

# YIN e YANG

Vi proponiamo alcune note sui fondamentali concetti di yin e yang prese dalle dispense della nostra Scuola Professionale di Tuina e Qigong che inizierà a Brescia il 18 ottobre prossimo.

Chiunque si occupi di cultura o medicina cinese, tuina, tai chi chuan ed arti marziali in genere incontra i termini yin e yang utilizzati per descrivere il meccanismo energetico alla base di qualsiasi fenomeno, con questo articolo vogliamo presentare alcuni concetti basilari su questo argomento.

I principali ideogrammi che definiscono questi due concetti cardine della medicina cinese si trovano ai numeri 5650 e 5789 del dizionario Ricci.

Guardiamoli assieme. ( Ringraziamo *Tui, il Lago*, per le tabelle etimologiche che esplicitano la formazione dell'ideogramma)

YANG



YIN



**Yang** (R. 5650) è "il versante assolato di una montagna, il versante Sud"; "il sole"; "l'aspetto del principio maschile, attivo, vivificante che si unisce opponendosi allo Yin e dà nascita agli esseri, li fa crescere e si trova in loro per costituirli; il cielo è Yang per la terra, il sole per la luna, la luce per le tenebre, il maschile per il femminile"; altri significati dell' ideogramma Yang sono "membro virile" e "positivo".

**Yin** (R.5789) significa "il versante al buio (senza sole) di una collina, il versante Nord"; "Cielo coperto, nuvoloso"; l'ombra"; "l'aspetto del principio femminile che unendosi allo Yang, dà nascita agli esseri, li conserva e si trova in loro per costituirli, la Terra è Yin per il Cielo, la luna per il sole, le tenebre per la luce, la donna per l'uomo"; gli altri significati sono "parti segrete o parti genitali"; "tenuto nell'ombra, occulto, segreto"; "insidioso"; "negativo".

Riportiamo alcuni passi dei testi classici che definiscono i due termini:

## Su Wen, cap. 4

"Yang e Yin è il Tao - la legge - del cielo e della terra; essi rappresentano l'origine di tutte le forme materiali e di tutte le trasmutazioni. E' l'inizio e la fine, la vita o la morte.

Il cielo si forma da un accumulo di Yang; la terra per un accumulo di Yin.

Yin è sempre calmo, Yang sempre agitato

Yang dà la vita, Yin la trattiene  
Yang si trasforma in energia Yin e dà la forma materiale  
Yang puro è il cielo, il sole  
Yin impuro è la terra, la luna"

### Su Wen, cap. 5

L'accumularsi dello Yang costituisce il Cielo  
L'accumularsi dello Yin forma la Terra  
Lo Yin è tranquillo  
Lo Yang è agitato  
Lo Yang fa nascere  
Lo Yin fa crescere  
Lo Yang fa morire  
Lo Yin fa scomparire  
Lo Yang trasforma i soffi  
Lo Yin completa le forme

**E' fondamentale comprendere che** Yin/Yang non sono nè aggettivi nè termini di una classificazione, si tratta di un PRINCIPIO dinamico, ricollegabile a 4 nozioni fondamentali:

1) Non può esservi unità durevole nel mondo manifesto. La dualità è condizione ineluttabile nel cielo posteriore. In virtù di questo principio tutti gli oggetti, insieme o esseri viventi sono obbligatoriamente costituiti al minimo da due termini tra loro opposti e complementari. Non vi può essere un costituente ultimo della materia, perché questa dicotomia è infinita; essendo la materia movimento ed energia, questa coppia non può essere che transitoria.

Poiché ogni elemento viene considerato nelle sue relazioni, è obbligatoriamente in rapporto con un altro elemento che gli è opposto e complementare: non può esistere quindi un sistema chiuso.

2) Se si vogliono determinare i due costituenti di un elemento o di una funzione, non bisogna dimenticare che questi termini devono essere opposti e complementari.

