

Yin & Yang

I Naturen så representerar Yang Himmelen och atmosfären/luften. Yin representeras av marken och växtlivet. Yang går uppåt och Yin sjunker neråt. Yang är aktiv, ljus och värmande. Yin är vilande, mörk och sval. Yang betyder förändring, Yin är stabil och konservativ. Yang representeras av Eld och Yin av Vatten. Dessa krafter kompletterar varandra och kan också ses arbeta i Människan. I undervisningssyfte så brukar man separera Yin och Yang men i realiteten så kan de bara förstås som ömsesidigt beroende och samtidigt arbetande krafter. Det är Yin och Yangs dynamiska balans som är väsentligt att förstå, deras separata kvaliteter kan bara skiljas åt i teorin.

I den Mänskliga kroppen kan Yang åskådliggöras av bla. Sympatiska nervsystemet och Binjuremargens funktioner. Dessa mobiliserar våra resurser för aktion och handling, aggression etc. gör oss beredda att fly eller strida tex. (Ökar Hjärtats aktivitet, ökar blodcirkulation till muskler, ökad svettning, vidgar pupiller, ökad mental/emotionell aktivitet etc.). Yin åskådliggörs bla. av dess motpart det Parasympatiska nervsystemet och Binjurebarken som mer styr den autonoma inre världen av näringstillförsel och lagring av näring, underhåll av kroppen osv. (ökar aktivitet i matsmältningssystemet, minskar Hjärtats aktivitet, minskar blodflöde till skelett-muskler men ökar till glatt muskulatur osv.) Yin & Yang balans i kroppen kan tydligt studeras genom dessa bägge systems aktivitet hos människan.

Yang stärkare eller tonifierare har en klar tendens att stimulera det Sympatiska nervsystemet och hormoner knutna till detta. Motiverar kroppen till att generera mer värme, ta emot mer sinnesintryck och att röra sig mer. Yin stärkare stimulerar då mer det Parasympatiska och hormoner knutna till detta med effekter som en lugnare sinnesstämning, mer kroppslig vila, tonar ner Yangs överaktivitet motiverar till lugnare stil och återuppbyggnad av våra resurser. Den mat som stödjer vår Yang är värmande och stimulerande, Yin stöds utav mat som svalkar/kyler, saktar ner, fuktar eller tillför vatten. Dom här motsatserna kan ses i en hel del traditionell mat från olika länder. En måltid med värmande , dehydrerande curry som balanseras av svalkande, fuktande yogurt, Mycket värmande Lamm balanseras av kylande myntasås, sval Vattenmelon balanseras av het torkande Ingefära som strös över.

Yin bidrar med stillheten och förankringen för aktivitet , är viloplatsen för återuppbyggnad av resurser, det är den lugna plats i oss där vi kan vila och få ny kraft. Vi kan få kontakt med vår Yin aspekt genom meditation, avspänning, bli mer inåtblickande. Vår Yin närs genom adekvat vila och avkoppling och minskar genom överstimulering, för mycket aktiviteter. U.S.A:s koffein och kolhydrat pådrivna kultur är ett bra exempel på ett samhälle som har för lite Yin. Livet där har för lite avkoppling och reflektion, det innehåller för lite substans och för lite koppling till vår Essans och dess återverkningar på Själaspekten hos människan.

Det återspeglas i kroppen som utmattning av olika slag, ordentliga Mineral & Vitaminbrister, rastlöshet och oförmåga koppla av, ta det lugnt, låta saker hända spontant. I en kultur där man ödelägger jorden och dess resurser, skapar öknar och ödeland, är det inte överraskande att detta återspeglas hos befolkningen.

Yang delen hos oss är kopplad till vår vilja, den motiverande kraften i oss. Yang står för den värme (Elden) som är energin i ämnesomsättningen på alla plan, den är vår livskraft och är upphov till vår mentala och emotionella vitalitet. Vi kan motivera vår Yang med rörelse och aktivitet, genom att ha mål och ambitioner, genom mental och emotionell stimulans. När Yang är försvagad så ser man ofta sjukdomsmönster hos Mjälten och den energi som finns hos Njurens funktionskrets (Yuan Qi) och även vid mönster av patogena förlopp som Kyla, Fukt och Stagnation. Om Yin försvagas för mycket så återverkar det också på Yang funktioner och Yang kan t.o.m. kollapsa om det går för långt eftersom Yin är ”bränslet” (näringen) för Yangs funktioner. Detta är inte så ovanligt vid långa kroniska sjukdomsförlopp och vid de mönster av utbrändhet och uttmatning som börjar bli allt vanligare i Västkulturer.

Har man tillräckligt med Yang eller t.o.m. ett överflöd så ser man fysisk värme och vitalitet att ämnesomsättningen fungerar bra och det finns en stark rygg, Sexualdriften är bra, viljan fungerar, det finns engagemang och fasthet i sättet personen lever sitt liv på. Det finns en förmåga att gå framåt utan att dras ner av motgångar, att inte vara rädd för utmaningar och att finna motivation. När Yang är försvagad ser man ofta kyla, dåligt med vitalitet, ingen motivation eller engagemang. Ämnesomsättningen har saktat ner och det finns en tydlig tendens att få stagnation och accumulera Fukt/Vätska.

