

## Yang / Yin

Yang ו- Yin (או "2 הכלים") מתארים שני כוחות מנוגדים אך משלימים בכל הדברים בעולם. הסמל המוכר לנו (tai ji) מנסה לסמל את התנועות הבלתי נגמרת של היין והיאנג - כל אחד מהם יכול להיות בשיא, אבל הם לא מתקיימים אחד בלי השני, העיגול הקטן מסמל שבשיא אחד הכוחות מתחיל בו הזרע של הכוח השני.

### קיימות ארבע הגדרות כלליות:

- א. היין והיאנג מנוגדים זה לזה - הם מייצרים את המתח שדרכו אפשר לנוע. התנועה מתרחשת בין הקצוות, הם שניים שונים - יום מול לילה, הניגודיות תמיד יחסית - אין מצב סטטי בניגודיות. באדם מאוזן היין והיאנג יהיו בתנועה מתמדת (גלית ושקטה, כמו מטוטלת, בין הקצוות, משהו רך ורחב, אין בו קפיצות חדות, ריתמוס טבעי וסדיר כמו הלב שלנו).
- ב. היין והיאנג תלויים זה בזה - לא יכול שיהיה יין בלי היאנג ולהפך, לא יהיה היאנג בלי יין.
- ג. היין והיאנג מכלים זה את זה - האחד בא על חשבון השני. אוכלים כדי להפיק אנרגיה ומוציאים אנרגיה ומכלים את האוכל והפוטנציאל שיש בו.
- ד. היין והיאנג משתנים זה לזה - אין פה סטטיות, הם כל הזמן בתנועה, יין משתנה ליאנג ויאנג משתנה ליין (היום הופך ללילה והלילה הופך ליום).

ה- Yin הוא הקר, הנמוך, האיטי, הלילה, החושך; ה- Yang לעומתו הוא החם, הגבוה, המהיר, האור. בהתייחסות לגבר ואישה: האישה היא - נקבה, נקב, מקבלת פנימה ולכן היא תשוך ל- Yin. לעומתה, הגבר הוא - זכר משום שהוא משאיר זכר, הוא פורץ החוצה ולכן הוא ישוך ל- Yang.

### היין והיאנג בגוף והבנה של מהי מחלה

כשהגוף בהרמוניה, לא סובל ממחלה או חוסר איזון משמעותי היין והיאנג לא מאוד נבדלים, כלומר לא נראה עודף אמיתי או מדומה של יין או היאנג.

ברגע שמתחילה פתולוגיה נראה דיס-הרמוניה וביטוי חיצוני להבדל בין היין והיאנג בגוף.

לדוגמא: כשאנחנו מתעוררים בבוקר, לאחר שינה טובה ויקיצה טבעית, נראה במראה את השיער הפוך ועיניים מעט סגורות - כאילו הרגע התעוררנו, זה טבעי. אבל אם אחרי 3-4 שעות של עירות נראה באותו האופן - זה לא מצב טוב, מראה מעט ייני וכבוי. אדם לא צריך להראות ככה כל הזמן, במקום הזה נראה שיש איזשהי דיס-הרמוניה.

טבלת פתולוגיה (דיס-הרמוניה):

יין- YIN	יאנג- YANG
מחלה כרונית- מתמשכת, פחות תופעות, איטית יותר	מחלה אקוטית- קורה עכשיו בזמן אמת, מהירה יותר
התפתחות איטית של מחלה	התפתחות מהירה של מחלה
קור	חום
ישנוניות, אפטיות, אדישות	חוסר שקט, תזזיתיות, אינסומניה
רצון להתכנס, להסגר	רצון להתפרס, להתפשט, להפתח
חיוורון	אודם
קול חלש	קול חזק
חוסר צמא	צמא
לחות	יובש
רצון לאוכל/שתיה חמים	רצון לאוכל/שתיה קרים
שתן רב ובהיר	שתן מועט וכהה ומסריח
בצקתיות	צדיפות, שדיפות
יציאות נוזליות, רכות	יציאות יבשות וקשות
רך	קשה
לחץ דם נמוך	לחץ דם גבוה

מחלה כרונית ואקוטית- גם למחלה עצמה יכולים להיות שלבים אקוטים ושלבים כרוניים (כמו מחלת הנשיקה).

