



DAS YIN-YANG-PRINZIP

Yang

Mann
Tag
Sonne
Himmel
Sommer
Feuer
Bewegung
Geburt
Geist
Intellekt
empfangen
einatmen
schnell
oben
außen
rechts
aktiv
laut
umwandeln
zerstreuen

Yin

Frau
Nacht
Mond
Erde
Winter
Wasser
Ruhe
Tod
Körper
Intuition
erzeugen
ausatmen
langsam
unten
innen
links
passiv
leise
erhalten
sammeln

sogenannten Akupunkturpunkte, über die der Fluss des Qi beeinflusst werden kann. Innerhalb des Meridiansystems gibt es zwölf Hauptleitbahnen, die bis auf zwei nach inneren Organen benannt sind und mit den Funktionskreisen dieser Organe in Verbindung gebracht werden. Der Funktionskreis eines Organs umfasst alles, was mit dem Organ zu tun hat. Beispiel: Der Magen steht für das Prinzip der Nahrungsaufnahme. Das betrifft aber nicht nur die materielle Nahrung, die wir über Mund, Speiseröhre und so weiter aufnehmen, sondern auch geistige und energe-

oder Gouverneursgefäß (Du-Mai) an der Rückseite. Diese beiden Meridiane koordinieren das Zusammenspiel aller Meridiane und sorgen für die Balance zwischen Yin- und Yang-Energien. Sie haben großen Einfluss auf das Zentralnervensystem, auf die geistige und emotionale Befindlichkeit sowie das spirituelle Bewusstsein.

Revitalisierung und Harmonisierung der Meridiane

Ein zentraler Gedanke der Traditionellen Chinesischen Medizin ist, dass alle körperlichen, geistigen, seelischen und emotionalen Pro-

Hauptmeridiane

Yin	Yang	Emotion
Herz	Dünndarm	Freude, Liebe
Lunge	Dickdarm	Traurigkeit und Kummer
Milz	Magen	Schwermut
Leber	Gallenblase	Wut, Zorn, Aggression
Nieren	Blase	Angst, Furcht
Herzbeutel	Dreifacher Erwärmer	Freude, Liebesfähigkeit

Tab. 1: Zwölf Meridiane

tische Nahrung sowie deren Verarbeitung.

Die zwölf Hauptmeridiane

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird zwischen den massiven, tiefer im Körper liegenden Yin-Organen und den hohlen Yang-Organen unterschieden, wobei jeder Yin-Funktionskreis ein Paar mit einem Yang-Funktionskreis bildet. Diesen Paaren werden eine Reihe von Entsprechungen zugeordnet, unter anderem ganz bestimmte Emotionen (siehe Tabelle 1). Die zwölf Hauptmeridiane verlaufen senkrecht, parallel und symmetrisch zu beiden Seiten des Körpers und sind alle über ihre Anfangs- und Endpunkte miteinander verbunden.

Abgesehen von diesen zwölf Hauptmeridianen gibt es noch zwei weitere wichtige Meridiane, die an der Vorder- und Rückseite des Körpers genau auf der Mittellinie verlaufen: das Diener- oder Konzeptionsgefäß (Ren-Mai) an der Vorderseite und das Lenker-

bleme auf Blockaden im Qi-Fluss zurückzuführen sind und dass die Beseitigung dieser Blockaden und die Wiederbelebung dieser Zirkulation zur Heilung von Krankheiten führen. Neben Akupunktur, Massage, Kräutermedizin und Ernährung können vor allem gezielte Bewegungs- und Dehnungsübungen den gestauten Qi-Fluss wieder in Gang bringen. Bewegung ist auch das wichtigste Mittel, um die Energie dauerhaft in Fluss zu halten. Die Art und Weise, wie wir uns bewegen, spielt dabei eine große Rolle. Ideal ist ein ausgewogenes, maßvolles Training, bei dem einseitige Bewegungsabläufe vermieden werden. Die Schulung der Körperwahrnehmung, also des Gefühls für eine aufrechte Haltung und koordinierte Bewegungen, ist ebenso wichtig wie das gezielte Trainieren von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit sowie der körperlichen Funktionen wie Verdauung und Atmung. Die Übungspraxis sollte den Energiefluss aktivieren, die Konzentrations- und Entspan-