Yin energi finns i kroppens olika substanser och vätskor. Den intracellulära vätskan som bär näring och meddelanden överallt i hela kroppen. Vätskor som smörjer alla leder och vävnader, de sexuella vätskorna, Blodet som cirkulerar näring överallt i oss. Har vi mycket Yin så har vi reserver som lagrats i oss och har förmågan att hela tiden, även under kriser generera fysisk och mental energi. Kroppen är fertil, Sinnet lugnt och receptivt. Det finns en förmåga att dra sig inåt till djupet av ”Självet” för att hitta ny näring i det inre både under sömn under dagens göromål. När Yin är försvagad så tappar vi i varierande grad förmågan till avkoppling/stillhet och att stressa av. Mer eller mindre uttmatning av vår Yin visar sig som olika grader av obestämd ångest, en känslomässig ”högspänning” som är svår att koppla bort, överkänslighet, sömnproblem av olika slag, en obestämd oförmåga koppla av stimuli utifrån. Det finns också ofta olika grader intern Hetta och dehydrering (dehydrering kan vara lokal i form av förstoppning, torr hud, torra slemhinnor etc).

Yang svaghet

Yang blir svag genom iaktivitet, överdrivet intag av kylande mat och dryck, genom ständig exponering för kallt väder eller kyla generellt, genom en svag konstitution. Yang kan kollapsa i de senare stadierna av utbrändhet och stressproblematik. Yang blir svag när vi inte äter eller inte tillgodgör oss tillräckligt med sammansatta kolhydrater eller högkvalitativt protein, dessa tillhör de mer värmande aspekterna av vår Diet. Yang svaghet kan betyda att vi fastnar i delar av vår personlighet eller del av ”självet” som är outvecklade och det blir eller är deprimerande.

De tre saker som alltid undersöks när vi tittar på orsaker till hälsoproblem/sjukdomar är: Livsstil, Diet och Känsломässiga orsaker. Livsstilen i utvecklade länder som Japan, U.S.A. Europa skapar oftare Yang svaghet hos människor än i de länder som har en mer jordbruksbaserad livsstil som vi ganska nyligen har lämnat bakom oss. För lite fysisk ansträngning eller rörelse har många kompenserat med att använda stimulantia av olika slag, alltifrån läkemedel, droger till kaffe för att skapa Yang kvaliteten av känslan av att vara levande. Stimulantia skapar förr eller senare beroende på vad man använder en oförmåga att generera Yang energi även om de för längre eller kortare stunder skapar Vitalitet. Denna artificiella Yang energi har ändå inte förmågan som naturligt genererad Yang energi att ”bränna upp” kroppens restprodukter som alltid bildas under ämnesomsättningen mer eller mindre hela tiden. Det är därför vanligt att se att trots att Kaffe, Choklad, Alkohol etc. stimulerar Yang så transformeras eller ”bränns” inte sånt som Fett och ansamlat Vatten inte bort.

En typ av Diet som nuförtiden kan ge upphov till Yang svaghet är en Diet som baseras huvudsakligen på rå mat tex. Levande föda, Fruktbaserad diet, Vegandiet med mycket råkost på menyn osv. Rå mats dieten innehåller mycket näring och passar en del människor mycket bra under en längre eller kortare tid. Men för människor med svag Yang energi passar inte en Diet med mycket rå mat då den är energetisk kylande och kommer då att kräva mer Yang energi för att vi ska kunna tillgodogöra oss den. Oregelbundet ätande och eller mat som innehåller lite samansatta kolhydrater och lite protein är inte heller speciellt bra för personer med svag Yang. Att dricka för mycket vatten eller dryck kan också försvaga Yang energin. Generellt sett så är det bäst att dricka när man behöver det dvs. om man är törstig, för mycket vatten vid måltider är inte bra det försämrar upptaget av matens näringsämnen.

Känsломässig mönster av Yang svaghet är kopplade till Depression, brist på motivation. Ur barndomen så hämmas Yang energin av föräldrar som är överbekyddande eller utövar för mycket kontroll över barnet när det utvecklar sin egen vilja och Yang energin blir hämningslös eller hänsynslös om barnet inte får gränser eller ges tillräckligt med hinder för att utvecklas. Mekanismerna okan bli orsaker till att Yang energin senare blir svag eller hänsynslös. Yang energin kan också hämmas under vuxenlivet av situationer som arbete tex. som är begränsande eller hämmande där det inte finns utrymme för att uttrycka sig eller vara kreativ.

I Psykologisk bemärkelse så ser man Yang svaghet vid rädsla som paralyserar i olika hög grad, när folk drar sig tillbaka från samhället, vid en oförmåga att göra sin vilja gällande. Man kan stärka sin Yang energi genom att visa ”civilkurage” ha en vilja att kunna stå på egna ben, ta ansvar för sitt eget liv och ”ta en plats” i samhället, Exempel på svenskar som övervann sin rädsla och därmed betydde mycket för andra människors förmåga att göra det samma är Raoul Wallenberg och Olof Palme. Samhället behöver engagerade människor som kan stå för sina åsikter och vara mer ”genuina” annars är risken stor att samhället ”fryser fast” och ingen utveckling finns

Hur man känner igen Yang svaghet

Yang svaghet känns igen på följande tecken/symtom: Manifestationer på Qi-svaghet som blekt ansikte, svag röst, lätt svettning speciellt under dagtid, en lätt anfallsdhet, trötthet som tilltar under dagen, dålig aptit, går lätt upp i vikt eller lätt ner i vikt, svaghet i armar och ben eller lätt trött där, tendens eller lös avföring, ev. kan finnas frekvent kissande med lite urin under dagen, tungan är ofta blek med för tunn beläggning, pulsen har svaghet, kan kännas lite som en ballong + det finns frusenhet, kalla ben ev. armar också, finns ingen törst eller en längtan efter varma drycker, ett ljus blekt ansikte, mycket lös eller vattning avföring, ett frekvent kissande under dagen med ljus urin och även ev. får gå upp på natten. De Organ funktionskretsar som oftast blir Yang svaga är Njure och Mjälte.

