANG-Energie dominiert), der wechselseitigen Beziehung zwischen den 5 Elementen im Körper und der Energieblockaden bzw. -mängel voraus.

Erfahren Sie im nächsten Newsletter, wie Sie über die Ernährung das Gleichgewicht YIN / YANG unterstützen können.



Gabriela Freudenreich: Physiotherapieausbildung an der Akademie für Physiotherapie am AKH-Wien. Zusatzausbildungen in Shiatsu (inklusive Schröpfen, Moxa und Reflextherapie), Tuina, Ohrakupunktur (*Huang Li Chun*) und craniosakraler Therapie (*Upledger*).
Av. N. S. de Copacabana, 794 / 704 (Copa Trade Center)
Copacabana – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 3473-3474 / 9100-5700 Website: www.vitthal.net

Andreia Bento Alves: Physiotherapieausbildung an der Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Zusatzausbildung in Akupunktur (inklusive Schröpfen, Moxa), Tuina und Ohrakupunktur nach Huang Li Chun.
Av. Dr. Carlos Rebelo Junior, 390
Vila Paraiba – Guaratinguetá – SP
Tel.: (12) 3125-2233 / 9785-1547

