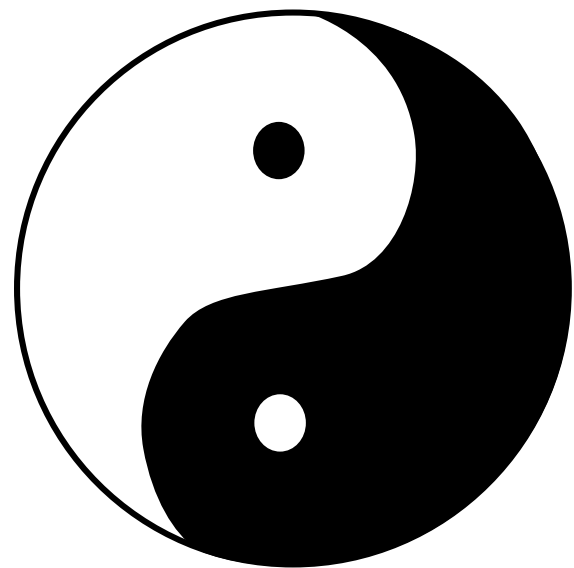


# Was ist Yin und Yang?



Nach der chinesischen Weltanschauung baut das Verständnis des Universums auf dem Fundament von Yin und Yang auf.

Doch was hat es mit diesem sonderbar wirkenden, wie zwei ineinander umschlungene Fische aussehenden Zeichen auf sich?

Die Darstellung von Yin (schwarz) und Yang (weiß) als geteilter Kreis, von dem ein Teil in den anderen hineinragt, ja sogar im Zentrum des anderen noch einmal als „Insel“ auftaucht, zeigt genau das Prinzip auf, um das es hier geht: Zwei scheinbare Gegensätze, die nur gemeinsam zu einem ganzen werden, gemeinsam eine „runde Sache“, eine Ganzheit bilden. Das eine trägt auch immer das andere in sich. Durch die optische Darstellung kommt der eigentliche Sinn zum Ausdruck: Eine Vollkommenheit die beide Extreme in sich vereint.

Beim Betrachten der Tabelle mag die Frage aufkommen:

„Ist ein dunkler Tag Yin oder Yang, ist ein toter Mann Yin oder Yang?“.

Und genau das wird in dem Symbol einfach viel treffender dargestellt; das eine hat auch immer etwas von dem anderen. Die Nacht ist nicht immer völlig Dunkel, der Tag ist nicht immer ganz hell. Ein Mann hat auch weibliche Hormone und eine Frau auch männliche Hormone. Yin und Yang ist immer auch Ausdruck einer ganzheitlichen Sichtweise.



Bezogen auf Räume, Umgebungen und Feng Shui kann Yin und Yang als Analysehilfe dienen. Im Haus und in unserem Leben haben wir immer wieder einen Wechsel von Yang (Tag, Aktivität, Leben) und Yin (Nacht, Passivität, Ruhe), ja sogar der Herzschlag ist ein ständiger Wechsel zwischen Yin (Entspannung, Pause) und Yang (Anspannung, Arbeit).

dem sich noch „zu erledigende Jobs“ befinden, die man ständig im Blick hat, kann das zu allge-



Feng Shui Meisterin Oliva Maitra

## In der Praktischen Umsetzung heißt das;

Es gibt aktive Räume, Yang Räume (Eingangsbereich, Küche, Flur, Wohnzimmer) und passive Räume, Yin Räume (Schlafzimmer, Ruheraum, Meditationsbereich).

Weist ein Yin Raum, wie das Schlafzimmer wesentlich mehr Yang Energie auf, indem zu viel „Leben“ im Raum ist, beispielsweise Fernseher, Radio, unruhige Bilder, Unordnung, zu viele Bücher, ein Arbeitsplatz, auf

meiner Unruhe, schlechten Träumen oder sogar Einschlafproblemen führen.

Auch wenn unser Bewusstsein über diese Dinge hinweg sieht, das Unterbewusstsein ist damit überfordert und nimmt all diese Dinge wahr. Entsprechend der Funktion (Yin oder Yang) sollte ein Raum also grundsätzlich

mehr Ruhe oder Leben ausstrahlen. Hierbei ist der persönliche Geschmack des Bewohners ausschlaggebend und hat absolute Priorität. Problematisch wird es bei Räumen, die Doppelfunktionen haben, wie zum Beispiel Kinderzimmer. Hier sollte man, wenn möglich, durch Raumteiler oder unterschiedliche Bereiche im Raum die Yin- und Yang-Funktionen zuordnen.

## Praxistipps!

Definieren Sie Ihre Räume nach Yin (ein mehr passiver Raum) und Yang (Raum in dem Aktivitäten stattfinden).

Versuchen Sie dann, den Räumen durch eine entsprechende Gestaltung einen spezifischen Charakter zu geben, der die Yin- oder Yang Funktion unterstreicht.

Schöne Fotos vom letzten

Skiurlaub, die gute Erinnerungen und Aktivität in einer schönen Umgebung ausstrahlen, passen hervorragend in ein Arbeitszimmer und werden Sie motivieren, die Arbeit mit Freude zu erledigen.

Eine Teetasse und ein Stövchen auf einem Tablett können an einem Ruheort, zum Beispiel auf dem Nachttisch am Bett, aufgestellt werden. Das wird Sie daran erinnern, sich vor dem Einschlafen mit einer Tasse Tee auch mental vom Tag zu verabschieden und auf eine ruhige Nacht einzustimmen.

Ein Vorhang oder ein Paravent, der abends zugezogen bzw. aufgestellt wird, kann den Schlafbereich eines Kinderzimmers vom Spielbereich abtrennen. Das Kind wird durch diese Raumumwandlung auf die Nacht eingestimmt und nicht durch Spielzeug, das es sonst vom Bett aus sehen könnte, von der Nachtruhe abgelenkt.

Yang	Yin
Tag	Nacht
Hell	Dunkel
Aktiv	Passiv
Mann	Frau
Aktivität	Ruhe
Weiß	Schwarz
Leben	Tod
Extrovertiert	Introvertiert