Att stärka Yang energin

När vi behandlar Yang svaghet så behövs rörelse/aktivitet och värme tillföras oss. Det är svårt att få fart på Yang energin utan att aktivera kroppen. Alla former av träning eller annan rörelse som promenader, Dans, städning, trädgårdsarbete etc. bör vara en del i beyhandling av Yang svaghet. Att hålla sig varm är också viktigt speciellt viktig, speciellt runt höfter/midja och abdomen. Att stimulera ryggen och flankerna genom att gnida, gnugga, daska och stimulerar också Yang energin.

För att stimulera Yang energin kan vi också skaffa oss en målsättning, göra något som är spännande och får Adrenalinet att flöda. Det finns fysiska utmaningar som bergsbestigning, vildmarksturer, kanotpaddling. Det kan också var att göra något fysiskt som upplevs som svårt eller också att gå upp 10-15 minuter tidigare på morronen för att göra lite stretching eller morrongymnastik innan man börjar med dagens göromål. Allt detta stimulerar till utveckling av Yang energin.

Det är bra politik att skydda sig från kyla. En av de bästa sätten, speciellt när klimatet är kallt är att ha tunn scarf runt midjan, som skyddar Njurar, nedre ryggen, abdomen och Blåsan (det går förmodligen lika bra med en lång tröja, en längre välfodrad jacka osv). Man också använda Moxa speciellt runt midjan, nedre rygg, abdomen (Man bränner en Ört som heter Gråbo antingen direkt på huden i små korn eller i form av en rullad stav som tänds på och förs ett par centimeter ovanför huden några 1-3 ggr under dagen). Värmande oljor kan också användas och gnidas eller masseras in i kroppen. Hettan i en bastu är också ett effektivt sätt att värma upp och få ut vatten och toxiner ur kroppen, ytterligare ett sätt att få Yang energi att röra sig är ta en kort dusch med kallt vatten eller ett kort dopp i en kall sjö följt av en ordentlig borstning och snabba kraftiga rörelser en kort stund tex. med gymnastik.

Yang energi hindras i sin cirkulering av rädsla, ett bra sätt att få ut mer av sin potentiella Yang energi är komma ifrån eller över den rädsla som sitter kvar i oss i olika delar av vårt Psyke från det förflutnas dåliga erfarenheter, att få loss denna ”bundna” energi i oss (tex. muskelpansaret dra mycket Yang energi). Vi har möjligheten att bearbeta eller konfrontera rädslorna i olika former av Terapi eller via ritual som Shamanism, teater/dramatik, eller genom att få utlopp för Kreativiteten i

oss även i det dagliga livet. Man kan också leta efter olika former av sann inspiration, ett liv som baseras på inspiration, engagemang är ett liv som transformerar rädslan i oss och vi påvekas inte så negativt av den. Källan till inspirationen kan var politisk, eller stort engagemang i någon sport tex. korpiddrott, det kan vara att engagera sig i ett tillfredställande kärleksliv, det kan vara att delta i humanitärt arbete i samhället eller i en andlig rörelse , allt som stärker och stimulerar vår positiva känsla för livet mer än vårt motstånd mot att leva livet är bra. Om vi har ett genuint engagemang så blir stärkta inombords på även för framtiden.

En fråga att reflektera över för en Yang svag människa är - Hur ska jag kunna känna mer av mina positiva krafter? eller - Hur kan jag få kontroll på min tillvaro? eller - Hur kan sluta vara fångad av min låsta tillvaro? Den arketyper i oss som kan få oss att handla är ”Krigaren, Jägaren” Om vi kan simulera vår inre ”Krigare” (I kinesisk Medicin så är denna arketyper en del i Lever funktionskretsen och kallas ”Hun”). Olika former av kampsport, vissa former av Qi-gong, konkurrans-idrotter etc. även äventyr som Vildmarks turer, spännande resor, att ha en allvarligt menad målsättning eller ambition som man verkligen vill uppfylla stimulerar ”Krigaren” i oss och det är ofta vad Yang svaga människor behöver för att få bukt med den inre rädslan och komma igång med sina liv.

Att använd Diet för att stärka Yang energin

När man väljer ut Födoämnen för att stärka Yang energin så gör man det med sikte på att motverka den inre Kyla/frusenhet och den tröghet, slöhet och avstannande tendens som finns där Yang är svag. Mat som motverkar Yang svaghet är värmande och stimulerande, den värmen kan fås både av matens Energetiska natur och sättet att laga maten på. Chilipeppar är av naturen värmande (energetisk) deras effekt är att värma oss inuti. Potatis som däremot är mer neutral i värmehänseende kan göras mer värmande genom långsamma metoder som ungsbakning och rostning och genom att kombineras med värmande kryddor i liten mängd tex. svartpeppar, cayenne.

När vi vill stärka Yang energin så använder vi alltså mat som är varm i energetiskt hänseende och tillagnings metoder som ger värme till maten. Man kan inte jämföra en rätt med långsamt rostade grönsaker i en ved-eldad ugn och samam rätt tag ur en mikrovågsugn efter 5 minuter. Maten som tillagats i mikrovågsgugn är inte mer värmande när den tas ut än när den lades in , dessutom har den den x-tra bonusen av att vara förstörd näringsmässigt. Den långsamt tillagade rätten i en gammal ugn fyller oss däremot med värme för timmar framöver.

