

Het symbool van yin en yang is de monade, het symbool van het oosterse denken. Het wordt in veel producten en sieraden gebruikt. Wat dit nu werkelijk betekent en waar het voor staat is bij velen nog onbekend. In dit artikel een kennismaking met de achterliggende gedachten van yin en yang.

Yin en yang: het een kan niet zonder het ander



De Chinese karakters voor yin-yang beschrijven twee zijden van een berg. De zonzijde staat voor de yang-kant en de schaduwzijde voor de yin-kant. Een object kan zowel yin als yang zijn, donker of licht, koud of warm, vochtig of droog. Dit hangt af van de heersende krachten op dat moment. Yin-yang geeft aan dat er een relatieve fase van overgang is. Iets is nooit helemaal yin of yang, maar is voortdurend in beweging. Er is altijd een deel van de een in de ander. In het yin-yang symbool zie je dit terug in de vloeiende lijn door de cirkel met in het donkere veld een lichte kleinere cirkel. Datzelfde geldt voor het lichte veld waar een donkere kleine cirkel in staat. Je kunt dus zeggen dat yin en yang elkaar voortbrengen. Ze zijn afhankelijk van elkaar, ze zijn nooit absoluut en herbergen altijd het andere in zich. Bijvoorbeeld: waar veel licht is, is ook schaduw. En: warmte bestaat niet zonder koude te kennen, activiteit bestaat niet zonder rust en passiviteit. Het is het een ten opzichte van het andere. In een staande positie is het hoofd yang (dichter bij de hemel-yang) ten opzichte van de voeten yin (op de aarde-yin). Bij een voorovergebogen houding is het bekken yang ten opzichte van het hoofd yin, want nu is deze dichterbij de aarde.

YIN EN YANG IN DE MENS EN NATUUR

In de natuur is yang de hemel, de lucht, het licht en de zon. Yin staat voor de aarde, het water, de nacht en de maan. In de seizoenen staat de zomer voor hoogtepunt yang en dieptepunt yin en de winter voor hoogtepunt yin en dieptepunt yang. De lente staat voor dalende yin en stijgende yang en bij de herfst is dat andersom: een terugloop van yang en toename van yin. De zomerperiode herkennen we allemaal als de tijd voor activiteit. We gaan naar buiten en staan volop in onze energie. De win-

ter staat voor rust, inkeer en terugtrekking (in huis). Yang heeft te maken met de vitaliteit in iemand, het vuur voor transformatieprocessen in je lichaam. Denk aan de spijsvertering, stimulatie en activiteit. Yin zorgt voor herstel en rust in het lichaam. Mensen kunnen worden ingedeeld in meer of minder yin of yang. Overdag is men actief en in beweging (allemaal yang-onderdelen) en tegen de avond wordt men passiever en rustiger (yin-onderdelen). Er bestaan verschillende overgangsfasen tussen wakker zijn en slapen die elkaar langzaam opvolgen. Iemand die heel kouwelijk is, wordt omschreven als een yin-persoon en iemand die het vaak of snel warm heeft is een yang-persoon. Wanneer iemand hyperactief is, niet tot rust kan komen, altijd onrustig en in beweging is en niet stil kan zitten, dan kan je stellen dat deze persoon te weinig yin heeft (een tekort aan rust en ontspanning). Wanneer iemand het altijd heel koud heeft, een bleek uiterlijk heeft, moe en lusteloos is, dan kan je aannemen dat er een tekort is aan yang (een tekort aan warmte en activiteit). Zo is een disbalans in kaart te brengen volgens de yin-yang ordening.



DISBALANS IN YIN-YANG

Iemand die vermoeid is kan een energiegebrek hebben doordat er iets verzwakt is in het lichaam. Wanneer de persoon ook koude symptomen heeft zoals koude handen en/of koude voeten, een koude onderrug of een bleek gelaat, dan wordt dit benoemd als yang-leegte. Er is immers een tekort aan warmte. Bij een hyperactief persoon met een rood hoofd, veel transpiratie en warmte in het lichaam, en wellicht een ietwat opvliegend karakter of irritaties waarbij de hitte naar het hoofd is gestegen spreek je van een yang-volte, want er is een teveel aan warmte. Een yin-leegte is veelal te zien bij vrouwen die in de overgangsfase zitten. Ze hebben last van nachtelijk transpireren, klamme handpalmen, voeten en borstkas en opvliegers. Deze opvliegers komen doordat er een tekort is aan afkoelende en kalmerende elementen, waardoor de hitte de overhand krijgt. Deze vrouwen zullen slaapproblemen hebben, want het lichaam kan niet tot rust komen door een tekort aan yin. Daarnaast zijn alle organen onder te verdelen in yin en yang-organen met de daarbij behorende symptomen.

