



# ИН И ЯН ОТБЛИЗО

Ин и Ян за Изтока са две противоположни, но неразривно свързани енергии. За китайците те са двете страни на всеки процес, човек, предмет. Въобще на цялата Вселена. Древният трактат „Хуан Ди Най-цзен“ казва: „Енергията на Небето е началото на света. А тази енергия не е нищо друго, а Ин и Ян, които пораждат всички вещества и всички предмети.“ Постоянно провокиращи се една друга, те причиняват нещата. После ги развиват, противопоставят и с това осигуряват цикличността на явленията. На китайски тази тяхна постоянна зависимост се нарича „взаимни корени“.

Лесно ще открием, че има навсякъде и във всичко 2 противоположни начала, 2 полюса, 2 антипода.

Но когато равновесието между тях се наруши извънредно много и Ин или Ян започне да преобладава прекомерно, възникват аномални явления, започва да се руши характера на предмета или живото същество, прекъсват се връзки и това може да доведе и до пълното унищожаване на предмета или явлениято. Тук са и наводненията и революциите.

Но има нещо по-странно, една максимално нарастнала Ин в края на крайщата може да се превърне в Ян. И обратно. Защото и Ин, и Ян никога не са абсолютно 100 процента само от своята енергия. Във всяка от тях има малък зачатък от другата, като миниатюрно спящо парченце мая. И тъкмо затова създателите на символа на двете неразделими енергии Ин и Ян са сложили една мъничка бяла точка в знака на тъмната Ин и точно толкова малка, но тъмна точка в територията на светлата Ян. Това миниатюрно „друго“ е късчето противоположна енергия.

## ИН СИМВОЛИЗИРА ЖЕНСКАТА ЕНЕРГИЯ, ЯН - МЪЖКАТА

Ин символизира женствеността, тъмното, пасивността, възприемащото начало, студеното. Слабостта, мекотата, отстъпчивостта. Интуицията, богатия вътрешен живот. Луната, нощта.

Ян олицетворява мъжествеността, светлината, активността, утвърждаването, яркото и топлото. Доминирането, твърдостта. Слънцето, деня.

Със сливането на мъжката и женската енергия се раждат новите същества, животът се появява и продължава в буквален и в преносен смисъл.

Но в никой мъж и в никоя жена не може да се открие само едната енергия, макар Ин и Ян да се определят като женска и мъжка.



И мъжът и жената имат в себе си и от двете.

И все пак, в известен смисъл мъжете са по-здрави, защото по-пълно проявяват характера на Ян, по-често избухват, по-силно и по-открито изразяват чувствата си и така се разтоварват. Жените обаче задържат болката и я натрупват - това е характерът на Ин. Ин постоянно се стреми към покой, а покоят трупна застояла, лоша енергия и води до болест.

С какво още се свързват Ин и Ян.

Ин - е горе, Ян - долу. Без долу няма и горе.

Ин - дясно, Ян - ляво.

Ин - с отслабване, Ян - с препълване.

Ин - с кухите вътрешни органи, стомах, черва, пикочен мехур. Ян - с плътните: черен дроб, далак, панкреас, сърце, бели дробове, бъбреци.

Ин - с потиснати състояния, с недостиг на дадена функция на тялото. Ян - с излишество, с превъзбуда, с по-буйните психическите заболявания. Затова главният метод, по който лекува източната медицина, е да възстанови у човека баланса на Ин и Ян.

Древните китайски лечители първи са осъзнали значението на енергийния поток на двете енергии, които протичат около нас и вътре в нас като по мрежа от невидими меридиани, тясно свързани с нервната ни система. Ако този енергиен поток минава свободно

в тялото, ние сме здрави и пълни с енергия. Ако мрежата от канали в нас е затлачена, физическото ни тяло не се чувства добре, уморяваме се, усещаме се безцветни. И болестта не е далеч.

За китайските лекари не съществува просто болен стомах или болни бъбреци. Те търсят и анализират, в какво е нарушено равновесието на двете енергии при болния като цяло. За тях заболяването е резултат от неосъзнати и неотстранени навреме изменения в съотношението на силите Ин и Ян. И лечението е хармонията между тях да се възстанови.