Den energetiska smak som finns i Yang stärkande mat är oftast Söt och även skarp. Den Söta smaken är en indikator på att maten innehåller mer av näring med tonifierande kraft, den Skarpa smaken stimulerar till en snabbare ämnesomsättning och cirkulerar Qi-energi i kroppen. En krydda som Kanelbark är både Söt och Skarp, värmer från insidan och ut samt stimulerar Qi-energi att röra sig i kroppen. Även torkad Ingefära, Kardemumma och Nejlikor är mycket bra på att stimulera yang energi. Maträtterna som ras för Yang svaghet värmer kroppen och stimulerar Yang

energin, men man ska inte ta för mycket av dom så att de blir för mycket värme och man börjar svettas eller få värme flushar kyler man ner sig själv och den genererade värmen går förlorad.

När man behandlar Yang svaghet så bör man undvika vissa saker. Man bör vara försiktig med rå och kylande mat speciellt om det är kallt klimat. Det är också bra att undvika kylande och frusna drycker och inte dricka för mycket vatten vid måltiderna eftersom Yang svaghet ofta betyder att man har svårt att göra sig av med Fukt och ansamlad vatten. Även Fet och tung mat kan bli för krävande för en Yang svag människa. Men detta varierar beroende på hur Mycket Yang energin blivit försvagad och vilka organ funktionskretsar som har drabbats.

Frukt bör en Yang svag person ta det lite lugnt med beroende på dess generellt sett kylande natur och detta gäller i ännu högre grad frukt som är mer kylande som Banan och Vattenmelon tex. Det är däremot ett misstag att undvika frukt helt och hållet eftersom vi behöver en deras kvaliteter i alla sammanhang. Torkad frukt är mer värmande energetiskt än rå och passar bättre vi Yang svaghet. En del rå frukt är lite mer värmande än annan tex. Körsbär, Hallon, Aprikos, Dadlar. Att koka, stuva eller ugnsbaka frukt med värmande kryddor ger dem mer värme.

I TKM så paratar man oftast om Yangsvaghet i Njure, Mjälte och Hjärtats funktionskretsar. Njuren ses som upphovet och rötterna för kroppens hela Yang och bidragande med bränsle både till Mjältens matsmältnings eld och Hjärtats värmande blodcirkulerande Yang. Om det finns en svag Yang generellt så påverkar det alla organens Yangfunktioner som blir försvagade. Leverns Yang är oftast överdrivet aktiv och Lungans Yang diagnosticeras ofta under Hjärtats Funktionskrets.

Svaghet i Njurens Yang

Förutom allmänna symtom på Yang svaghet finns symtom som; ryggvärk i olika grader i nedre del, kylakänsla och svaghetskänsla i knäna, svag Blåsfunktion, ödem i nedre del av kroppen, impotens, för tidig utlösning hos män, Infertilitet, frigiditet hos kvinnor. En värmande Diet med inslag av mat som specifikt är bra för Njur-kretsen. Tex. löksorterna och specifikt vitlök. kyckling och speciellt lever, lamm, laxöring och lax, hummer, räkor, blåmusslor, svarta bönor, valnötter, kastanjer, Pistachnötter, Quinoa och omogna Hallon (ska först sjudas ca 5 min och sen torkas). Värmande och skarpa örter inkluderar, torkaf ingefära, kanelbark, cayenne, nejlikor, bockhornsklöver, svartpeppar. Stjärnanis och Fänkålsfrön är också utmärkta som té. Rosmarin är en god Yangstärkare och kan användas som Örtmedicin under längre tider. Enebär är också bra och kan dessutom användas som essentiell olja i badet eller som massageolja.

Svaghet i Mjältens Yang

Manifesterar sig som dålig matsmältning, dålig aptit, svullenhet i abdomen och trötthet efter mat, vattnig eller mycket lös avföring och även andra tecken på allmän Yang svaghet, som frusenhet, lätt för att samla på sig vatten etc. ev. även ödem.

Riktlinjerna för att stärka Mjältens Yang är de samma som för att stärka Njurens Yang, med det tillägget att undvika mat som försämrar matsmältningen och att också lägga till mat som speciellt stärker Mjältens Yang. havre, dinkel, ris, kastanj, lamm och kyckling både värmande och stärkande för Mjälten Yang energi. Råkost och liknande är bäst att vara restriktiv med. Pepparrot är en bra krydda att ha med i maten, även varma aromatisk kryddor som; kardemumma, anisfrön, ingefära, svartpeppar, neklikor, fänkålsfrön är också bra. Jasmin och fänkåls té kan drickas till måltiderna och "Chai" (ett mycket värmande Indiskt kryddte tex Yogi té röd förpackning är ett exempel på chai) kan göra patien av dessa kryddor.

Svaghet i Hjärtats Yang

Svaghet i Hjärtats Yang energi yttrar sig också i allmänna symtom som frusenhet, trötthet etc. + Hjärt klappning, depression, kalla händer, svettning. Upphovet till svaghet i Hjärtats Yang energi är Qi svaghet i Hjärtat och svaghet i Njurens Yang. Man stärker Hjärtats Yang energi med att följa riktlinjerna för att stärka Njurens Yang. Lämm-hjärta och Kanelbarkär speciellt bra på att stärka Hjärtats Yang. Även Ginseng är bör då tas under uppsikt av en Örtmedicinare utbildad i Kinesisk Örtmedicin.

