

O que é Yin e Yang

O símbolo Yin Yang, conhecido como diagrama do Tai Chi, representa os dualismos presentes na natureza, no qual as forças opostas precisam umas das outras para existir.

A lua não existe sem o sol, a noite sem o dia, o frio sem o calor.

Todos esses elementos opostos se intercalam para que seja possível alcançar o equilíbrio.

No entanto, é errado afirmar que Yin Yang, sozinho, representa o bem e o mal.

A total estabilidade entre os dois significa o bem, assim como o desequilíbrio e a desordem entre eles pode representar o mal.

Se você prestar atenção no símbolo, vai perceber que há duas esferas menores nos extremos de cada um dos lados.

Elas não estão ali por acaso, pois representam o ápice que cada uma dessas forças opostas atinge. Ao seu tempo, cada uma desperta dentro de si um sentimento contrário ao seu.

É por isso que na parte branca do desenho há uma esfera preta e vice-versa.

Como saber se sou Yin ou Yang

Perfil Yin:

- Cansaço e desânimo fazem parte de sua rotina;
- Pele pálida ou levemente amarelada;
- Acumula gordura na região das coxas e quadril;
- Gosta de calor, prefere o verão;
- Possui pés e mãos frios;
- É mais propenso a tirar uma soneca no sofá;
- Sente muito cansaço nos pés e pernas;
- Sente-se revigorado depois de uma xícara de chá quente;

Perfil Yang:

- Dorme pouco, come muito e é mais suscetível ao estresse;
- Tem as bochechas mais coradas;
- Acumula gordura na região da barriga;
- Gosta de frio, prefere o inverno;
- Suas mãos são quentes e úmidas;
- É mais propenso a sofrer de prisão de ventre;
- Possui voz alta e respiração pesada e sonora;
- É mais emotivo;

Como equilibrar o Yin e o Yang

Alguns métodos da Medicina Tradicional Chinesa, como a, Massoterapia, Acupuntura, Auriculoterapia, Ventosaterapia e outras que trabalham com os Meridianos do corpo, ajudam no equilíbrio do Yin e o Yang.

Outro método de equilíbrio através do corpo é adotar o uso da medicina chinesa na base alimentar, como por exemplo, a dietoterapia energética.

Quando consumimos um alimento, e este nos fornece a energia que estamos precisando, logo percebemos o seu efeito benéfico, nos sentimos saciados, e revigorados. Em contra partida, quando consumimos um alimento que prejudica o fluxo energético, nos sentimos cansados sonolentos e sem energia após a refeição.

De acordo com a capacidade de fornecer frio (yin), ou calor (yang), os alimentos podem ser classificados dentro dos seus elementos:

Quente: alimentos que fornecem energia extremamente Yang ao seu elemento correspondente.

Morno: alimentos que fornecem energia Yang moderado ao seu elemento correspondente.

Neutro: alimentos que tendem a harmonizar e equilibrar a energia de seu elemento correspondente.

Frio: alimentos que fornecem energia Yin moderada ao seu elemento correspondente.

Gelado: alimentos que fornecem energia extremamente Yin ao seu elemento correspondente.