



VAD ÄR YIN, YANG OCH QI?

Vi reder ut begreppen i Asiatisk hälsokunskap

ALLT HANDLAR OM BALANS

Innebörden av yin och yang handlar om balansen. För att uppnå balans måste krafterna Yin och Yang vara i harmoni. De är varandras motsatser, samtidigt som den ena aldrig kan finnas utan den andra.

Förenklat brukar man säga att Yin står för det svala och mörka. Yang står för det varma och ljusa.

I Asien används Yin och Yang i hälsosammanhang för att förklara hur vi mår.

Ett sätt att beskriva samspelet mellan krafterna är att likna Yin vid vatten och Yang vid eld.

Om elden är för stark, blir kroppen överhettad och vatten torkar bort. Exempel på obalanser: stark törst, stress, feber, inflammation, utslag, torr hud, hård mage, sömnproblem.

Om elden är för svag, kyls kroppen ner och blir kall.

Exempel på obalanser: frusenhet, blekhy, dålig cirkulation, svag förbränning, trög mage, ont i

nacken och låg energi.



Symbolen för Yin och Yang

När Yin och Yang är i balans, känner man sig till exempel så här:

Yang bidrar med: kraft och energi, vitalitet, kärlekskraft och fertilitet, bra cirkulation i hela kroppen, väl fungerande mage och tarm.

Yin bidrar med: inre lugn, koncentrationsförmåga, god sömn, spänstig hud.

Kring allt detta finns en djupgående filosofi och detaljkunskap som vuxit fram i samspel mellan människa och natur under tusentals år.

Dr Yangs exklusiva hälsotéer är skapade enligt dessa beprövade principer.



Tecknet för Qi Gong – övningar som används för att fylla på Qi, livsenergi

KONSTEN ATT FYLLA PÅ QI - LIVSENERGIN

Självaste livskraften kallas Qi (uttalas 'chi'). Det är energin som flödar i allt levande. Flödet ska vara fritt och kraftfullt för att vi ska må bra.

Qi är något vi ofta förlorar med åldern.

I Öst strävar man med olika medel efter att fylla på Qi.

Det gör man med näringsrik mat, örtkurer, träningspass som exempelvis Qi Gong och DoIn, samt akupunktur.

De två örter som används mest i Asien för att fylla på Qi är ginsengrot och chisandra.

Ginsengroten ska växa



i minst sex år för att utveckla sina egenskaper och tillhör de mest exklusiva hälsoörterna.

Chisandra är små torkade bär. De har blivit populära i väst och används för att förbättra ork och återhämtning.

Både ginseng och chisandra finns i Dr Yang's hälsoté EnerQi. Chisandra är en av örterna i Mood for Love

och gingseng ingår i Belly Balance.

Dr Yang's hälsotéer syftar till att få kropp och själ i balans och stimulera ditt Qi.



Några av örterna i Dr Yang's hälsotéer