

Het is december. Tijd om 'in yin te gaan'...

Moest jij de afgelopen tijd ook alle zeilen bijzetten en waren momenten van rust op één hand te tellen? Hoogste tijd om 'in yin te gaan'. Zeker nu we dieper in december duiken. Vraag maar aan de taoïsten.

Vergeet niet om in yin te gaan

Op zich is er niks mis met een tijdje buffelen. Sterker nog: soms is een tandje extra bijzetten nodig om verder te komen in je leven. Taoïsten verwijzen in dit verband naar putten uit je 'yang' energie. Dit is mannelijke energie die je doelgericht kunt inzetten om bepaalde prestaties te leveren. Typische yang woorden zijn: buiten, doen, denken, presteren, verandering, hard en snel. Je kunt echter niet eeuwig blijven putten uit deze bron. Na een yang periode wordt het tijd om 'in yin te gaan'.

Tijd voor "hè,hè"!

Eén van de grondbeginselen van het taoïsme is dat periodes van inspanning en ontspanning elkaar dienen af te wisselen. Het is daarom belangrijk om na een drukke periode over te schakelen op 'yin' energie, de vrouwelijke tegenpool van yang. Typische yin woorden zijn: binnen, rust, voelen, rond, zacht en langzaam. **Volgens de taoïsten doe je er verstandig aan in je leven "yin-fasen" in te bouwen en deze klein, rustig en zacht te houden.** Het lijkt op vakantie, alleen plan je een yinfase niet, je geeft je eraan over. Het is een periode van loslaten, achterstallig onderhoud plegen en herstellen. In de wereld waarin wij leven verdwijnt de vrouwelijke yinfase alleen steeds meer naar de achtergrond. Dat terwijl deze fase ontzettend belangrijk is, vooral in de winter. In dit seizoen laad je namelijk op. Vanaf half december voel je de natuurlijke neiging om naar binnen te keren. **Volgens de taoïsten doe je er goed aan om hier vier tot zes weken de tijd voor te nemen.** Je maakt pas op de plaats en zorgt extra goed voor jezelf. Deze 'yin-checklist' helpt je daar bij:

YIN checklist – medio december tot februari

- Eet 's avonds het liefst voor 19.00 uur zodat je met een lege maag gaat slapen
- Zorg er voor dat je om 22.00 uur in bed ligt
- Slaap in een donkere, opgeruimde kamer (check deze [feng shui tips](#))
- Houd je mobiele telefoon buiten de slaapkamer
- Haast je niet
- Doe rustig aan met yang versterkende dranken zoals koffie, frisdrank en alcohol
- Houd je [handen en voeten warm](#)
- Omring jezelf met mensen van wie je houdt
- Zoek elke dag de natuur even op
- Vermijd stressvolle situaties zoals autorijden bij slecht weer
- Vermijd ruimtes met veel prikkels (licht, geluid etc.) en mensenmassa's
- Luister naar [rustgevende mantra's](#)
- Brand [etherische oliën](#) (lavendel, bergamot, sinaasappel, ylang ylang)
- Steek elke dag [kaarsen aan van sojawas](#)
- Mediteer
- Kies voor yin yoga en [yoga nidra](#)
- Blijf 's avonds thuis

(Bron: <http://holistik.nl/tijd-om-in-yin-te-gaan/>; dit is voor vrouwen geschreven, ik ben ervan overtuigd dat dit voor iedereen geldt, vandaar dat ik de tekst deels heb aangepast)