Yin svaghet

Eftersom Yin stärks av vila och näringstillförsel som går på djupet, så beror Yin svaghet ofta på utmattning, utbrändhet. Det blir ett underskott på Yin när vi använder för mycket av våra resurser genom överaktivitet och genom att arbeta för mycket. För lite sömn och för lite avspänd vila under dagen, betyder att vår Yin inte blir fullt ut närd och börjar gå på "tomgång" om vi håller igång det scenariot för länge.

Kroniska febersjukdomar, förlust av kroppsvätskor -dehydrering, barnafödande, för mycket användning av diaporetisk terapi med örter som öppnar ytan eller laxerar eller som enema, samt även för mycket bastubadande som orsakar för stor förlust av kroppsvätskor kan alla bidra till att Yin försvagas. En diet som har låga halter av Mineraler och spårämnen samt vitaminer tex. en diet som baseras på den "fattiga" mat som klär varuhusens och snabbköpens hyllor uppvuxen i jord som inte fungerar utan konstgödning (som en svensk bonde sa -Det blir inga chips utan konstgödning). En diet som använder för mycket heta och skarpa örter/kryddor har också en klar tendens att torka ut kroppen och det kan leda till Yin svaghet också. Genetiskt manipulerad mat har troligvis också en Yin försvagande effekt (det vet vi inte helt säkert ännu).

Konstant vistelse i ett torrt klimat, torr lufkonditionerings miljö eller i den torra och varma inomhusluften vintertid kan också orsaka ett underskott i kroppsvätskor och dehydrering vilket påverkar Yin. Även en lång tids exponering i elektriska och elektromagnetiska fält tex. Dataterminaler spelar också en roll i försvagningen av Yin. För mycket tid som spenderas framför TV och Dator i barndomen som exponerar kroppen för snabbt växlande Elektromagnetiska magnetfält kan senare i

livet bli en bidragande orsak till utmattningen av Yin går snabbare när stimulantia och andra produkter används som dränerar kroppen på dess vitala näring.

Yin kan också tömmas genom för mycket sexuell aktivitet och det gäller speciellt män. Sperma tex. har ett mycket högt innehåll av Zinc och andra mineraler och i Asien finns det hel vetenskap om den sexuella aktens betydelse och hur denna vitala essans som sperman representerar ska kunna behållas under Sexualakten. Det finns rätt många böcker både ifrån Indien och Kina som behandlar detta. Det sägs tex. i Taoistiska texter att Män behöver en full dag för att återhämta sig ifrån den sexuella akten och kvinnor behöver bara några minuter. För kvinnor är det graviditeten och i viss mån den menstruella cyklen som tömmer på Yin. Det anses generellt sett inte sunt att avstå ifrån sex. Det är kanalisering och återanvändning av den sexuella energin samt att behålla och bygga upp sexuell energi som anses vara det väsentliga. Enkelt uttryckt kan man säga att Yin-svaghet uppstår när vi fokuserar eller lever för mycket på Yang sidan av oss själva. Vi är ständigt beredda att "göra" eller aktivera oss med något, utan att ägna någon tid eller för lite tid åt vår Yin sida. Det skapar inre mönster av stress som så småningom leder till en försvagning av Yin. Om man ser det från det Autonoma nervsystemets perspektiv så betyder det att den Parasympatiska delen kan inte fungera speciellt bra eftersom den Sympatiska delen av systemet hela tiden är aktivt.

Hur man känner igen Yin svaghet

Det generella mönstret vid försvagning av Yin är: låg feberkänsla/hetta känsla eller värmeflushar speciellt på sen eftermiddag och kvällar, en känsla av hetta i fotsulor och/eller handflator och/eller i bröstet, ansiktet, nattsvettning, torr hals som ökar på kväll/natt, sömnproblem, ev. avmagring. Till dess allmänna symtom brukar det finnas ytterligre symtom som beror på vilket eller vilka organ som är försvagade i Yin delen.

Att tonifiera eller stärka Yin

Nyckeln till att "fylla" på Yin är vila/avspänning och att kunna tillgodogöra sig näringen på djupet. Det betyder att kunna sova i djupsömn, att kunna koppla av, meditation är bra, alla aktiviteter som är mer lugnande och betyder att uppmärksamheten vänds inåt kan sägas vara Yin stärkande. Meditation och kroppslig terapi eller träning som innebär att vi får kontakt med de subtila bio-rytmerna av våra kroppsvätskors cirkulation etc. eller får oss på samma våglängd som våra cellers förnyelse på djupet, detta stärker Yin över en längre tidsrymd, (kineserna kallar detta att vara i kontakt med "Märgen" och det är ett av målen med de sk. inre stilarna av Kung Fu - Tai Ji, Pa Kua, Hsing'I ett mycket svåröversatt begrepp kan betyda ungefär cellernas regeneration på det genetiska planet).

På det Psykologiska planet så uttrycker sig Yin delen av oss som en förmåga att acceptera oss själva, ett inre lugn och en inre styrka, en förmåga att bara vara närvarande utan ambition eller mål i nuet, en känsla av att ha "rötter". Arbetet med att kultivera Yin är därför till sin natur reflekterande och utan åthävor. Meditation är ett bra sätt att bygga en grund för vårt "varande" som blir bra rötter för vårt "Själv"

och genom reflektion/kontemplation kan vi nå fram till ett ställe i oss där vi accepterar varandet och det ger en förmåga att röra sig i takt med rytmen i våra liv (ungdom, vuxen livet, ålderdomen, de olika rollbytena som äktenskap, familjebildning, skilsmässa, studier, nytt jobb, nytt hem, Sjukdom, att få tillbaka hälsa etc. etc.).

