TEORIA DELLO
YIN – YANG

*"Prima che il cielo e la terra prendessero forma, tutto era amorfo, vago, vuoto e confuso; chiamalo quindi il **supremo inizio**. La via si palesò nel tenue e trasparente; il tenue e trasparente generò spazio e tempo; spazio e tempo generarono il **QI**. Nel qi si palesò una sponda; ciò che era limpido e volatile si dissolse e divenne **cielo**; ciò che era pesante e torbido si addensò e divenne **terra**". HUAINANZI*

Da questo apparentemente semplice pensiero si comprende che per la MTC la nascita dell'universo viene descritta in cui da un insieme indifferenziato (l'UNO) si distinguono due opposti (il DUE) che generano tutte le forme ed i fenomeni (il TRE).

Yin e Yang rappresentano poli opposti ma complementari che ordinano l'esistente secondo categorie analogiche.

陰

YIN	YANG
Terra	*Cielo*
Buio	*Luce*
Vuoto	*Pieno*
Carenza	*Eccesso*
Inverno	*Estate*
Acqua	*Fuoco*
Freddo	*Calore*
Materia	*Energia*
Profondità	*Superficie*

陽

I due ideogrammi alludono ad una collina l'una col versante in ombra, l'altra col versante al sole. Quindi la parte Yin e quella Yang, non solo in senso statico ma dinamico, con l'alternarsi dei cicli, giorno, notte. I versanti della collina coesistono, buio e luce sono sia opposti che complementari, trasformandosi l'uno nell'altro.

Yin e Yang si possono definire solo per relazione e contrasto, non sono categorie assolute: coesistono sempre, parte di un insieme dinamico ed in **continua trasformazione**.

La loro polarità rende possibile il movimento, il continuo mutamento

Sono interdipendenti: l'uno si trasforma nell'altro e viceversa; l'uno contiene la radice dell'altro e viceversa.

"Yin yang sono il Dao del cielo e della terra, la griglia e la rete delle diecimila cose, il padre e la madre dei mutamenti e delle trasformazioni, la radice e l'inizio della nascita e della morte, il palazzo della chiarezza dello shen…. Per questo lo yang leggero divenne cielo e lo yin denso terra. Il QI della terra sale in forma di nuvole, il QI del cielo scende in forma di pioggia. La pioggia deriva dal QI della terra, le nuvole dal QI del cielo". Suwen capitolo 5.

Lo Yin risuona con lo Yin, lo Yang risuona con lo Yang.
Nella parte in ombra della collina abbiamo il buio, la notte, la luna, la quiete, l'umido, il fresco, il morbido, eccetera.
Nella parte soleggiata abbiamo luce, sole, giorno, attività, duro, caldo, eccetera.

Lo Yin nutre e conserva; lo Yang muove e trasforma; lo Yin genera lo Yang ed esso muove lo Yin; lo Yin permette allo Yang di nascere; lo Yang permette allo Yin di manifestarsi.

Non si può fare medicina tradizionale cinese a prescindere da questi concetti, altrimenti non si comprendono la fisiologia e la patologia, non si possono impostare processi diagnostici e principi terapeutici e di trattamento.

Nel corpo umano si distinguono parti più Yin come l'addome, l'interno, il basso del corpo, rispetto all'alto, l'esterno, il dorso che sono più Yang.

Gli organi (zang) sono Yin perché conservano mentre i visceri (fu) sono Yang perché trasformano. Il corpo è materia Yin mentre il movimento è Yang. Il sangue è Yin rispetto al QI, che è più sottile.

Lo shen (parte spirituale, emotiva) è Yang rispetto al Jing (essenza) che è profondo, denso.

In ogni caso, come vedete, Yin e Yang si manifestano solo in rapporto fra loro e da un punto di osservazione preciso.

Il QI è yang rispetto al sangue, ma all'interno del QI il Qi nutritizio è yin rispetto al QI difensivo, più esterno e mobile. La luna è Yin rispetto al sole ma è Yang rispetto alla terra. Il QI è yin rispetto allo SHEN ma è Yang rispetto al Jing. I meridiani principali di agopuntura sono yang rispetto agli organi, più profondi e densi, ma sono yin rispetto ai canali tendino – muscolari più superficiali e diffusi.

E' di ordine Yin una patologia che ha caratteristiche di freddo, persiste nel tempo, ha insorgenza lenta; mentre è yang se mostra segni di calore, cambia rapidamente, mostra segni di acuzie.
L'insufficienza o l'eccesso di yin o yang danneggia l'altro.
Ad esempio un'insufficienza di Yin determina un eccesso "relativo" di Yang con manifestazioni di calore e di fuoco: esempio tipico la sindrome climaterica con vampate di calore, sudorazione notturna, irrequietezza, eccetera, cioè manifestazioni di calore che salgono per una condizione di vuoto dello Yin.
D'altro canto una debolezza dello Yang si manifesta con debolezza, astenia, freddo, pesantezza, accumulo di liquidi.
Se lo yang è in eccesso brucia i liquidi, consuma la sostanza, agita la materia, agita il sangue e confonde lo SHEN.
Se lo Yin è in eccesso ostacola il movimento, la circolazione di QI e sangue (XUE), si determinano ristagni ed accumuli (TAN).
Ancora l'interdipendenza di Yin Yang significa anche che nel tempo il consumo dell'uno porta all'esaurimento dell'altro. Ad esempio la circolazione del sangue (movimento Yang) può essere ridotta dalla carenza di Sangue (materia yin).

	YANG
acqua	fuoco
buio	luce
terra	cielo
quiete	movimento
dentro	fuori
concentra	diffonde
raffredda	riscalda
nutrire	muovere
spazio	tempo
umido	secco
morbido	duro
lento	veloce
materiale	immateriale
discesa	salita
forma	energia
addome	dorso
interno	esterno
basso – sotto	alto – sopra
organi e visceri	meridiani
organi	visceri
sangue	energia
essenza	spirito
canali Yin	Canali Yang
insorgenza lenta	insorgenza rapida