



DAS YIN-YANG-PRINZIP

Yang	Yin
Mann	Frau
Tag	Nacht
Sonne	Mond
Himmel	Erde
Sommer	Winter
Feuer	Wasser
Bewegung	Ruhe
Geburt	Tod
Geist	Körper
Intellekt	Intuition
empfangen	erzeugen
einatmen	ausatmen
schnell	langsam
oben	unten
außen	innen
rechts	links
aktiv	passiv
laut	leise
umwandeln	erhalten
zerstreuen	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-