За китайската медицина и храните имат енергия Ин или Ян и могат съвсем целенасочено да се използват за възвръщане на

хармонията, а с това и на здравето. Ако в организма има превес на Ин, това се хармонизира с Ян енергията на месото, яйцата, мидите и рибата, с Ян енергията на зеленчуците спанак, праз и гъби и Ян подправките чесън, магданоз, канела и люти чушки. Най-много Ян има в соленото и в ястията с червени или оранжеви зеленчуци. Енергията Ян е свързана с по-дългите вълни на светлината. Така че се използва и цветолечение.

Ако е нужно обаче да се увеличи Ин енергията в човека, за да се преодолее излишък на Ян, това може да се направи с Ин зеленчуците зелена салата, патладжани, тиква, домати, зеле, ряпа и Ин плодовете ябълки, круши, банани, дини, грейпфрут. И още: с много течности, супи, извара, мляко, сметана. Най-много Ин има в сладкото и в сините храни. Енергията Ин е свързана с по-късите вълни на светлината.

На Изток за идеална храна се смята оризът, защото най-добре поддържа равновесието между Ин и Ян в организма. Подобно равновесие доставят зелените храни - зелени зеленчуци, плодове, семена. От тях наистина не се напълнява. Зелените светлинни лъчи са в средата на видимия спектър. Те не са нито къси, нито дълги, нямат нито студено, нито горещо въздействие. Те имат уникалното свойство да поддържат хармонията.

Но през зимата ни трябва повече Ян храни, за да повишим енергията си, а през лятото - повече Ин, за да ни охладят.

## ВСЕКИ ИМА СВОЙ БАЛАНС НА ИН И ЯН, ДОМЪТ И ОФИСЪТ НИ - СЪЩО

В енергичния, общителен, шумен човек явно преобладава Ян, в срамежливия и затворения - Ин. Затова срамежливият ще се чувства много неуютно в дом или друго място, където преобладава енергията Ян, и обратно. Но когато поис-

каме, можем да вмъкнем в заобикалящата ни обстановка неща с противоположни на нашите качества и така да разсеим унинието или да успокоим бурните си страсти и емоции.

Често пъти и в дома ни равновесието на Ин и Ян е силно нарушено. Може да го възстановим по няколко начина. Повече Ин ще внесам в атмосферата с тъмните цветове, приглушените тонове и плавните заоблени линии на мебелите. Намалете осветлението, сложете ниски мебели, столове с ниски облегалки, тежка маса, меки възглавници. Постарайте се да бъде по-тихо в къщата. Особено в спалнята. Повишете влажността на въздуха. Ин е свързана с влагата.

Ако чувстваме нужда от повече Ян, трябва да използваме светли тонове и ярките цветове. Мебели на колелца - подвижността на Ян. Да сменим шкафовете с високи, с прави линии, с добре очертани ъгли. Да осигурим повече топлина. Да бъде по-сухо. По-голяма кухня. Дървена скамейка.

Определено на нашата вътрешна енергия силно влияе обстановката и около нашия дом. Твърде много Ин ни се трупа у нас, ако живеем в съседство с болница, затвор, пустеещо или обрасло с дървета и храсти място. Мнозина се чувстват силно угнетени от това. А с твърде много Ян ни натърват близките високоволтови електропроводи, завод, заводски комини, телецентрове.

Тогава трябва да направим промени. Въздействие на Ин върху дома ни ще намалим, ако променим мястото на входната врата, боядисаме я в червено, и монтираме постоянно светеща лампа над нея. Добре е да направим оградата червена или оранжева. Покривът да стане червен.

А силата на Ян в пространството край дома ще успеем да приглушим, ако оцветим входната врата в тъмно синьо, намалим осветлението, посадим дървета и високи храсти. Боядисаме къщата в синьо или тъмна. И повишим влажността с кладенец или мъничко езеро.

Не е тайна, че в бизнеса енергията на цветовете и светлината се използва в офисите вече и като средство за по-успешни преговори.

Ин и Ян са навсякъде около нас. Следват ни, носим ги в себе си. Създават противоречие в мислите ни. Понякога решават вместо нас. Но сериозно можем и да се възползваме от тях. Дори да ги увеличаваме последователно според това, от коя имаме повече нужда в момента.

Лидия СИМЕОНОВА

