

# Acudo ryu grunnleggende yin/ yang

Av Nils Erik Volden

- A. Yin/ yang meridianer
  - a. Yin meridianer er yin sensitive
  - b. Yang meridianer er yang sensitive
- B. Yin/ yang bevegelser
  - a. Strekker ut albue
    - i. Dette er en yang bevegelse siden yang TMM er aktiv
  - b. Strekker ut kne
    - i. Dette er en yang bevegelse siden yang TMM er aktiv
  - c. Bøye arm
    - i. Dette er en yin bevegelse siden yin TMM er aktiv
  - d. Bøye kne
    - i. Dette er en yin bevegelse siden yin TMM er aktiv
- C. Yin/ yang akupunkturpunkter
  - a. Yin akupunkturpunktene er både yin ladede og sensitive
  - b. Yang akupunkturpunktene er både yang ladede og sensitive
- D. Yin/ yang sider
  - a. Den ene siden er yin og den andre yang
  - b. Er den ene siden aktiv er den yang i forhold til den andre
    - i. Yang aktiverer yang
    - ii. Yin aktiverer yin
- E. Yin/ yang høyde
  - a. Nede er yin og oppe er yang

Kombiner A til E og du har grunnleggende yin/ yang innen Acudo ryu