

Yin und Yang in der Weihnachtszeit

Yin und Yang sind zwei Energien, welche als Prioritäten des Lebens betrachtet werden.

Wir stellen Ihnen diese zwei Begriffe vor.

06.12.2016 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Was ist Yin und Yang? Menschen kennen das klassische, schwarz-weiße Symbol für die entgegengesetzten Kräfte Yin und Yang.

Die Art und Weise, auf welche diese beiden dargestellten Gegensätze miteinander verwoben sind, zeigt, wie sie zusammenwirken um somit ein Gleichgewicht herstellen zu können.

Sie werden auch als Polaritäten des Lebens betrachtet, wobei weder Yin noch Yang je dominant ist.

Im Streben nach Ausgleich sind die Yin- und Yang-Energien ständig in Bewegung, wobei Yin das stille, ruhige, verdichtete und Yang das aktive, expressive und expansive Prinzip verkörpert.

Projiziert auf den Menschen Obwohl in jedem von uns ein natürlicher Ausgleich dieser energetischen „Gezeiten“ stattfindet, missachten viele Menschen den natürlichen Rhythmus und werden entweder zu sehr yin oder zu sehr yang.

Denken Sie einmal daran, wie unser Körper zu Beginn der jetzigen Jahreszeit reagiert.

Wenn es kalt ist (Yin) wird unser Blut dicker und unsere Verdauung verlangsamt sich, so dass wir als Schutz gegen die Kälte mehr Fett speichern.

Dies sind alles Hinweise auf eine Zeit der Ruhe und des Stillstands.

Nur was machen wir?

Wir geraten in Panik über jedes Gramm, das wir zunehmen und versagen uns bestimmte Nahrungsmittel, die der Körper in kalten Zeiten braucht.

Wir arbeiten weiter wie bisher oder füllen unsere Tage mit den gleichen sozialen Aktivitäten wie zu allen anderen Jahreszeiten und unterziehen unserem Körper oft einem quälenden Training,

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1340>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

um für die Exzesse der weihnachtlichen Schlemmereien oder anderer festlicher Anlässe zu büssen.

Ist es dann ein Wunder, dass wir Erkältungen bekommen und uns ausgelaugt fühlen?

Lernen Sie zu entspannen und zu genießen! Es ist an der Zeit, genießen zu lernen!

Ob beim gemütlichen Schwimmen im Pool, dem Genuss eines heißen Kakaos oder einer Massage!

Weihnachtszeit ist Besinnungszeit!

MEINE VITALITÄT wünscht Ihnen eine entspannte Weihnachtszeit!