Adekvat vila är en viktig aspekt och det kan betyda att vi ägnar mer tid åt oss själva under dagen tex. att bara sitta ner eller ta en liggande vilopaus. Det kan också vara att få massage, att ta en kontemplerande promenad i naturen eller att ta sig tid att titta på Solnedgången, eller andlig musik ifrån medeltiden (Hildegard av Bingens musik är utmärkt). Det spelar egentligen ingen roll vilken typ av vila, avkoppling vi väljer huvudsaken är att det sker ett tydligt skifte från att vara på ytan, att hela tiden vara upptagen med att ”göra” till att bli mer receptiv och att kunna vara närvarande och koppla av utan mål eller ambition för tillfället. Att lyssna på musik och att bara följa den inre responsen på musiken, att känna kroppens ”emotionella väderlek”, att följa sinnets ström utan att påverka på något vis är alla mycket bra sätt att få kontakt med Yin sidan av oss.

Att stärka Yin betydera att sluta stimulera sig, att titta på ett hörn av en park eller trädgård eller på ett ljus som brinner kommer att var mer stärkande för Yin än att titta på TV, hålla på med Data spel etc. Att syssla med aktivt seende kan ofta vara för stimulerande och hålla igång för mycket mental aktivitet. Vissa Poeter tex. Gunnar Ekelöf, skriver gärna om attituder och en livsinställning som stärker Yin-sfären i oss. Man kan ha ett seende som är mer Yang till sin natur (aktivt) och ett annat seende som är mer Yin. (vilande, meditativt). Att se mer Yin betydera att ta in och få näring genom seendet, att se mer Yang är att söka, analysera, att leta efter mening, sammanhang osv. genom seendet, att vara betydligt mer aktiv.

Att använda diet för att stärka Yin energin

En diet som är bra för Yin energin är rik på mineraler och vitaminer. Det inkluderar ganska många födoämnen ifrån havet, som tång, alger, fisk, skaldjur. Många frön och olika bönor är fulla av koncentrerad näring som en växt behöver för att växa i början. Åtskilliga grönsaker och frukter samt lite kött och även mejeriprodukter kan vara bra för att stärka Yin energin. De mera näringsrika sädeslagen som vete och havre, råris är också mycket användbara vid Yin svaghet. För att tonifiera Yin energi behövs ett stort spektra av mineraler, vitaminer, aminosyror och spårelement och dessa är grunden för en god hälsa (tillsammans med sammansatta kolhydrater). Mat som ska stärka Yin måste göra det på djupet och under en längre tid. Vår Yin är som en brunn med vatten en reserv av näring/bränsle som är den absoluta basen vår tillväxt, vår energi och för alla fysiologiska såväl som psykiska aktiviteter i oss och denna ”källa” får inte torka ut eller ta slut, för då får vi ordentliga problem med oss själva.

Måltider som stärker Yin energin består rent allmänt av lite högkvalitativ protein, med ett stort urval av grönsaker och frukt (inte många olika sorter vid varje måltid utan i dieten som helhet). Yin tonifierare är, har ofta en Söt energi och en Sval natur

samt även den Sura och Salta energin är bra. Den torkande Bittra och den stimulerande Skarpa energin används mer sällan när man tonifierar Yin energin. Yin dieten ligger nära den diet som används för att stära Blod energin och recept som tonifierar Blod eller Yin energi kan användas för att komplementera varandra.

När Yin svaghet inkluderar dehydrering så används mat eller örter som bidrar med Fukt till tex. Hud, Hår, Slemhinnor. Den här maten har ett högt vatteninnehåll och också slemämnen som finns i tex. frukt, som päron, grönsaker som pumpa, kurbits etc. Fuktande örter som Röd-alm, Islands-mossa och Vallört är utmärkta vid dehydrering. Av alla olika typer av försvagningar som vi kan lida av så är Yin svaghet den som kräver störst användning av frukt.

Den typ mat eller ämnen som man bör vara restriktiv med är stimulantia av olika slag, speciellt de mer uttorkande som Kaffe, Rökning, Sprit och Heta-skarpa kryddor. Dessa kommer att ta hårt på Yin energin och orsaka dehydrering om de används för mycket. Rött kött kan också vara för värmande och därigenom uttorkande. Det är också viktigt att inte använda mer Yin stärkande mat än man tål speciellt den mer näringsrika, som visseligen är bra på grund av sitt höga näringsinnehåll men också har en effekt av att skapa Mucus och Fukt i speciellt Mage/Mjältes funktionskretsar som därifrån kan sprida sig till andra ställen som lungor, vävnad etc.

All frukt och alla grönsaker, tång, alger, fisk, frön och nötter, mejeri, ägg, bönor, fläskkött, anka är nyttiga vid svag Yin energi. Nypon och Hibiscus är bra som té, de mycket mineralrika örterna Vallört och Nässla passar också bra vid Yin svaghet. Fuktande örter som Kungsljus, Gurkört, Läkemalva, Röd-alm och Aloe-gel är utmärkta vid dehydrering, torra slemhinnor, torrt hår och hud. Royal Jelly är ett mycket näringsrikt kostillskott som kan användas om det behövs extra näring. Essentiella oljor av Geranium och Rosor är bra i badet och som tillsats i olika massageoljor.

