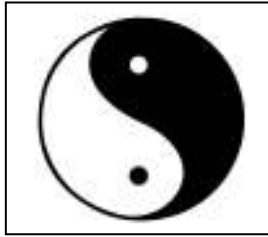


Yīn en Yáng Theorie



Het belangrijkste woord bij balans is Yīn en Yáng. Onze grootouders zeiden het ook al, alles waar te voor staat is slecht voor je. De Chinezen symboliseren dit mooi in het Yīn en Yáng teken. Dat een beeld is van een berg met een door de zon beschenen Yáng kant en een niet beschenen donkere Yīn kant. Ik zie het, samen met de 5 elementenleer, als de wet van de natuur. In de Su Wen kan men lezen *dat:*'

Yīn overeenkomt met het bewegingloze en zijn energie verbeeldt de aarde. Yáng komt met beweging overeen en verbeeldt de hemel. Ze zijn de wegen van hemel en aarde en vormen de grondslag voor alles wat bestaat'.¹

Bij een goede balans zie je dat er aan de ene kant van het teken net zoveel wit (Yīn) is als zwart (Yáng) aan de andere kant en waar de witte kant een zwart rondje heeft dat even groot is als het witte rondje in het zwarte gedeelte. Dit symboliseert het principe van Yīn en Yáng.

Alles bestaat uit Yīn en Yáng en elke manifestatie van Yīn of Yáng heeft de potentie van het tegenovergestelde in zich. Yīn en Yáng zijn wederzijds afhankelijk van en gerelateerd aan elkaar want zonder bijvoorbeeld licht (Yáng) te kennen is er geen duisternis (Yīn) en zonder manifestatie van actie kan men ook geen rust definiëren. Als je niet weet wat vol is, kan je ook niet aangeven wat leeg is en als je niet weet wat boven is, is er ook geen beneden aan te geven. Ook compenseren en controleren de twee elkaar. Als de dag langer is in de zomer, is de nacht korter. Als een glas meer water heeft, zal het minder leeg zijn. Als het water daarentegen het glas uit stroomt, zal de leegte van het glas toenemen. Water (Yīn) dooft vuur (Yáng). En Yīn en Yáng kunnen in elkaar over gaan. De dag gaat over in de nacht. Hitte kan overgaan in koude en andersom. Denk maar eens aan mooie warme zomerse dagen, waarbij vocht verdampt. Door condensatie ontstaan wolken van waaruit dan weer regen en verkoeling voortkomt. Maar wat voor onze omgeving geldt, geldt ook voor ons ritme en ons lichaam. We zijn overdag actief ons bloed voedt o.a. onze hersenen en de buitenste laag van ons lichaam (Yáng) en 's avonds keren we terug naar rust, we slapen en ons bloed gaat naar het interne waar de interne organen worden gevoed (Yīn). Maar als iets extreem Yáng / actief is kan dit overslaan in het tegenovergestelde Yīn / inactiviteit. Dat zegt ook iets over klachten die mensen kunnen ontwikkelen wanneer hun leven extreem actief is, waarbij het lichaam zich niet kan herstellen, het lichaam kan dan een Yīn reactie ontwikkelen ofwel inactiviteit of stagnatie.

¹ Martens G. Su Wen, blz. 29