

# DIE AUFGABEN DES QI

DA IST IMMER WAS ZU TUN

Das Qi bestimmt Entwicklung, Lebensdauer und Gesundheitszustand. Daraus ergeben sich die physische und psychische Konstitution das gesamte Individuum.

Die Lebensenergie auch Qi genannt, bestimmt die Qualität des Gewebes wie (Haut, Bindegewebe, Muskeln, Zähne, Knochen etc.) steuert die Emotionen wie (Lust, Wut, Angst etc.) und Körperfunktionen wie (Atmung, Verdauung, Appetit, Entgiftung etc.) aus. Dies ermöglicht es jedem den Fluss des Qi wahrzunehmen. Die Urvölker nutzten dies, um die zugrundeliegenden Ursachen für Krankheiten, Fehlfunktionen und andere Missstände bezüglich Körper, Geist und Seele aufzuspüren.

Bevor wir Yin und Yang abschliessen und zu den für uns wichtigeren spezifischen Aufgaben der Lebensenergie, den Meridianen und den Elementen kommen, möchte ich den Einfluss und die Ausgaben des Yin und das Yang veranschaulichen.

Während Yang die gegen aussen gerichtete Energie ist und oft mit dem männlichen in Verbindung gesetzt wird, ist das Yin die nach Innen gerichtete Energie und wird oft mit dem weiblichen in Verbindung gesetzt.

Yin nährt den Körper und die Säfte während Yang die Energie in Tat umsetzt.

Yang ist machen und tun während Yin die Energie dazu aufbereitet.

Yin agiert oft im Inneren und im Stillen während man das Yang das nach aussen gerichtet und als präserter erlebt wird.

Hier einige oft gebrauchte Schlagwörter um Yin und Yang zu erklären:

**YIN:** Ruhe, Bewahrend, Nährend, Dunkel, Kalte, Feuchtigkeit, Innen, der Mond ...

Aufgaben des Yin: Bilden der Körpersäfte, der Hormone, Ruhe und Schlaf ...

Yin muss oft genährt und geschützt werden. Es ist die aus der Erde aufsteigende Energie.

**YANG:** Bewegung, Hitze, Helligkeit, Aktivität. Außen, die Sonne ...

Aufgaben des Yang: Umsetzung der Aktivitäten wie Fortpflanzung, Verteidigung.

Yang muss oft beruhigt werden. Es ist die aus dem All absteigende Energie.

Yin und Yang definieren einander. Hell braucht dunkel; von heiß sprechen wir, weil wir wissen, was kalt ist; ohne Außen kein Innen; nur weil wir eine Vorstellung von leer haben, können wir sagen, was voll ist. Yin und Yang sind klar unterscheidbar und dennoch nicht voneinander zu trennen.