Svaghet i Njurens Yin

Detta mönster (Bian Zheng) är inte ovanligt som underliggande problematik vid Yin svaghet i andra organ funktionskretsar. Typiska symtom är: Yrsel, lågfrekvent ringande i öronen, minnes-svårigheter, hetta på fem ställen (handflator, fotsulor, bröst och/eller ansikte), nattsvettning, ömhet eller ont i nedre ryggen och ev. en ömhet, värk som tyck komma ifrån skelettet. För att stärka Njurens Yin följer man de allmänna riktlinjerna för Yin svaghet allmänt och lägger till mat som speciellt stärker Njurkretsen - som Korn, Hirs, Tofu, Vaxbönor/haricot vertes, Sparris, Bönor med mörk färg, mörk frukt som Björnbär och Blåbär, Tång/Alger, Fisk, Ägg, Mejeri, Anka, Griskött, Lever och Njure är utmärkta. Mat med mer örtkaraktär är: Spirulina, kelp, Vetegräs, Korngräs är bra och Läkemalva, Vallört och Röd-alm är utmärkta för att bidra med Fukt och näring.

Svaghet i Leverns Yin

Det är rätt vanligt att När Njurens Yin är försvagad så är Leverns Yin energi också försvagad och finns också symtomen på Lever Yin försvagning i mönstret. Det kan vara tex. störd sömn, drömstörd sömn, irritation, bedövningsskänsla i armar och ben, liten eller frånvaro av menstruation, torr avföring eller förstoppning.

Man behandlar Lever Yin svaghet på samma sätt som Yin svaghet i Njuren och lägger till vissa Fett-syror som finns i tex. finns i Jättenattljus, Gurkört och Linfrö olja och även ett tillskott i form av Mikroalger. Bra födämneskällor för Essentiella Fettsyror

är hela sädeskorn, bönor, mörkt gröna bladgrönsaker, färska nötter och frön, Alfalfa-örten, Nässlor, blad av Kronärtsscockor är bra örter eftersom LeverYin och Lever Blod är nära relaterade till varandra.

Svaghet i Hjärtats Yin

Även här finns generella Yin svaghets symtom + såna som är specifika för Hjärtats funktionskrets som: Hjärklappning, rastlöshet, svårighet att koppla av, irritation, sömnproblem, en obestämd svag ångest känsla etc. man behandlar Yin svaghet i Hjärtats funktionskrets på samma sätt som för Yin svaghet i Njurarna, men lägger till mat är speciellt bra för Hjärtats Yin. Mungbönor och helt Vete är bra, Naté eller Våtsarv är ganska bra som stöd, Gurkört som té lugnar Ångest såväl som tonifierar Yin. Alla téer som har en lugnande effekt hjälper tex. Kamomill, Citronmeliss, Passionsblomma, Lavendel hjälper vid den obestämda ångest som ofta finns vid svaghet i Hjärtats Yin.

Svaghet i Lungans Yin

Denna svaghet manifesterar sig som vanligt med flera av de allmänna symtomen vid all Yin svaghet, här finns också torr Hosta som är irriterande, kan kännas ömt i halsen och hostan har antingen lite slem som kan vara segt t.o.m. mycket segt eller också finns det inget slem alls, det kan också finnas lite ont i bröstet, ev. brännkänsla i bröstet också såväl som hals etc. Behandlas som all annan Yin svaghet med tillägg just för Lungans funktionskrets. Tex. extra frukt som Päron, Äpplen, Persikor, Bananer, Grapefrukt ev. Apelsiner, Pinjenötter och Mandel är tonifierande för Lungorna och Mandel löser även slem. Nate eller Våtsarv är bra som sallad och Vallört, Kungsljus och Gurkört fungerar bra som té.

Svaghet i Magens Yin

Magens Yin är ofta försvagad mot en bakgrund av dåliga matvanor som oregelbundna måltider, måltider sena kvällar och t.o.m. på nätter, stressade måltider, ingen vila efter måltid utan direkt på jobb efter. Symtomen kan vara: dåligt aptit i perioder eller kroniskt, torr mun och hals men ändå ingen direkt törst, det finns ofta smärtor som kan variera i intensitet från obehag till direkt jobbigt, det kan finnas en känsla av att bli lätt full efter måltid, ev. förstoppning eller tröghet, Hetta känsla på sen eftermiddag, kvällar. Tungan är ofta lite röd, har en mittspricka som inte har någon beläggning. Detta mönster förbättras av vattniga soppor och grönsaker som har slemämnen som Sommar-Squash, Korn, Hirs, och Tofu, Mungbönor, Spenat, Alfalfa-örten, Sparris,

Sötpotatis, Naté elelr Våtsarv är bra. Fuktande örter som Röd-Alm och Vallört samt Islandslav är användbara.

Essansen = Jing

Essansen är den fysiska substans vi har som är upphovet till livet självt. precis som allt organiskt liv behöver en rätt komposition av Kol och olika gaser för att kunna ta form på en planet. Så behöver också människan rätt förutsättningar för att kunna växa och trivas. När vår Essans är stark så kan människan frodas och blomma ut.

Essansen ärvs delvis från föräldrarna. Denna Prenatala Essans är de rötter (genetiska arv) som bestämmer ramarna för olika individers utveckling och tillväxt under livet och ger våra tillvaro ett stöd hela livet. Den Prenatala Essansen anses finnas i begränsad mängd och kan också förlösas av en destruktiv eller dålig livsstil. I Traditionell Medicin i Kina anses att Essansen måste bevaras i högsta möjliga utsträckning om en människa ska kunna leva sitt liv fullt ut och ha kvar sin vitalitet hela livet. Essansen lagras i Njurens funktionskrets och transformeras och distribueras via en interaktion i de 3 olika värmarna de sk. ”Trippel-värmarna” (San Jiao) och även via extra-meridianerna (framförallt Chong Mai, Ren Mai och Du Mai).

