

Yin Yáng

阴 阳



Erwähnung im I Ging ca. 1000 v.Chr.

- Komplementäres Gegensatzpaar (relativ)
- Gegenseitige Abhängigkeit
- Gegenseitiger Verbrauch
- Wechselseitige Umwandlung ($E = mc^2$)

In ihrem Wechselspiel und Zusammenwirken zeigt sich die Weltordnung, zeitlich ebenso wie räumlich. Yin und Yang als Eigenschaften und Aspekte der Wirklichkeit, als Stadien eines Kontinuums von möglichen Zuständen.

Zuordnungsmerkmale

Yin bedeutet:	Yàng bedeutet:
Struktiver Aspekt	Aktiver Aspekt
Vollendendes	Hervorbringendes
Ruhendes, Statisches	Bewegendes, Bewegung
Erhaltendes, Bewahrendes	Veränderndes
Verdichtendes, Konzentrierendes	Entfaltendes, sich Ausbreitendes

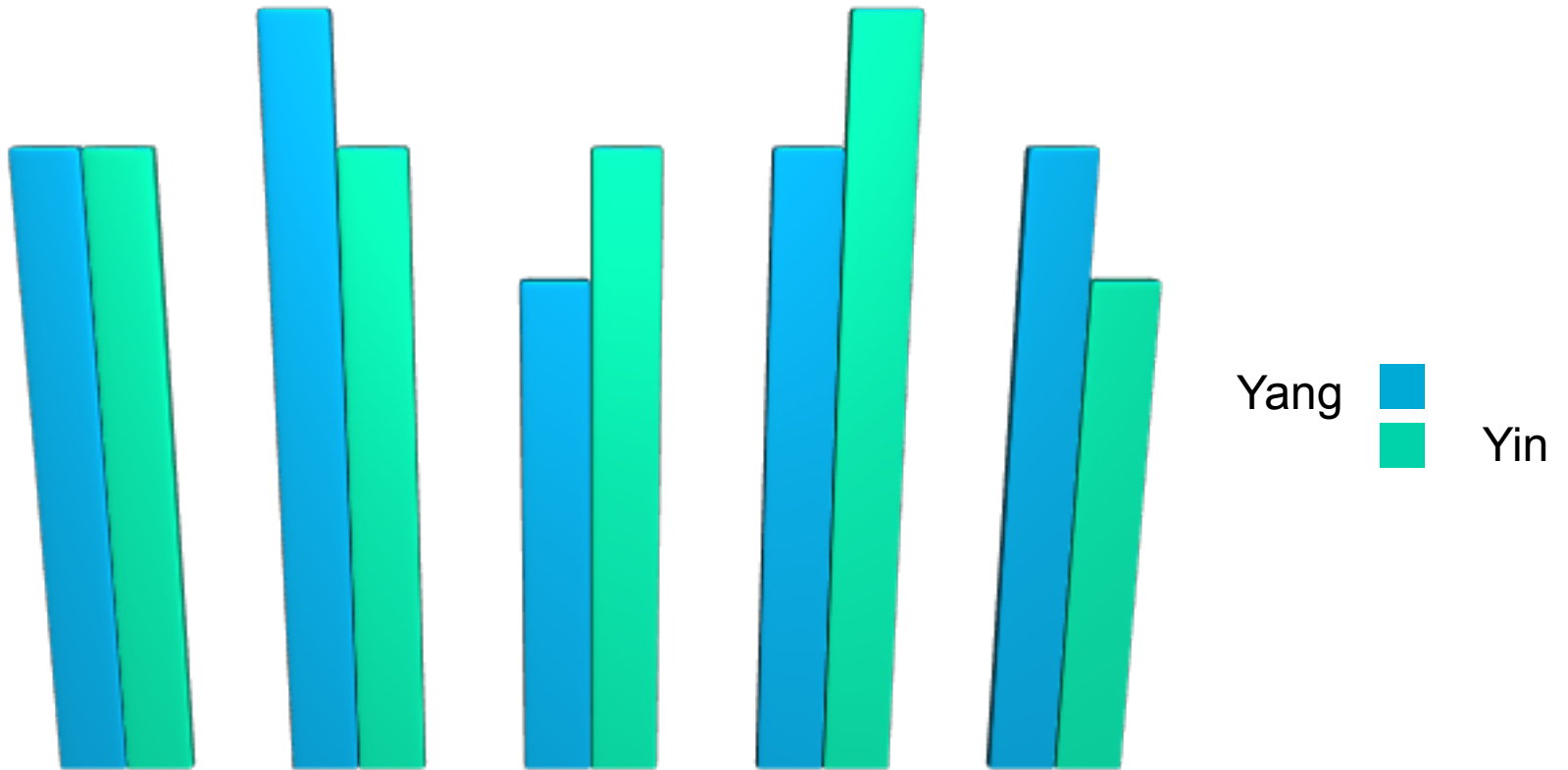
Yin und *Yáng* im Makrokosmos

Yin	Yáng
Mond	Sonne
Winter	Sommer
Herbst	Frühling
Nacht	Tag
Wasser	Feuer
Kälte	Hitze
Norden	Süden
Westen	Osten