התפתחות איטית או מהירה - המהירות שילדים מעלים חום ומורידים חום היא די מהירה, הגוף של ילד הוא מאוד יאנגי - הם גדלים מהר, וככה גם המחלות שלהם לעומת מבוגרים. אצל קשישים המחלות שמתפתחות בגילם מתפתחות מאוד לאט, אפילו סוגים שונים של סרטנים, חילוף החומרים איטי יותר (השוואה בילדים וקשישים שהם יחסית בריאים). כשהחום עולה זה מצב יאנגי, אנשים שלא מעלים חום הם יותר יינים, הגוף חלש יותר וקשה לו לייצר התנגדות.

חום וקור - תחושות של חום (כמו במנאופזה שלרוב נגרמות מחום מדומה), לעומת קור (כמו אי סבילות למזג אוויר קר לא משנה בעונה, לבוש כמו בהיפו-תיארודיזם).

חיורון ואודם - למשל במפרקים עם דלקת (יכולה להיות דלקת חמה - מפרק אדום, חם למגע ונפוח ולעומת זאת, דלקת קרה - כאב מאוד מכווץ, מפרק קר ואז חימום מקומי עוזר)

קולות - שיעול, גרעפסים, גזים וכ"ו (שיעול חזק ושטחי יהיה יותר ייני, שיעול חזק, מתפרץ, בועט - יותר יאנגי).

שתן - שתן מועט וכהה חסר בלחות, חום גורם לתסיסה והעלאת ריח, יהיה יותר אקוטי - בדחיפות גבוהה ומועט יותר, לעומת שתן רב ובהיר שמלווה ביותר מצבים יינים.

חומר - בצקתיות בעור בדרך כלל נגרמת מלחות - חומר ייני, לעומת עור צפוד ומיובש שיכול להיגרם מעודף חום שכיח נזלים ולחוסר הזנה.

ציאות - שלשול יכול להיות ייני ויאנגי, תלוי בדחיפות, בריחות, בגורמים לכך.

קושי ורכות - ככל שהפתולוגיה קשה מרוכזת וחמה היא יאנגית; לעומת פתולוגיה "רכה" וחלשה יותר (בצקת יינית - רכה יותר לעומת בצקת יאנגית שהעור נפוח כמו בלון).

כאב - כאב שמוטב במגע מעיד על מצב ייני יותר לעומת כאב יאנגי - שהנגיעה מחמירה את הכאב, דוחף החוצה.

דימום - כהה, סוער, גושי, חזק מאוד יהיה יאנגי יותר לעומת דימום ייני שיהיה בהיר, חוויר, מועט ודליל יותר.

## ארבעת המודלים:

במצב מאוזן, היין והיאנג של אדם אף פעם לא סטטיים, הם זזים באופן מתמיד. יש שינויים בימים, בחודשים ובשנים, עם תנודתיות מחזורית ודינאמית. למשל, ההבדלים בין הימצאות היאנג והיין ביום לעומת הלילה, בעונות השונות.

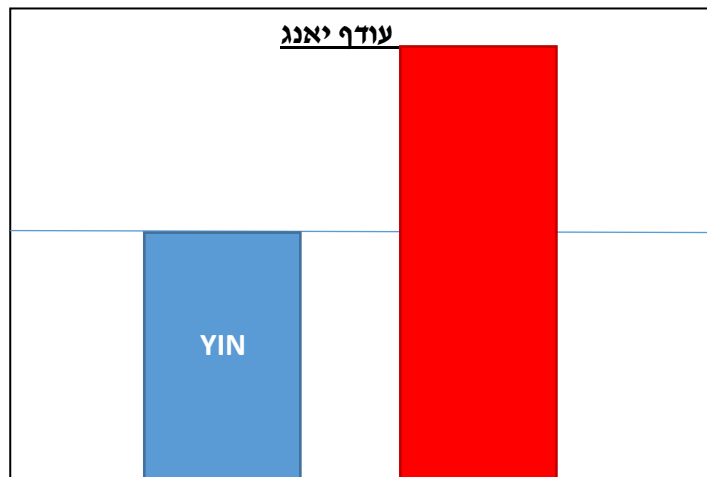
לאנשים גם יש נטייה מסויימת - יש אנשים חמים יותר, לא סובלים כל כך מקור, מעדיפים לשתות משקאות קרירים. לעומת זאת אנשים קרים יותר עם נטייה ליין יותר, יהיו כאלה שיעדיפו מים חמים יותר וכאלה שיעדיפו חמים פחות.