En del av Essansen (Postnatala essansen) kan genereras genom att lagra den förfinade näring av mat och Luft och från alla de källor som nämnts tidigare (livsstil, god sömn, Meditation, reflektion, rörelseträning som Qi Gong, Yoga, adekvat vila, minska stress etc.). Även om man har ärvt en svag konstitution så kan man stärka den betydligt genom att konsekvent ha en diet som har mycket av kvalitativt bra näring och genom att kultivera en balanserad livstil. Ju svagare vår ärvda konstitutionella Essans är desto större anledning har vi att leva på ett sånt sätt att vi inte förlösar vår Essans och att vi äter mat som ger högkvalitativ näring och att vi tillgodogör oss den.

Att tonifiera sin Essans

Det finns två sätt stärka sin Essans: det först är att **spara** genom att få en god sömn och att lära sig vara effektiv med sin energi under det dagliga livet. Att arbeta för mycket fysiskt och mentalt tar på våra lagrade resurser och kan resultera i för tidigt åldrande om det får fortgå för länge. Att spara på Essansen betyder också att undvika sånt som dränerar Essansen, vi har Alkohol, Kaffeindrycker, användandet av droger, kemikalier och konserveringsmedel som används i jordbuks och mat industrin, det är också möjligt att vi skadar Essansen genom Genetiskt manipulerad mat. Att spara betyder också i mäns fall att undvika sexuell utlösning för ofta, ett ämne som finns utförligt behandlad i gamla Taoistiska texter. Det finns en klassiker på området ”Classic of the simple girl” (ungefär: Den enkla kvinnans klassiker). Här lärs Kejsaren av tre kvinnor hur livet förlängs genom en korrekt sexuell utövning. Även om den mest kända övningen är att hålla tillbaka Sperman under orgasmen så är den dåligt förstådd här i Väst och kan t.o.m. vara farlig att praktisera utan vägledning. Det är också värt att notera att det anses ibland att inte ha en naturlig utlösning sexuellt kan vara skadligt för hälsan (det behövs alltså en viss cirkulation och förnyelse även på detta område).

Att bli en mästare i Taoistiska sängkammarskonster kräver hängivenhet och även vägledning, så för de flesta män räcker riktlinjerna nedan: Den mest skadliga och dränande formen av orgasm sker under påverkan av alkohol och droger, när man är utmattad, och när det inte finns några goda känslor mellan parterna. Den energi som förloras under den sexuella akten kan återfås till viss del om det finns en ömsesidighet känslomässigt mellan parternas Yin och Yang (man är på samma våglängd emotionellt).

Det finns faktiskt en Fysiologisk bas för resonemanget att män inte bör få utlösning för mycket även i Västerländsk medicin. Vitala mineraler är koncentrerade i Sperma och behöver tillföras när de förloras. Zinc tex. har en hög koncentration i Sperma och har blivit identifierad som bidragande till manlig infertilitet. Även om kvinnor inte tappar så mycket av Essansen i den sexuella akten så kan en dålig diet och livsstil också för dem betyda en för stor förlust av Essans och leda till problem i det reproduktiva systemet. Graviditet och själva födsloakten ställer stora krav på kvinnans Essans och kropp. Speciell uppmärksamhet behöver ägnas näringstillförsel och vila, avkoppling för att undvika att Essansen dräneras.

Den först principen är alltså att spara. Den andra principen är att **stärka** genom mat och dryck och Luft (även intryck skulle kunna spela en mycket stor roll för Essansens tonifiering). Den subtila Qi-energi som finns i luften hålls inne av Njurarna under andningen och används delvis för att vitalisera och stärka Essansen. Därför har man i Asien alltid fäst stor uppmärksamhet på andningsövningar och att andas koncentrerat in i "Dan Tien" (ungefär det "röda fältet") i nedre Abdomen. Meditativa andningsövningar kan vara ett mycket bra sätt att stärka sin Essans även om det bara är för några minuter per dag så kommer det att ge långtidseffekter på Hälsan (detta är under förutsättning att man inte håller på för mycket med det, andningen är viktig för Syrabalansen och om man andas på ett artificiellt sätt under längre tider kan man skada sig, därför bör man definitivt inte övergöra andningsövningar). Ett annat bra sätt är att förbättra träna sitt tal och att sjunga regelbundet även långdistanslöpning kan vara bra samt bollsporter, Dans etc.

Att stärka sin Essans genom Maten

Mat som stärker Essansen innefattar alla vitaminer, mineraler, aminosyror, enzymer och spårämnen som är viktiga för livets upprätthållande, så en diet med ett gott urval av olika sorters mat är nödvändig. En del födämnen är speciellt bra för Essansen som: Frön som innehåller alla närings-element som behövs för plantans eller trädets initiella växt är som regel bra för att stärka vår Essans. Växter ifrån havet är också som regel utmärkta (livet har ju sprungit ifrån havet ifrån början). Dessa innehåller ofta mineraler/spårämnen. Benmärg ifrån djur (produceras från Essansen direkt) är mycket bra tonifierare för Essansen och köttbuljong som gjorts på ben är också en god tonifierare. Andra födoämnen som är bra är: Ghee (klarnat smör där man kokat bort mjölken i smöret), Mandel, Pollen, Mikroalger, bladen av Kronärtsscocka,

Nässlor, Råmjölk har också egenskaper som är bra för Essansen. Djurorgan som Lever och Njure är också bra tonifierare samt Ostron är också speciellt bra.