Yin und *Yáng* im Mikrokosmos

Yin	Yáng
Bauch	Rücken
Unterkörper	Oberkörper
Rumpf	Extremitäten
Körperinneres	Körperäußeres
Qi	Xue (Blut)
Weiblich	Männlich
Leber	Gallenblase
Herz	Dünndarm
Herzbeutel	3 Erwärmer
Milz	Magen
Lunge	Dickdarm
Niere	Blase
Tod	Geburt

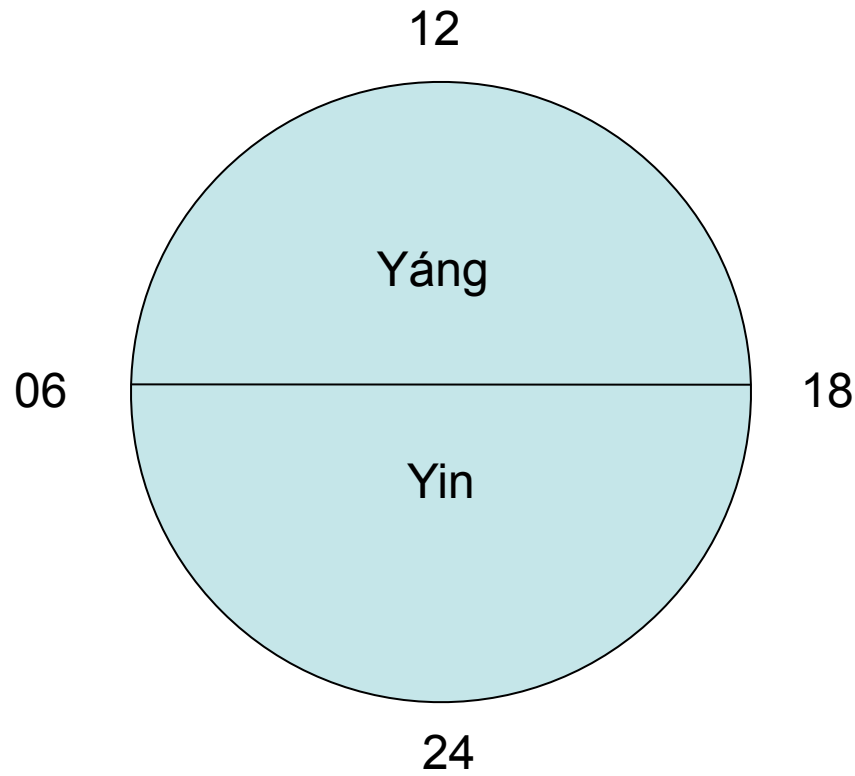
Disharmonien von *Yin* und *Yáng*



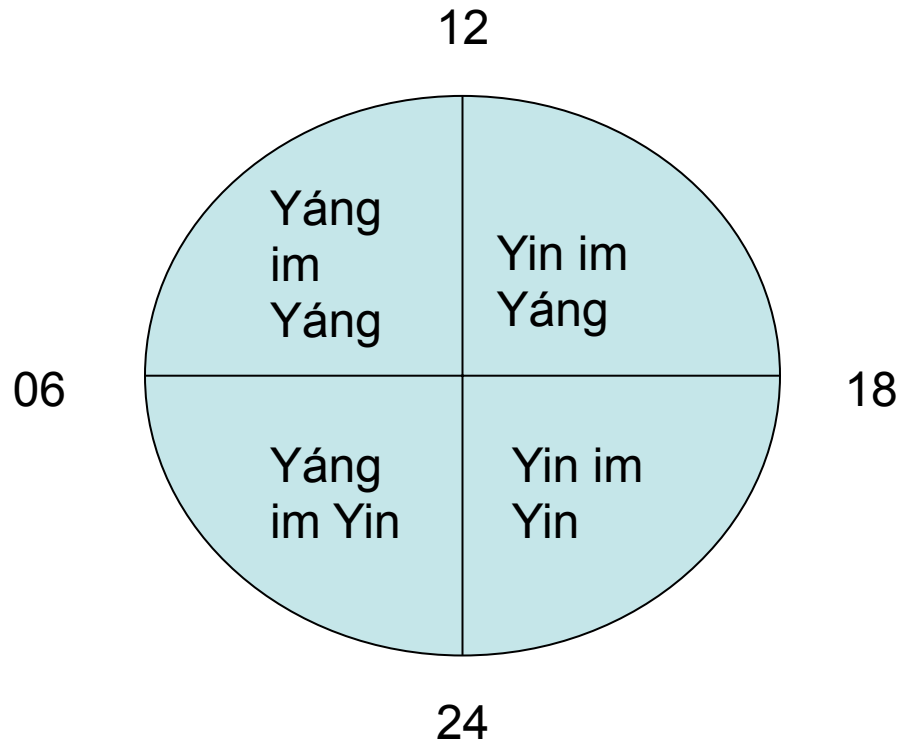
Yin und Yáng im Qìgong

Yin	Yáng
Entspannung	Spannung
Ausatmen / Einatmen	Einatmen / Ausatmen
Schließen	Öffnen
Sinken	Steigen
Rückwärts	Vorwärts
Abwärts	Aufwärts
Ruhe	Bewegung
Beugen	Strecken
Unten	Oben

Yin und Yáng der Tageszeiten



Differenzierung von Yin und Yáng der Tageszeiten



Die unendliche Teilbarkeit

Unterteilung von *Yin* und *Yang* in der TCM