HOE HERKEN JE ALS MASSEUR YIN EN YANG

- Een persoon met een yang-leegte is moe, heeft behoefte aan warmte en heeft een aversie tegen koude. De ledematen zijn koud. Deze cliënt heeft een hekel aan een koude praktijkruimte, maar zal een lekkere warme deken en warme olie zeker waarderen. De persoon heeft geen dorst en zal vaak moeten plassen. Een heerlijke verwarmende lichaamsmassage met een voetmassage zal de cliënt zeer aangenaam vinden. Yang-leegte zie je vaak bij personen die ouder, zwak en ondervoed zijn of bij personen die te veel afkoelende voeding tot zich nemen, teveel rauwkost en koud drinken en chronisch op een verkeerde wijze aan het diëten zijn.
- Een yang-volte persoon zal duidelijk aanwezig zijn, heeft vaak een rood gezicht, komt veelal te laat of gehaast binnen, heeft vaak behoefte aan drinken omdat hij dorst heeft en wil dan het liefst koud drinken. Huiduitslag en het snel warm hebben zijn kenmerkend voor deze persoon. Deze cliënt wil niet helemaal ingepakt worden in warme dekens, een kleine handdoek is genoeg. Het lichaam voelt warm aan. Wanneer de massage te activerend is, krijgt deze persoon een heel rood hoofd en vindt hij het niet meer prettig.
- Een yin-leegte persoon (bijvoorbeeld een vrouw in de menopauze) kan tijdens de massage opeens opvliegers krijgen. Deze persoon is onrustig, snel angstig en heeft moeite zich te ontspannen. De cliënt heeft snel rode wangen - vooral in de namiddag - en een droge mond, door een tekort aan vloeistoffen. De huid voelt vaak droog aan, een massage met een voedende olie is dan ook aan te raden. Door een tekort aan yin (wat zorgt voor afkoeling) zijn er hittetekens.
- Een yin-volte persoon is iemand die een flinke kou heeft gehad. De vingers zijn blauw van de kou en de persoon is rillerig en verkrampd. Deze persoon zal je niet zo snel in je praktijk treffen. Vaak heeft deze zich ziek gemeld.

In Massage Magazine besteden we regelmatig aandacht aan diverse interessante thema's binnen de Traditional Chinese Medicine (TCM). Auteur Gonnie van de Lang heeft een praktijk als acupuncturist, yoga- en qigong-docent en is auteur van diverse boeken op het gebied van gezondheid.

ADVIES VOOR DE MASSEUR

Als masseur is het van belang om je cliënten goed te observeren en na te gaan of je observaties kloppen. Van daaruit kan je je behandeling afstemmen op de klacht en de behoeften van de cliënt.

Literatuur:

Traditionele Chinese geneeskunde, M. Grandjean – K. Birker, uitgeverij Ankh-Hermes, Deventer
Chinese kruidengeheimen, S. Chmelik, Librero
De grondslagen van de Chinese geneeskunde, Giovanni Maciocia, Satas
Het hart van de acupunctuur, B. Braeckman, ACU-Qi brugge
Acupunctuur in 1 dag, P. van Kervel, Lan di press- Kockengen



Global recruitment

Jobs at sea

GEZOCHT:
SPORT / KLASSIEKE MASSAGE THERAPEUTEN
(minimaal 150hr gewaarborgde opleiding)
Jobs beschikbaar aan boord van meer dan 130 luxe cruise schepen.
Vacatures zijn het gehele jaar beschikbaar – betaald de wereld rond reizen – Gratis kost & inwoning – training - internationaal carrière mogelijkheden

VOOR MEER INFORMATIE:
WWW.THEONBOARDSPA.COM
Stuur je cv naar:
steiner.europe@theonboardspa.com

theonboardspa
BY STEINER

Steiner
SINGAPORE • SPAS • EDUCATION