אבל- מעבר לנטייה הטבעית של האדם, יש 4 מודלים של פתולוגיות יין ויאנג בהם מגדירים דיס-הרמוניה.

### 1. עודף יאנג:

האנרגיה היאנגית תהיה מוגברת, האנרגיה היינית תהיה מאוזנת. יכול להיות במצב של התאהבות, במצב של פתולוגיות, מאניה והתקף פסיכוטי, דיכאון, שמלווים בתופעות הבאות:

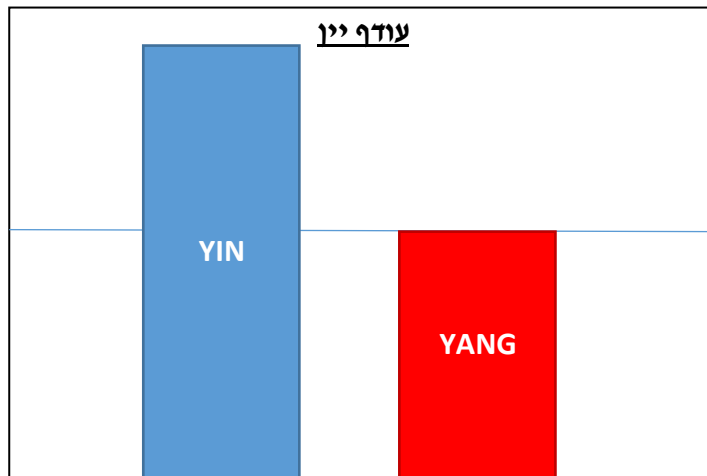
- תופעות: חום (בגוף)- פנים אדומות, צמא, יובש, עצבנות, חוסר שקט; אינסומניה (חוסר שינה), רעב מוגבר- שורף מהר אנרגיה, עצירות, יציאה יבשה וקשה, שתן כהה וצהוב, לחץ דם גבוהה, התנהגות מוחצנת, קולות גוף חזקים, הזעות, ריחות מסריחים.
- אטיולוגיה: רגש- התאהבות, עצבות; תזונה- אוכל חם (קינמון, גינג'ר), אלכוהול, קפה; תרופות- סטרואידים, כימותרפיה, תוספי מזון וצמחי מרפא לא מתאימים.
- עיקרון טיפולי: להוריד יאנג, לנקז חום, לקרר, ניקוז יהיה דרך שתן, צואה, הקאה, כיוח, הזעה, דרך הפתחים. לרוב נשתן או נייעז את החום, אפשר גם לדמם בנקודות הרלוונטיות.



- כשאחד מהכלים (יין/יאנג) יהיה בעודף זה יתחיל להחליש את השני- בדוגמה זו היאנג עלול לכלות נוזלים ודם וכתוצאה היין יחלש עוד יותר. ככל שהיין ירד הפער היחסי בין שני הכלים יגדל. למשל – במחלת חום הגוף סובל מעודף יאנג שיכול להוביל גם לאחר ההחלמה לשיעול יבש מחוסר בנוזלים.

