

DAS SPIEL VON YIN UND YANG

→ Auszug aus "Was ist TCM?"

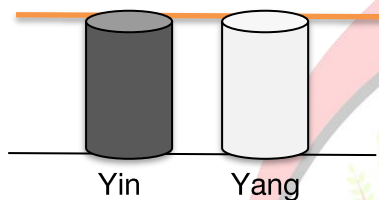
'Gesundheit bedeutet, im Gleichgewicht zu sein.

Aus Sicht der TCM besteht ein Gleichgewicht, wenn die Yin und Yang Energien in Harmonie sind = Körper und Geist sind ausgeglichen.

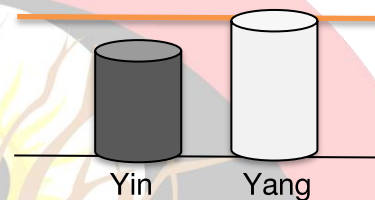
Sobald eine der Energien aus der Balance fällt, entsteht ein Ungleichgewicht oder Krankheit. Die wohl häufigsten Ursachen unserer Disharmonien sind Stress, emotionaler Druck oder fehlerhafte Ernährungsgewohnheiten etc.'

Was bedeutet das den jetzt genau? Untenstehend ein sinnbildliches Beispiel:

Yin und Yang sind im **Gleichgewicht**:



Yin und Yang sind im **Ungleichgewicht**:



Eines der bekanntesten Symbole für Yin und Yang ist das Taiji. ☯. Die zwei Begriffe kommen aus der chinesischen Philosophie; die vermutlich früheste Erwähnung von Yin und Yang findet sich im Buch der Wandlungen (Yi jing ca. 700 v. Chr.).

Die Yin- und Yang-Beziehung kann in vier Hauptaspekte zusammengefasst werden:

- ☯ **Gegensätzlichkeit** z.B. Kälte → Yin, Hitze → Yang, jedoch nur im Verhältnis zu etwas anderem
- ☯ **Gegenseitige Abhängigkeit** das eine kann nur mit dem anderen existieren
- ☯ **Wechselseitiger Verbrauch** z.B. Yin nimmt zu = Yang nimmt ab
- ☯ **Wechselseitige Umwandlung** der Tag (Yang) wird zur Nacht (Yin)

'Das Konzept von Yin und Yang ist wohl die einzigartigste, wichtigste und charakteristischste Theorie der Chinesischen Medizin. Das Konzept von Yin und Yang ist einerseits ganz einfach, andererseits aber auch sehr tiefgründig.' (Maciocia, 2. Auflage 2008)

Merke:

- ☯ Yin und Yang bilden eine Einheit und ergänzen einander
- ☯ Yin enthält den Keim von Yang und umgekehrt
- ☯ Nichts ist gänzlich Yin oder gänzlich Yang
- ☯ Yin wandelt sich in Yang und umgekehrt