3) In ogni coppia, uno dei termini è qualificato Yin e l'altro Yang. Essendo Yin e Yang soltanto degli aggettivi, bisogna sempre specificare in quale referenza specifica un termine è Yang rispetto a un altro che è Yin.

4) Esistono leggi che regolano le relazioni e interazioni fra i due elementi Yin e Yang di una coppia. In particolare, è fondamentale individuare le **proprietà delle forze che determinano la manifestazione Yin/Yang:**

| YANG              | YIN               |
|-------------------|-------------------|
| ESPANSIONE        | CONTRAZIONE       |
| ESTERIORIZZAZIONE | INTERIORIZZAZIONE |
| DIVERGENZA        | CONVERGENZA       |
| APERTURA          | CHIUSURA          |
| PARTENZA          | ARRIVO            |
| MOVIMENTO         | RIPOSO            |

Ed anche le leggi che regolano le relazioni di una coppia:

il polo Yang nasce dal polo Yin  
il polo Yin nasce dal polo Yang  
il polo Yang va verso il polo Yin  
il polo Yin va verso il polo Yang  
ogni elemento Yang tratterrà il suo omologo Yin  
ogni elemento Yin tratterrà il suo omologo Yang.

La seguente tabella tratta da J.M. Kespi (*Acupuncture*) ci sembra ricapitolare in modo efficace le nozioni fin qui riportate

### Yin

Principio femminile  
Energia della luna  
Terra  
Versante ombroso di una collina  
Ambiente coperto da nuvole, oscurità  
Riposo  
Ciò che cresce  
Idea di aumento, di crescita  
Immobilità ("il tempo presente")  
Basso - interno ("sotto il tetto")

### Yang

Principio maschile  
Energia del sole  
Cielo  
Versante assolato di una collina  
Ambiente assolato: luce  
Attività  
Ciò che crea  
Idea di divisione, di molteplicità  
Movimento  
Alto - esterno ("al di sopra")

Riportiamo di seguito alcuni esempi ripresi dalla fisiologia cinese.

Il cielo e la terra, intesi come agenti creatori, operano nella genesi dell'uomo:

- Nella sua nutrizione (respirazione/cielo, alimentazione/terra)
- Nelle sue relazioni esteriori, in quanto l'uomo subisce le influenze del cielo che lo ricopre e della terra che lo supporta.
- Nella sua circolazione interna, che collega l'alto (cielo) con il basso (terra).

L'uomo, come tutti i viventi, è fatto di energia (yang) e di materia (yin).

E' costituito da un corpo fisico (yin) e da una busta energetica (yang).

All'interno di questo corpo si trovano l'energia e la materia; i meridiani (yang) e i vasi sanguigni (yin). I visceri sono yang, gli organi che tesaurizzano l'energia sono yin.

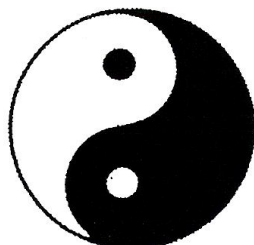
L'energia di mantenimento ha due funzioni: protezione (yang) e nutrizione (yin).

Parliamo anche di energia – qi (yang) e sangue – xue (yin).

Per concludere queste brevi riflessioni riportiamo il celeberrimo **diagramma del Tai Chi (Tai Chi Tu)**.

*Tai chi* significa “Supremo Fondamento”, è la fase iniziale della manifestazione, quando lo yin e lo yang appaiono e iniziano a interagire.

In effetti il *Tai Chi Tu* riassume in modo efficacissimo la relazione, la complementarità e l’interproduzione caratterizzanti il rapporto dialettico yin - yang.



Gabriele Filippini

#### Bibliografia

J.M. Kespi, *Acupuncture*, Maisonneuve, Moulins les Metz, 1982.

*Dictionnaire français de la langue chinoise*, Institut Ricci, Kuangchi Press, 1990

*Ling Shu* (traduzione e commento di Ming Wong), Masson, Paris, 1987

[www.tuiillago.it](http://www.tuiillago.it)