## 2. עודף יין:

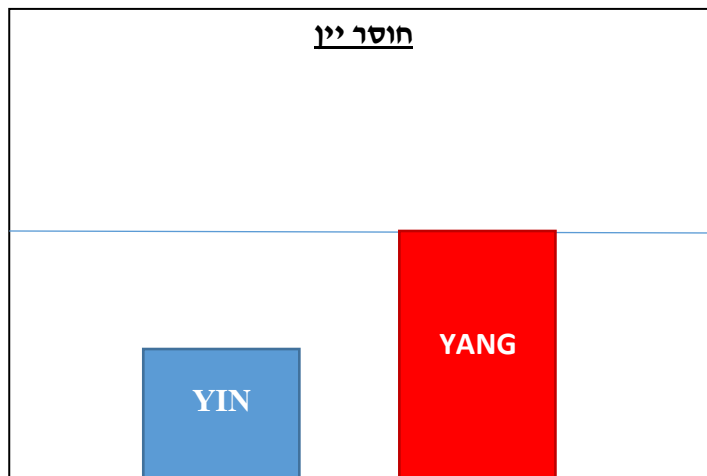
- האנרגיה היינית בעודף, היאנג תקין אך יחסית נמצא בחוסר.
- **תופעות:** קור, פסיביות, לחות, אפטיות, אדישות, ליחה, חיוורון, כבדות, מלאות, חוסר תיאבון, חוסר בצמא, שתן רב ושקוף, יציאות רכות ריריות, שלשולים, בצקות, הפרשות ואגינליות, עודף חומר- כולסטרול גבוהה, שומנים; צלוליטיס.
  - **אטיולוגיה:** תזונה קרה- מה שמכניסים לגוף מאוד משפיע על מבנה החומר שלנו. ישנם מזונות שמוסיפים יין, יין עכור- אוכל מטוגן, אוכל שמן מאוד, הרבה חומרים מלאכותיים, חומרי הדברה ומלחים שצוברים הרבה נוזלים, מוצרי חלב. מזונות שמייצרים לחות בגוף - פחמימות, שומנים; אקלים- טרופי, לח, הלחות בקלות רבה יכול להכנס ולהשפיע על האקלים בפנים (ישראל היא מדינה יותר חמה ויבשה- יותר יאנגית, והיא משפיעה על אופי האנשים פה); רגש- דאגות ומחשבות יתר זה הדבר המרכזי שגורם לטביעה, אובססיביות, כמו ללכת בתוך בוץ, הרגש עלול לגרום לפתולוגיות של צבירת נוזלים.
  - **עיקרון טיפולי:** לייבש, לחמם, להתמיר לחות, לסלק ליחה. אם האדם מראה סימנים של לחות או קור, הטיפול יהיה משולב (חימום והנעה ו/או פתירת לחות). הטיפול יכול להיות ע"י מוקסה (חימום), צמחי מרפא ודיקור, מדיטציה (לדאגות), ספורט ותנועה (להניע את היין ולחמם).



- לאורך זמן היין יתגבר ויחליש עוד יותר את היאנג. למשל במצבי תזונה לקויה של אדם הסובל מהשמנת יתר, עייפות וקור נבחר להניע לייבש ולחמם על ידי צמחים, דיקור, תזונה ותנועה.

### 3. חוסר יין:

- סימפטומים: עודף יאנג מדומה, סימפטומים דומים לעודף יאנג אבל יהיו הבדלים.
- תופעות: חום (בעיקר בלילה- בשעות היין), הזעות (בעיקר בלילה), אינסומניה, שינה קלה- חסר יין ולאדם קשה להתכנס פנימה ולהרדם, עצבנות, חוסר שקט, יובש בפה, יובש ואגינלי, ואגינלי, צמא לילי, רעב לילי, שתן מועט וכהה, יציאות יבשות וקשות, חוסר בחומר- מצומק, שדוף, מיובש, רזון.
- אטיולוגיה: גיל (ככל שעולים בגיל, מנופאוזה); תזונה- לא מזינה או יבשה, טראומה פיזית- תאונה, לידות צפופות, הפלות (טבעיות או מלאכותיות), עבודה קשה בלי מנוחה הולמת, חוסר שינה, מחלות כרוניות.
- עיקרון טיפולי: חיזוק יין, לחלוח, הזנה.



למשל – תסמונת גיל המעבר בה יש תופעת גלי חום. היאנג במצב רגיל אך הוא מורגש יותר לנוכח היין שמתמעט עם הפסקת הוסת. במצב כזה נבחר לתמוך ביין המועט עם צמחים ותזונה בעיקר.

### 4. חוסר יאנג:

- תסמינים: עודף יין מדומה, תסמינים דומים לעודף יין, שמקורם בחוסר יאנג.
- תופעות: עייפות, תשישות, קור, פסיביות, איטיות, חיוורון, חסר מוטיבציה, דיכאון, נזלת, בצקות (ייניות, רכות), חשק מיני ירוד, יציאות רכות, שתן רב ובהיר, חוסר תיאבון, חוסר צמא.
- אטיולוגיה: אקלים- חשיפה לקור מזגנים במזג אוויר חם; רגש- אבל, טראומה נפשית, תזונה קרה (מבחינת איכות וטמפ').
- עיקרון טיפולי: חימום- ע"י מוקסה, צמחים, דיקור, מזונות- חמים ומחזקי יאנג; חיזוק אנרגיה יאנגית נעשה דרך חיזוק הכליות או הטחול בדרך כלל.

