

### 2.3. Yin und Yang in den Energie-Meridianen des menschlichen Körpers

In unserem Körper manifestieren sich Yin und Yang als Aktivität und Ruhe, als Freude und Trauer, als Fröhlichkeit und Müdigkeit. Wenn die beiden Kräfte im Körper im Gleichgewicht sind, fließt die Lebensenergie reibungslos und gibt uns Gesundheit, Glück und Erfolg. Wenn eine der beiden Kräfte in unserem Körper vorherrscht, nimmt die Kraft der Lebensenergie ab, bis wir das Gleichgewicht wiederherstellen oder bis Yin und Yang sich gegenseitig ausbalancieren, was häufig zu einem schmerzhaften Zustand im Körper führt. Während des Stoffwechsels, der in unserem Körper stattfindet, manifestieren sich Yin und Yang als oxidierende oder reduzierende Reaktionen, (S.61) Katabolismus (Zersetzung von Substanzen und Ernährung von Zellen) und Anabolismus (Synthese von Substanzen und Gewebekonstruktion), Entgiftung und Ausscheidung, Atmung und Ausatmung, alkalisierende und säurebildende Prozesse, die das lebenswichtige pH-Gleichgewicht in Blut und Herz aufrechterhalten, , und so weiter. (S.44,52,70,93,191)

Die Yin- und Yang-Energien in unserem Körper fließen durch genau definierte Meridiane und Energiekanäle, die von den verschiedenen Organen gesteuert werden. Die Meridiane, entlang derer die aufsteigende Yang-Energie zirkuliert, sind hauptsächlich auf der rückseitigen Oberfläche unseres Körpers verteilt, und diejenigen, die durch die absteigende Yin-Energie gesteuert werden, befinden sich hauptsächlich auf der Vorderseite. Jedes Organ im menschlichen Körper hat seine eigene Schwingung und wird je nach Frequenz mit Yin- oder Yang-Energie aufgeladen. (S.20,21,94)

Die Energie-Meridiane unseres Körpers, die Gegenstand der Heilpraxis der Traditionellen Chinesischen Medizin sind, sind in der folgenden Tabelle schematisch dargestellt:

