

Yīn-yáng

1

Contenuti chiave

Natura del concetto yīn-yáng

**I quattro aspetti della relazione yīn-yáng
(opposizione, interdipendenza, mutuo consumo,
intertrasformazione)**

Applicazione del principio yīn-yáng alla medicina

La teoria yīn-yáng è probabilmente il concetto più importante e caratteristico della Medicina Cinese. Si potrebbe dire che tutta la fisiologia, la patologia e la terapia della medicina cinese possono essere ricondotti allo yīn-yáng. Il concetto yīn-yáng è estremamente semplice, ma tuttavia assai profondo. Esso si può comprendere su un piano razionale, come pure individuarne continuamente nuove espressioni nella pratica clinica e anche nella vita stessa.

Il concetto yīn-yáng, insieme a quello del qì, ha permeato il pensiero cinese per secoli ed è sostanzialmente differente da qualsiasi idea filosofica occidentale. In generale, la logica occidentale è basata sull'opposizione dei contrari, premessa fondamentale alla base della logica aristotelica. Secondo questa concezione, due elementi contrari di una coppia (come "La tavola è quadrata" e "La tavola non è quadrata") non possono essere veri contemporaneamente. Quest'impostazione ha dominato il pensiero occidentale per più di 2000 anni. Il concetto cinese di yīn-yáng è radicalmente differente da questo sistema di pensiero: lo yīn e lo yáng rappresentano qualità opposte, ma complementari. Ogni oggetto, o fenomeno, può essere se stesso e il suo contrario. Inoltre, lo yīn contiene il seme dello yáng e viceversa, cosicché lo yīn si può trasformare nello yáng e viceversa.

Un passaggio tratto da un commentario su Zhuang Zi evidenzia questo pensiero relativamente alla complementarità degli opposti: «Non ci sono due sole cose sotto il Cielo che non abbiano una mutua relazione di "sé" e "altro da sé". Sia il "sé" sia "l'altro da sé" desiderano agire autonomamente, opponendosi pertanto l'un l'altro così intensamente come l'Est e l'Ovest. D'altra parte, il "sé" e "l'altro da sé" hanno allo stesso tempo una mutua relazione come quella delle labbra e dei denti... pertanto le azioni dell'altro da sé sulla propria metà aiutano allo stesso tempo il sé. Così, sebbene mutuamente opposti, sono incapaci di una mutua negazione»¹.

La discussione su yīn-yáng si svilupperà attraverso lo schema rappresentato di seguito.

- Sviluppo storico
- Natura del concetto yīn-yáng
 - Lo yīn e lo yáng come le due fasi di un movimento ciclico
 - Lo yīn e lo yáng come due stati di densità della materia
 - I quattro aspetti della relazione yīn-yáng
 - L'opposizione dello yīn e dello yáng
 - L'interdipendenza dello yīn e dello yáng
 - Il mutuo consumo dello yīn e dello yáng
 - L'intertrasformazione dello yīn e dello yáng
- Applicazione del principio yīn-yáng alla medicina
 - Lo yīn-yáng e la struttura del corpo
 - Fronte-retro
 - Testa-corpo
 - Esterno-Interno
 - Sopraombelicale-sottombelicale
 - Superficie postero-laterale e antero-mediale degli arti
 - Organi yīn e Visceri yáng (zàng fǔ)
 - Struttura e funzione degli Organi
 - Qì e Sangue
 - Wèi qì e yíng qì (qì difensivo e qì nutritivo)
 - Applicazione dei quattro principi dello yīn-yáng alla medicina
 - L'opposizione dello yīn e dello yáng
 - Fuoco-Acqua
 - Calore-Freddo
 - Rossore-pallore
 - Agitazione-calma
 - Secco-umido
 - Duro-morbido
 - Eccitazione-inibizione
 - Rapidità-lentezza
 - Sostanziale-non sostanziale
 - Trasformazione/cambiamento-conservazione/accumulo
 - L'interdipendenza dello yīn e dello yáng
 - Organi yīn (zàng) e Visceri yáng (fǔ)
 - Struttura e funzione degli Organi

- Il mutuo consumo dello *yīn* e dello *yáng*
 - Equilibrio di *yīn* e *yáng*
 - Eccesso di *yīn*
 - Eccesso di *yáng*
 - Consumo dello *yáng*
 - Consumo dello *yīn*
- L'intertrasformazione dello *yīn* e dello *yáng*

SVILUPPO STORICO

Il più antico riferimento allo *yīn-yáng* è probabilmente quello dello “Yi Jing” (Libro dei Mutamenti), risalente almeno al 700 a.C. In questo testo lo *yīn* e lo *yáng* sono rappresentati con linee spezzate e linee continue (Fig. 1.1).

La combinazione di linee spezzate e continue a coppie forma quattro coppie di diagrammi, che rappresentano lo *yīn* estremo, lo *yáng* estremo e due stadi intermedi (Fig. 1.2).

L'aggiunta di un'altra linea a questi quattro diagrammi dà luogo, con varie combinazioni, agli Otto Trigrammi (Fig. 1.3).

Infine, le varie combinazioni dei Trigrammi danno origine ai 64 Esagrammi. Si ritiene che questi simbolizzino tutti i possibili fenomeni dell'Universo, dimostrando quindi come tutti i fenomeni dipendano, in ultima analisi, dai due poli *yīn* e *yáng*.

La scuola filosofica che sviluppò la teoria dello *yīn-yáng* al suo massimo grado è chiamata “Scuola dello *yīn-yáng*”. Molte scuole di pensiero sono sorte durante il periodo degli Stati Combattenti (476-221 a.C.) e la Scuola dello *yīn-yáng* è una di queste. Essa si dedicò allo studio dello *yīn-yáng* e dei Cinque Elementi e il suo maggiore esponente fu Zou Yan (ca. 350-270 a.C.). Needham chiama questa scuola “Naturalista”² poiché interpreta la Natura in maniera positiva, utilizzando in armonia le leggi naturali per il beneficio dell'uomo, senza cercare di con-



Figura 1.1 Diagrammi dello *yīn* e dello *yáng*

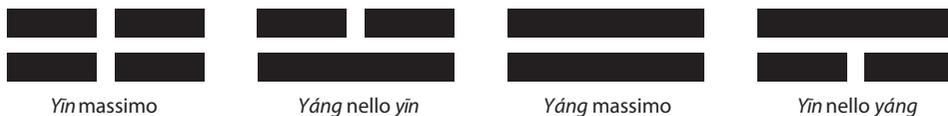


Figura 1.2 I Quattro stadi dello *yīn-yáng*



Figura 1.3 Gli Otto Trigrammi

trollarla e sottometterla (come fa invece la scienza occidentale moderna). Questa scuola rappresenta una forma di quella che oggi potremmo chiamare scienza naturalistica, e le teorie dello *yīn-yáng* e dei Cinque Elementi servono a interpretare i fenomeni naturali, compreso il funzionamento del corpo umano, sia in condizioni di salute sia di malattia.

Le teorie dello *yīn-yáng* e dei Cinque Elementi, elaborate sistematicamente dalla Scuola Naturalista, divennero poi eredità comune delle successive scuole di pensiero, in particolare delle scuole neo-confuciane delle dinastie Song, Ming e Qing. Queste scuole combinarono diversi elementi delle scuole precedenti per formare una filosofia coerente della Natura, dell'Etica, dell'Ordine Sociale e dell'Astrologia³.

In questo capitolo si discuterà la teoria dello *yīn-yáng* prima dal punto di vista filosofico generale, poi dal punto di vista medico.

NATURA DEL CONCETTO YĪN-YÁNG

I caratteri cinesi di *yīn* e *yáng* sono correlati al concetto di una collina con una parte in ombra e con l'altra soleggiata. I caratteri sono i seguenti:

陰

Yīn

阝 rappresenta un “monticello” o una “collina”

云 rappresenta una “nuvola”

陽

Yáng

日 rappresenta il “sole”

旦 rappresenta il “sole sopra l'orizzonte”

勿 rappresenta i “raggi di luce”

Quindi, il carattere che rappresenta lo *yīn* indica il lato ombroso della collina, mentre il carattere che rappresen-

ta lo *yáng* ne indica il lato soleggiato. Per estensione, essi indicano anche il “buio” e la “luce”, oppure “l’ombra” e il “chiarore”.

Lo *yīn* e lo *yáng* come le due fasi di un movimento ciclico

L’origine del concetto di *yīn-yáng* probabilmente deriva dalle osservazioni dei contadini dell’alternanza ciclica del giorno e della notte. Quindi, il giorno corrisponde allo *yáng* e la notte allo *yīn* e, per estensione, l’attività allo *yáng* e il riposo allo *yīn*. Questo portò alla prima osservazione della continua alternanza di ogni fenomeno tra due poli ciclici, dei quali uno corrisponde alla luce, al Sole, al chiarore, all’attività (*yáng*), mentre l’altro corrisponde all’oscurità, alla Luna, all’ombra e al riposo (*yīn*). Da questo punto di vista lo *yīn* e lo *yáng* sono due stadi di un movimento ciclico, con l’uno che cambia continuamente nell’altro, come il giorno che evolve nella notte e viceversa.

Il Cielo (in cui si trova il Sole) è *yáng* e la Terra è *yīn*. Gli antichi contadini cinesi concepirono il cielo come una volta rotonda e la terra piatta. Quindi, il cerchio è *yáng* e il quadrato è *yīn*. Il Cielo, che contiene il Sole, la Luna e le stelle, sui quali i contadini cinesi basarono il loro calendario, corrisponde inoltre al tempo, mentre la Terra, che può essere suddivisa in campi, allo spazio.

Poiché il Sole sorge a Est e tramonta a Ovest, l’Est è *yáng* e l’Ovest è *yīn*. Se ci volgiamo a Sud, l’Est è a sinistra e l’Ovest è a destra (nell’emisfero boreale). Nella cosmologia cinese le direzioni della bussola vennero stabilite considerando che ci si rivolgesse a Sud. Ciò è inoltre confermato dal cerimoniale imperiale, secondo cui «L’Imperatore si rivolge a Sud verso i propri sudditi rivolti a Nord... L’Imperatore si dispone quindi a ricevere le influenze del Cielo, dello *yáng* e del Sud. Il Sud è quindi come il Cielo, in alto; il Nord è quindi come la Terra, in basso... Volgendosi a Sud, l’Imperatore identifica la sua sinistra con l’Est e la sua destra con l’Ovest»⁴.

Quindi, la sinistra corrisponde allo *yáng* e la destra allo *yīn*. Il “Su Wen” (Domande Semplici) collega la corrispondenza sinistra-*yáng* e destra-*yīn* alla fisiologia. Nel testo è scritto: «L’Est rappresenta lo *yáng*... L’Ovest rappresenta lo *yīn*... a Ovest e a Nord vi è una carenza di Cielo, quindi l’occhio e l’orecchio sinistri vedono e sentono meglio dei destri; a Est e a Sud vi è una carenza di Terra, quindi la mano e il piede destri sono più forti dei sinistri»⁵.

I caratteri cinesi che significano “sinistra” e “destra” mostrano chiaramente le loro affinità con i concetti di *yīn* e *yáng*, poiché il simbolo di “sinistra” include l’ideogramma di lavoro (attività = *yáng*) e quello di “destra” include una bocca (che mangia i prodotti della Terra che è *yīn*)⁶.

左 右

SINISTRA DESTRA

工 rappresenta “lavoro”

口 rappresenta “bocca”

Abbiamo dunque individuato le prime corrispondenze:

<i>Yáng</i>	<i>Yīn</i>
Luce	Oscurità
Sole	Luna
Chiarore	Ombra
Attività	Riposo
Cielo	Terra
Rotondo	Piatto
Tempo	Spazio
Est	Ovest
Sud	Nord
Sinistra	Destra

Quindi, da questo punto di vista, lo *yīn* e lo *yáng* sono essenzialmente espressione di una dualità nel tempo, dell’alternanza nel tempo di due stadi opposti. Ogni fenomeno nell’Universo si presenta con un movimento alternante, con massimi e minimi, e l’alternanza dello *yīn* e dello *yáng* è la forza motrice di tale cambiamento e sviluppo. Il giorno si trasforma in notte, l’estate in inverno, la crescita in decadimento e viceversa. Perciò, lo sviluppo di tutti i fenomeni dell’Universo è il risultato dell’interazione di due stadi opposti, simbolizzati dallo *yīn* e dallo *yáng*, e ogni fenomeno contiene in sé entrambi gli aspetti in differenti gradi di manifestazione. Il giorno appartiene allo *yáng*, ma dopo avere raggiunto il picco a mezzogiorno, lo *yīn* presente in esso gradualmente comincia a evolversi e a manifestarsi. Quindi, ogni fenomeno si presenta in uno stadio *yáng* o *yīn*, ma ha sempre in sé il seme dello stadio opposto. Il ciclo del giorno illustra chiaramente questo concetto (Fig.1.4).

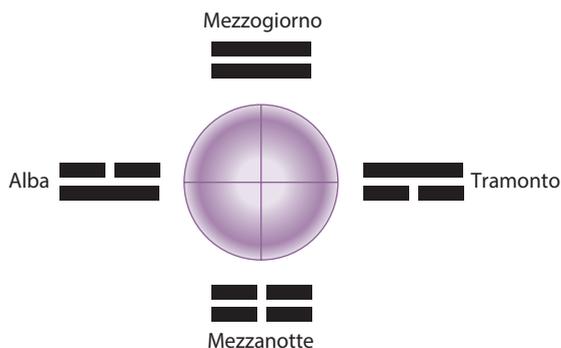


Figura 1.4 *Yīn-yáng* nel ciclo circadiano

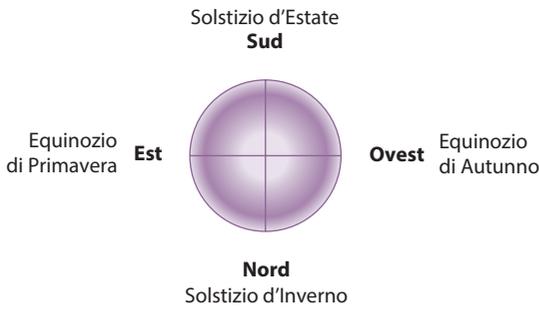


Figura 1.5 Yin-yáng nel ciclo stagionale

Esattamente lo stesso avviene con il ciclo dell'anno, basta solo sostituire "alba" con "Primavera", "mezzogiorno" con "Estate", "crepuscolo" con "Autunno" e "mezzanotte" con "Inverno" (Fig. 1.5).

Quindi:

Primavera = yáng nello yīn = crescita dello yáng
 Estate = yáng nello yáng = massimo yáng
 Autunno = yīn nello yáng = crescita dello yīn
 Inverno = yīn nello yīn = massimo yīn

I due stadi intermedi (alba-Primavera e crepuscolo-Autunno) non rappresentano stadi neutri tra yīn e yáng: sono di pertinenza dell'uno o dell'altro (l'alba e la Primavera sono di pertinenza dello yáng, il crepuscolo e l'Autunno sono di pertinenza dello yīn), cosicché il ciclo può sempre essere ricondotto a una polarità dei due stadi.

Lo yīn e lo yáng come due stati di densità della materia

Da un altro punto di vista, lo yīn e lo yáng rappresentano due stadi nel processo di cambiamento e trasformazione di tutte le cose dell'Universo. Come abbiamo visto in precedenza, ogni fenomeno passa attraverso le fasi di un ciclo e, così facendo, la sua forma cambia. Per esempio, l'acqua dei laghi e del mare si riscalda durante il giorno e si trasforma in vapore. Quando alla sera l'aria si raffredda, il vapore si condensa di nuovo in acqua.

La materia può acquisire diversi stati di densità. Per esempio, un tavolo è una forma densa di materia, ma se lo si brucia la stessa materia si trasforma in calore e luce, forme meno dense di materia. Secondo questo punto di vista, lo yáng rappresenta lo stadio più immateriale e rarefatto della materia (in questo caso il calore e la luce) e lo yīn quello più materiale e denso (il tavolo). In questo esempio, il tavolo rappresenta la forma densa della materia, che è yīn; la luce e il calore che si sprigionano quando brucia rappresentano invece una forma più rarefatta di materia, ma pur sempre materia, che è yáng.

Per usare gli stessi esempi, l'acqua nel suo stato liquido è di pertinenza dello yīn, mentre il vapore derivante

dal calore è di pertinenza dello yáng; allo stesso modo il legno nel suo stato solido appartiene allo yīn, mentre il calore e la luce generati dalla sua combustione appartengono allo yáng.

Questa dualità nello stato di condensazione delle cose è stata spesso rappresentata nella Cina antica tramite il dualismo tra Cielo e Terra. Il "Cielo" simboleggia tutti gli stadi rarefatti, immateriali, puri e simili a gas delle cose, mentre la "Terra" tutti gli stadi densi, materiali, torbidi e solidi delle cose. Nel secondo capitolo del "Su Wen" (Domande Semplici) è scritto: «Il Cielo è un accumulo di yáng, la Terra di yīn»⁷. Pertanto la condensazione o l'"agglomerazione" sono stati yīn della materia, mentre la dispersione o l'"evaporazione" sono stati yáng.

La cosa più importante da comprendere è che i due opposti stadi di condensazione e aggregazione delle cose non sono indipendenti l'uno dall'altro, ma si trasformano piuttosto l'uno nell'altro. Lo yīn e lo yáng simboleggiano, quindi, anche due stati opposti di aggregazione delle cose, il primo "denso", il secondo "rarefatto". In un testo daoista datato a partire dal 5° secolo a.C., Lie Zi dice: «Gli [elementi] più puri e leggeri che tendono verso l'alto hanno costituito il Cielo, i più densi e pesanti, che tendono verso il basso, hanno costituito la Terra»⁸.

Nella sua forma più pura e rarefatta, lo yáng è totalmente immateriale e corrisponde all'energia pura; lo yīn, nella sua forma più grezza e densa, è totalmente materiale e corrisponde alla materia. Da questo punto di vista l'energia e la materia non sono altro che i due stadi estremi di un continuum, con un infinito numero di possibili stati di aggregazione. Il secondo capitolo del "Su Wen" (Domande Semplici) dice: «Lo yīn è tranquillo, lo yáng è attivo. Lo yáng dà origine alla vita, lo yīn garantisce la crescita... Lo yáng è trasformato in qì, lo yīn è trasformato in vita materiale»⁹.

Poiché lo yáng corrisponde alla creazione e all'attività, naturalmente corrisponde anche all'espandersi e al salire. Dato che lo yīn corrisponde alla condensazione e alla materializzazione, naturalmente corrisponde anche al contrarsi e al discendere. Perciò possiamo aggiungere alcune ulteriori qualità alla lista delle corrispondenze yīn-yáng:

Yáng	Yīn
Immateriale	Materiale
Produce energia	Produce forma
Genera	Fa crescere
Non sostanziale	Sostanziale
Energia	Materia
Espansione	Contrazione
Salita	Discesa
Sopra	Sotto
Fuoco	Acqua



Figura 1.6 Simbolo dello yin e dello yang

La relazione e l'interdipendenza dello yin-yáng possono essere rappresentate con il famoso simbolo (Fig. 1.6). Questo simbolo è chiamato "Ultimo Supremo" (*Tai Ji*) e rappresenta in maniera ottimale l'interdipendenza dello yin e dello yang.

I punti principali di questa interdipendenza sono:

- Benché rappresentino stadi opposti di un ciclo o condizioni opposte di densità della materia, lo yin e lo yang formano un'unità e sono complementari
- Lo yang ha in sé il seme dello yin e viceversa. Esso è rappresentato dai due punti bianco e nero
- Niente è totalmente yin o totalmente yang
- Lo yang muta nello yin e viceversa

I quattro aspetti della relazione yin-yáng

Gli aspetti principali della relazione yin-yáng possono essere riassunti in quattro punti:

- L'opposizione dello yin e dello yang
- L'interdipendenza dello yin e dello yang
- Il mutuo consumo dello yin e dello yang
- L'intertrasformazione dello yin e dello yang

L'opposizione dello yin e dello yang

Lo yin e lo yang sono sia stadi opposti di un ciclo sia opposti stati di aggregazione della materia, come è stato spiegato prima. Nulla nel mondo naturale sfugge a questo concetto. È questa intima contraddizione che costituisce la forza motrice di tutti i cambiamenti, degli sviluppi e del decadimento delle cose.

Tuttavia, l'opposizione è relativa, non assoluta, in quanto nulla è totalmente yin o totalmente yang. Ogni cosa ha in sé il seme del suo opposto. Inoltre, l'opposizione dello yin e dello yang è relativa, poiché la qualità yin o yang di una cosa non è una qualità intrinseca, ma è sempre relativa a qualcos'altro.

Quindi, in senso stretto, è errato dire che qualcosa "è yang" o che qualcosa "è yin". Ogni cosa è di pertinen-

za yin o yang solo in relazione a qualche altra cosa. Per esempio, dato che il caldo appartiene allo yang e il freddo allo yin, possiamo dire che il clima di Napoli è yang in relazione a quello di Stoccolma, ma è yin in relazione a quello di Algeri. Con un altro esempio, basato sui principi dietetici cinesi, possiamo dire che le verdure in genere sono yin e la carne in genere è yang. Comunque, all'interno di ogni categoria c'è una gradazione di yin e di yang: perciò il pollo è yang rispetto alla lattuga ma è yin rispetto all'agnello.

Benché ogni cosa contenga una parte di yin e di yang, queste non sono mai presenti in una proporzione fissa di 50 a 50, ma si trovano in un equilibrio dinamico e costantemente mutevole. Per esempio, la temperatura del corpo umano è quasi costante all'interno di un range estremamente limitato. Ciò non è il risultato di una situazione statica, ma di un equilibrio dinamico di parecchie forze opposte.

L'interdipendenza dello yin e dello yang

Anche se lo yin e lo yang sono opposti, essi sono anche interdipendenti: l'uno non può esistere senza l'altro. Ogni cosa contiene forze opposte che sono mutuamente esclusive, ma che nello stesso tempo dipendono l'una dall'altra. Il giorno non può arrivare che al termine della notte, non vi può essere attività senza riposo, energia senza materia o contrazione senza espansione.

Un brano dal capitolo 36 del classico daoista "Dao De Jing" di Lao Zi illustra molto bene questo concetto: «*Per potersi contrarre è prima necessario espandersi*»¹³.

Il mutuo consumo dello yin e dello yang

Lo yin e lo yang sono in uno stato costante di equilibrio dinamico, mantenuto da un continuo aggiustamento dei loro livelli relativi. Quando lo yin o lo yang sono sbilanciati, agiscono necessariamente l'uno sull'altro, mutando le loro proporzioni in modo da raggiungere una nuova situazione di equilibrio.

Oltre al normale stato di equilibrio dello yin e dello yang, esistono quattro possibili situazioni di squilibrio:

- Preponderanza dello yin
- Preponderanza dello yang
- Debolezza dello yin
- Debolezza dello yang

Quando lo yin è preponderante, induce una diminuzione dello yang, cioè l'eccesso di yin consuma lo yang; quando lo yang è preponderante, induce una diminuzione dello yin, cioè l'eccesso di yang consuma lo yin.

Quando lo yin è debole, lo yang è in apparente eccesso; quando lo yang è debole, lo yin è in apparente eccesso.

Questo fenomeno è solamente apparente, poiché l'eccesso si ha solo in rapporto all'altro fattore che è in deficit, non si tratta di un eccesso assoluto.

Queste quattro situazioni possono essere rappresentate dai diagrammi nella Figura 1.7. I diagrammi saranno descritti in dettaglio più avanti, quando si parlerà delle applicazioni del principio *yīn-yáng* alla Medicina Cinese. Benché il diagramma di uno stato di normale equilibrio dello *yīn* e dello *yáng* mostri eguali proporzioni delle due qualità, questo non deve essere interpretato letteralmente dal momento che l'equilibrio è mantenuto con differenti proporzioni dinamiche dello *yīn* e dello *yáng*.

È importante capire la differenza tra la Preponderanza di *yīn* e la Debolezza di *yáng*: l'effetto può apparire lo stesso, ma non è così. Bisogna stabilire quale fenomeno è primario e quale è secondario. In caso di Preponderanza di *yīn*, questo è il fatto primario, e come conseguenza l'ec-

cesso di *yīn* consuma lo *yáng*. In caso di Debolezza dello *yáng*, questo è il fatto primario e come conseguenza lo *yīn* è in apparente eccesso. Anche se può sembrare che lo *yīn* sia in eccesso, tuttavia è solo un fenomeno relativo alla deficienza di *yáng*. Lo stesso ragionamento si applica alla Preponderanza dello *yáng* e alla Debolezza dello *yīn*.

L'intertrasformazione dello *yīn* e dello *yáng*

Lo *yīn* e lo *yáng* non sono statici, ma si trasformano continuamente l'uno nell'altro: lo *yīn* si trasforma nello *yáng* e viceversa; questo cambiamento non si verifica a caso, ma solo a un determinato stadio dello sviluppo delle cose. L'estate si muta in inverno, il giorno cambia nella notte, la vita nella morte, la felicità nella tristezza, il caldo nel freddo e viceversa. Per esempio, la grande euforia di una bevuta serale con gli amici è seguita il mattino dopo, al risveglio, da uno stato di confusione e depressione.

Vi sono due condizioni per la trasformazione dello *yīn* nello *yáng* e viceversa.

In primo luogo condizioni interne: primariamente le cose possono cambiare solo per cause interne e solo secondariamente per cause esterne. Il cambiamento si manifesta solo quando le condizioni interne sono mature. Per esempio, applicando calore, un uovo si trasforma in un pulcino solo perché l'uovo ha in sé la capacità di trasformarsi in pulcino. L'applicazione del calore a una pietra non produce certo un pulcino.

In secondo luogo esistono condizioni temporali: lo *yīn* e lo *yáng* possono trasformarsi l'uno nell'altro solo a un determinato stadio di sviluppo, quando le condizioni sono idonee al cambiamento. Nel caso dell'uovo, il pulcino può uscire solo quando è giunto il momento opportuno.

APPLICAZIONE DEL PRINCIPIO *YĪN-YÁNG* ALLA MEDICINA

Si può dire che tutto ciò che concerne la Medicina Cinese, cioè la sua fisiologia, patologia, diagnosi e trattamento, è riconducibile alla teoria basilare e fondamentale dello *yīn-yáng*. Ogni processo fisiologico e ogni segno o sintomo possono essere analizzati alla luce della teoria *yīn-yáng*.



Nella terapia, tutte le strategie di trattamento possono essere ricondotte a quattro:

- tonificare lo *yáng*;
- tonificare lo *yīn*;
- eliminare l'eccesso di *yáng*;
- eliminare l'eccesso di *yīn*.

Comprendere l'applicazione della teoria dello *yīn-yáng* in medicina è, quindi, di estrema importanza nella prati-

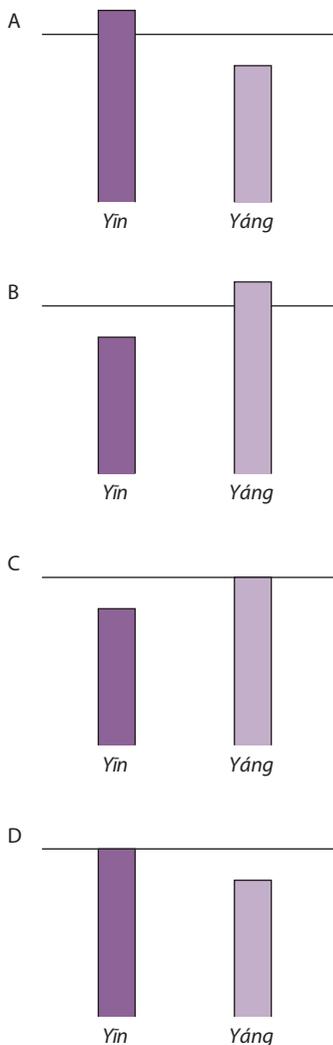


Figura 1.7 Preponderanza e Debolezza dello *yīn* e dello *yáng*

ca medica: si può dire che non esiste la Medicina Cinese senza lo *yīn-yáng*.

Lo *yīn-yáng* e la struttura del corpo

Ogni parte del corpo umano possiede caratteristiche prevalentemente *yīn* o *yáng*, e ciò è molto importante nella pratica clinica. Bisogna puntualizzare, tuttavia, che questa caratteristica è solo relativa. Per esempio, l'area del torace è *yáng* in relazione all'addome (poiché è più in alto), ma è *yīn* in relazione alla testa.

Come regola generale, questi sono i caratteri per ogni singola area delle varie strutture del corpo:

<i>Yáng</i>	<i>Yīn</i>
Superiore	Inferiore
Esterno	Interno
Superficie postero-laterale	Superficie antero-mediale
Retro	Fronte
Funzione	Struttura

Più specificatamente, i caratteri *yīn-yáng* delle strutture del corpo, degli organi e delle energie sono i seguenti (Fig. 1.8):

<i>Yáng</i>	<i>Yīn</i>
Retro	Fronte (torace-addome)
Testa	Corpo
Esterno (pelle-muscoli)	Interno (organi)
Sopraombelicale	Sottombelicale
Superficie postero-laterale degli arti	Superficie interno-mediale degli arti
Visceri <i>yáng</i>	Organi <i>yīn</i>
Funzione degli organi	Struttura degli organi
<i>Qi</i>	Sangue-Liquidi Corporei
<i>Wèi qi</i> (Energia Difensiva)	<i>Yīng qi</i> (Energia Nutritiva)

Ognuno di questi concetti verrà ora trattato in dettaglio.

Fronte-retro

Nella superficie posteriore del corpo scorrono i canali *yáng*. Essi trasportano l'energia *yáng* e hanno la funzione di proteggere il corpo dai fattori patogeni esterni. È nella natura dello *yáng* stare all'Esterno e proteggere. È nella natura dello *yīn*, invece, stare all'Interno e nutrire. Quindi i canali nella superficie posteriore del corpo sono di pertinenza *yáng* e possono essere usati per rafforzare lo *yáng*, perciò per opporre resistenza ai fattori patogeni esterni e per eliminare i fattori patogeni quando questi hanno già invaso il corpo.

Sull'area frontale (addome e torace) scorrono invece i canali *yīn* che trasportano l'energia *yīn* e hanno la funzione di nutrire il corpo. Sono spesso impiegati per tonificare lo *yīn*.

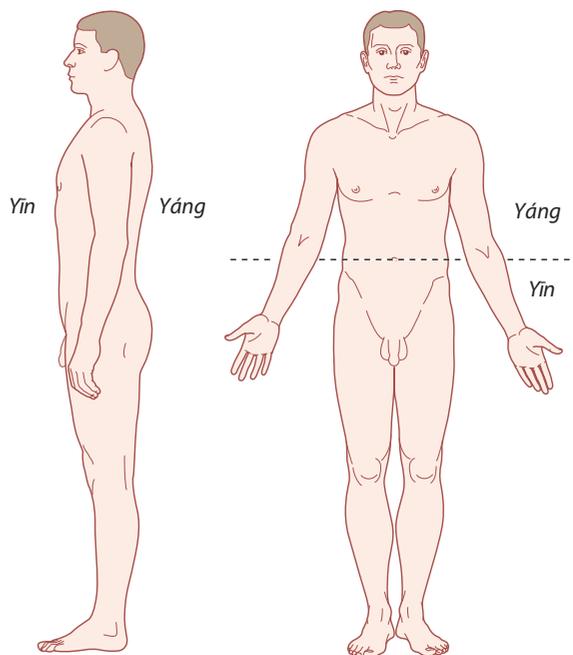


Figura 1.8 *Yīn-yáng* e strutture corporee

Testa-corpo

Nella testa iniziano o terminano tutti i canali *yáng*: essi quindi si incontrano e confluiscono l'uno nell'altro proprio nella testa. La relazione tra energia *yáng* e testa è verificabile nella pratica in molti modi. In primo luogo l'energia *yáng* tende a salire e, in situazioni patologiche, il Calore o il Fuoco tendono a salire. Poiché la testa è la zona più in alto del corpo, l'energia *yáng* (sia essa fisiologica o patologica) tenderà a salire alla testa. In condizioni patologiche ciò può causare faccia e occhi rossi.

La testa è inoltre facilmente colpita da fattori patogeni *yáng* come il Vento e il Calore Estivo.

Infine, poiché la testa è il punto di convergenza di tutti i canali *yáng*, possiamo usare i punti in essa localizzati per aumentare l'energia *yáng*.

Il resto del corpo (torace e addome) è di pertinenza *yīn* ed è facilmente colpito da fattori patogeni *yīn*, come il Freddo e l'Umidità.

Esterno-Interno

La parte Esterna del corpo comprende pelle e muscoli ed è di pertinenza *yáng*. Ha la funzione di proteggere il corpo dai fattori patogeni esterni. L'Interno del corpo include gli Organi Interni e ha la funzione di nutrire il corpo.

Sopraombelicale-sottombelicale

La zona sopraombelicale è di pertinenza *yáng* ed è facilmente colpita da fattori patogeni *yáng*, come il Vento,

mentre la zona sottombelicale è di pertinenza *yīn* ed è facilmente interessata da fattori patogeni *yīn*, come l'Umidità; questa regola generale si applica frequentemente in clinica, per esempio nella diagnosi delle malattie della pelle.

Superficie postero-laterale e antero-mediale degli arti

I canali *yáng* scorrono sulla superficie postero-laterale degli arti, mentre i canali *yīn* su quella antero-mediale.

Organi *yīn* e Visceri *yáng* (zàng fǔ)

Alcuni Organi sono di pertinenza *yáng* e altri di pertinenza *yīn*. I Visceri *yáng* trasformano e digeriscono, espellendo i residui "impuri" del cibo e dei liquidi. Gli Organi *yīn* accumulano le essenze "pure" che risultano dal processo di trasformazione svolto dai Visceri *yáng*. Il "Su Wen" nel capitolo 11 dice: «...I Cinque Organi *yīn* accumulano... e non espellono... I Sei Visceri *yáng* trasformano, digeriscono e non accumulano...»¹⁰.

I Visceri *yáng*, quindi, in accordo con la corrispondenza dello *yáng* all'attività, sono costantemente riempiti e svuotati, trasformano e separano il puro dall'impuro ed espellono i residui dei cibi per produrre il *qì*. Sono in contatto con l'esterno, poiché la maggior parte dei Visceri (lo Stomaco, gli Intestini, la Vescica) comunica con l'esterno per mezzo della bocca, dell'ano e dell'uretra.

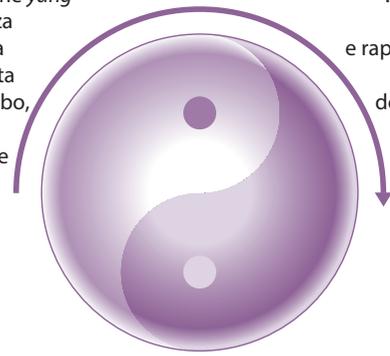
Gli Organi *yīn*, al contrario, non trasformano, né digeriscono o espellono, ma accumulano le essenze pure estratte dai cibi dai Visceri *yáng*. In particolare, essi accumulano le Sostanze Vitali, cioè il *qì*, il Sangue, i Liquidi Corporei e il *jīng* (Essenza).

Struttura e funzione degli Organi

Lo *yáng* corrisponde alla funzione e lo *yīn* corrisponde alla struttura. Abbiamo già detto come alcuni Organi siano *yīn* (Organi) e altri siano *yáng* (Visceri). Tuttavia, in ottemperanza al principio che niente è totalmente *yáng* o *yīn*, ogni Organo possiede al suo interno un aspetto *yáng* e un aspetto *yīn*. In particolare, la struttura dell'Organo, cioè il Sangue, il *jīng* e i Liquidi Corporei contenuti al suo interno, è di pertinenza *yīn*; essa costituisce l'aspetto *yīn* di quell'Organo.

L'attività funzionale dell'Organo rappresenta il suo aspetto *yáng*. I due aspetti sono ovviamente correlati e interdipendenti. Per esempio, la funzione della Milza di trasformare e trasportare le essenze estratte dal cibo rappresenta l'aspetto *yáng*. Il *qì* estratto in questo modo dal cibo è poi trasformato in Sangue, il quale, essendo *yīn*, contribuisce a formare la struttura della Milza stessa. Il "Su Wen" nel capitolo 5 dice: «Lo *yáng* trasforma il *qì*, lo *yīn* forma la struttura»¹¹. Questa relazione può essere rappresentata da un diagramma (Fig. 1.9).

La funzione *yáng* della Milza trasforma e trasporta il *qì* del cibo, il quale dà origine al...



...Sangue, che è *yīn* e rappresenta la parte della Milza

Figura 1.9 Yin-yáng nella relazione tra struttura e funzione

Un altro valido esempio di struttura e funzione nel caso degli Organi è quello del Fegato. Il Fegato accumula il Sangue e quest'ultimo rappresenta l'aspetto *yīn* e la sua struttura; d'altra parte il Fegato controlla il libero fluire del *qì* in tutte le parti del corpo, e questo rappresenta il suo aspetto *yáng* e la sua funzione.

Qì e Sangue

Il *qì* è *yáng* in rapporto al Sangue. Il Sangue è una forma più densa e materiale di *qì*, e quindi più *yīn*.

Il *qì* ha la funzione di scaldare, proteggere, trasformare e fare salire, tutte funzioni tipicamente *yáng*. Il Sangue ha la funzione di nutrire e umidificare, e queste sono funzioni tipicamente *yīn*. La natura e le funzioni del *qì* e del Sangue saranno discusse più in dettaglio nel Capitolo 3.

Wèi qì e yíng qì (qì difensivo e qì nutritivo)

Il *wèi qì* è *yáng* in relazione allo *yíng qì*. Il *wèi qì* circola nella pelle e nei muscoli (che sono area *yáng*) e ha la funzione di proteggere e scaldare il corpo (funzione di pertinenza *yáng*). Lo *yíng qì* circola negli Organi Interni (che sono zona *yīn*) e ha la funzione di nutrire il corpo (funzione *yīn*). La natura e le funzioni del *wèi qì* e dello *yíng qì* verranno discusse in dettaglio nel Capitolo 3.

APPLICAZIONE DEI QUATTRO PRINCIPI DELLO YĪN-YÁNG ALLA MEDICINA

Discuteremo ora l'applicazione dei quattro principi dell'interrelazione *yīn-yáng* alla Medicina Cinese.

L'opposizione dello yīn e dello yáng

L'opposizione dello *yīn* e dello *yáng* si riflette in medicina nell'opposizione delle strutture *yīn* e *yáng* del corpo umano, nell'opposizione del carattere *yīn* e *yáng* degli Organi e soprattutto nell'opposizione delle sintomatologie di tipo *yīn* e *yáng*. Per quanto possano essere compli-

cati, tutti i quadri sintomatici in Medicina Cinese possono essere ricondotti ai loro caratteri di base *yīn* o *yáng*.

Allo scopo di interpretare il carattere delle manifestazioni cliniche in termini *yīn-yáng*, possiamo fare riferimento ad alcune qualità fondamentali che ci guideranno nella pratica clinica.

Queste sono:

<i>Yáng</i>	<i>Yīn</i>
Fuoco	Acqua
Calore	Freddo
Agitazione	Calma
Secco	Umido
Duro	Morbido
Eccitazione	Inibizione
Rapidità	Lentezza
Non-materiale	Materiale
Trasformazione, cambiamento	Conservazione, accumulo, nutrimento

Fuoco-Acqua

Si tratta di uno dei principali dualismi *yīn-yáng* in Medicina Cinese. Benché questi termini derivino dalla teoria dei Cinque Elementi, si ha un'interazione con la teoria dello *yīn-yáng*.

L'equilibrio tra Fuoco e Acqua nel corpo è fondamentale. Il Fuoco è indispensabile a tutti i processi fisiologici: rappresenta la fiamma che mantiene vivi e sostiene tutti i processi metabolici. Il Fuoco, il Fuoco fisiologico, assiste il Cuore nella sua funzione di dare residenza allo *shén* (Mente), fornisce il calore necessario alla Milza per trasformare e trasportare, stimola la funzione di separazione dell'Intestino Tenue, dà alla Vescica e al Riscaldatore Inferiore il calore necessario per trasformare ed espellere i liquidi e fornisce all'Utero il calore necessario per mantenere il Sangue in movimento.

Se il Fuoco fisiologico viene meno, lo *shén* soffrirà di depressione, la Milza non potrà trasformare e trasportare, l'Intestino Tenue non potrà separare i liquidi, la Vescica e il Riscaldatore Inferiore non potranno espellere i liquidi e potrà insorgere edema, mentre l'Utero diverrà Freddo con possibile infertilità.

Questo Fuoco fisiologico è denominato Fuoco del *mìng mén* (Cancello della Vita) e deriva dai Reni.



Nota clinica

Il Fuoco fisiologico è essenziale per tutti i processi del corpo e per la mente. Un deficit del Fuoco fisiologico causerà depressione. Può essere stimolato con la moxa su KI3 *tài xī* e GV4 *mìng mén*.

L'Acqua ha la funzione di raffreddare e umidificare durante tutte le funzioni fisiologiche per bilanciare l'azione riscal-

dante del Fuoco fisiologico. Anche l'Acqua ha origine dai Reni. Quindi, l'equilibrio tra Acqua e Fuoco è fondamentale in tutti i processi fisiologici del corpo. Il Fuoco e l'Acqua si bilanciano e si controllano in ogni processo fisiologico. Quando il Fuoco è fuori controllo e diventa eccessivo ha la tendenza a divampare verso l'alto manifestandosi nella parte superiore del corpo e nella testa con cefalea, occhi rossi, faccia rossa o sete. Quando è l'Acqua a divenire eccessiva ha la tendenza a scorrere verso il basso, causando edema alle gambe, poliuria o incontinenza urinaria.

Calore-Freddo

L'eccesso di *yáng* si manifesta con Calore e l'eccesso di *yīn* si manifesta con Freddo. Per esempio, una persona con eccesso di *yáng* può sentire caldo, mentre una con eccesso di *yīn* può avere sempre la tendenza a sentire freddo. I caratteri caldo e freddo si possono anche osservare direttamente in certi segni. Per esempio, una tumefazione rossa e calda al tatto indica Calore, mentre la parte inferiore della schiena fredda al tatto indica Freddo nei Reni.

Rossore-pallore

Una carnagione rossa indica un eccesso di *yáng* (o un deficit di *yīn*), una carnagione pallida indica un eccesso di *yīn* (o un deficit di *yáng*).

Agitazione-calma

Agitazione, insonnia, nervosismo o tremori indicano un eccesso di *yáng*. Un comportamento tranquillo, il desiderio di restare fermi o la sonnolenza indicano un eccesso di *yīn*.

Secco-Umido

Ogni sintomo o segno di Secchezza, come occhi secchi, gola secca, pelle secca o feci secche, indica un eccesso di *yáng* (o deficit di *yīn*). Ogni sintomo o segno di eccessiva Umidità, come occhi umidi, rinorrea, foruncoli umidi sulla pelle o feci non formate, indica un eccesso di *yīn* (o deficit di *yáng*).

Duro-Morbido

Le masse, tumefazioni o gonfiori, di consistenza dura sono di solito dovute a un eccesso di *yáng*, mentre se sono morbide sono dovute a un eccesso di *yīn*.

Eccitazione-inibizione

Ogni volta che una funzione è in uno stato di iperattività indica un eccesso di *yáng*; se è invece in uno stato di ipoattività indica un eccesso di *yīn*. Per esempio, una frequenza cardiaca elevata può indicare un eccesso di *yáng* del Cuore, mentre una frequenza cardiaca particolarmente bassa può significare un eccesso di *yīn* del Cuore.

Rapidità-lentezza

Questo dualismo si può manifestare in due modi: nella maniera in cui una persona si muove e nella modalità di insorgenza delle manifestazioni.

Se i movimenti di una persona sono rapidi e se cammina o parla in fretta, vi può essere un eccesso di *yáng*. Se sono lenti e cammina o parla lentamente, vi può essere un eccesso di *yīn*.

Se sintomi o segni compaiono improvvisamente e cambiano rapidamente indicano una patologia di tipo *yáng*. Se, viceversa, appaiono gradualmente e cambiano lentamente indicano una patologia di tipo *yīn*.

Sostanziale-non sostanziale

Come già spiegato, lo *yáng* corrisponde a uno stato di aggregazione rarefatto e lo *yīn* corrisponde a uno stato di aggregazione denso e grezzo. Se lo *yáng* è normale, le cose sono mantenute in movimento, il *qì* fluisce normalmente e i liquidi possono essere trasformati ed espulsi. Se lo *yáng* è in deficit, il *qì* ristagna, i liquidi non sono trasformati ed eliminati e lo *yīn* prevale. Quindi lo *yáng* mantiene le cose in movimento e in uno stato di fluidità o “non sostanzialità”. Quando lo *yīn* prevale, il potere di movimento e trasformazione dello *yáng* viene meno, l’energia si condensa in una forma e diventa “sostanziale”. Per esempio, se il *qì* si muove normalmente nell’addome, la funzione degli intestini di separare ed espellere i liquidi è normale. Se lo *yáng* viene meno e il *qì* diminuisce, il potere dello *yáng* di muovere e trasformare è compromesso, i liquidi non sono trasformati, il Sangue non si muove; con il tempo la stasi di *qì* dà origine a una stasi di Sangue e, in seguito, a masse fisicamente evidenziabili o tumori.

Trasformazione/cambiamento-conservazione/accumulo

Lo *yīn* corrisponde alla conservazione e all’accumulo, ciò si riflette nella funzione degli Organi *yīn* che accumulano il Sangue, i Liquidi Corporei, il *jīng*, e li proteggono come essenze preziose. Lo *yáng* corrisponde alla trasformazione e al cambiamento, ciò si riflette nella funzione dei Visceri *yáng* che sono costantemente svuotati e riempiti e costantemente trasformano, trasportano ed espellono.

Quanto detto costituisce una guida generale che ci permette, attraverso la teoria dello *yīn-yáng*, di interpretare le manifestazioni cliniche. Tutti i segni e sintomi possono essere interpretati alla luce dei concetti finora citati, dal momento che tutte le manifestazioni cliniche sorgono da una separazione dello *yīn* e dello *yáng*. In salute lo *yīn* e lo *yáng* sono armonicamente mescolati in un equilibrio dinamico.

Quando lo *yīn* e lo *yáng* sono così bilanciati, non possono essere identificati come entità separate, e quindi non

si manifestano sintomi o segni di malattia. Per esempio, se lo *yīn* e lo *yáng*, il *qì* e il Sangue sono in equilibrio, il viso avrà un colore normale, roseo, e non apparirà né troppo pallido, né troppo rosso o troppo scuro ecc. In altre parole, non si osserverà nessun segno patologico.

Se lo *yīn* e lo *yáng* non sono in equilibrio, si separano; ci può essere troppo dell’uno o dell’altro e il viso può apparire troppo pallido (eccesso di *yīn*) o troppo rosso (eccesso di *yáng*). Lo *yīn* e lo *yáng*, quindi, si manifestano quando non sono in equilibrio. Se si osserva il simbolo dell’Ultimo Supremo (Fig 1.6) mentre gira velocemente, ci si accorge che le forme e i colori non possono essere distinti poiché sono mescolati nella velocità di rotazione. Allo stesso modo, quando lo *yīn* e lo *yáng* sono bilanciati e si muovono armoniosamente, non possono essere separati, non sono visibili e i sintomi e i segni non si manifestano.

Tutti i sintomi e i segni possono essere interpretati come la perdita dell’equilibrio tra lo *yīn* e lo *yáng*. Un altro esempio: se lo *yīn* e lo *yáng* sono bilanciati, l’urina ha un normale colore giallo chiaro ed è in quantità normale. Se c’è un eccesso di *yīn*, l’urina sarà molto pallida, quasi come l’acqua, e in grande quantità; se c’è un eccesso di *yáng*, l’urina sarà piuttosto scura e in quantità scarsa.



Tutti i sintomi e i segni sono in ultima analisi dovuti a un disequilibrio tra *yīn* e *yáng*.

Tenendo presenti i principi generali del carattere *yīn* e *yáng* dei sintomi e dei segni, possiamo classificare le principali manifestazioni patologiche come segue:

<i>Yáng</i>	<i>Yīn</i>
Malattia acuta	Malattia cronica
Insorge rapidamente	Insorge gradatamente
Rapide mutazioni della patologia	Malattia che evolve lentamente
Calore	Freddo
Agitazione, insonnia	Sonnolenza, attenzione rallentata
Respinge le coperte	Vuole essere coperto
Preferisce allungarsi nel letto	Sta rannicchiato
Arti e corpo caldi	Arti e corpo freddi
Faccia rossa	Faccia pallida
Preferisce bevande fredde	Preferisce bevande calde
Voce forte, parla molto	Voce debole, non ama parlare
Respiro grosso	Respiro debole, superficiale
Sete	Assenza di sete
Urine scarse-scure	Urine pallide-abbondanti
Stipsi	Feci non formate
Lingua rossa con patina gialla	Lingua pallida
Polso pieno	Polso vuoto

Infine, dopo avere discusso il carattere *yīn* e *yáng* dei sintomi e dei segni, occorre sottolineare che, nonostante sia fondamentale la distinzione dello *yīn* e dello *yáng* nelle manifestazioni cliniche, tale teoria non è così dettagliata da essere di utilità nella pratica clinica. Per esempio, se la faccia è troppo rossa, ciò indica un eccesso di *yáng*. Tuttavia tale conclusione è troppo generale per fornire una qualche indicazione sul trattamento da seguire. Infatti, la faccia può essere rossa per Calore da Eccesso (Calore-Pieno) o Calore da Deficit (Calore-Vuoto); entrambi possono essere classificati come “eccesso di *yáng*”. Se è rossa per Calore da Eccesso, bisogna ancora individuare l'organo maggiormente coinvolto: potrebbe essere rossa a causa del Fuoco del Fegato, del Fuoco del Cuore, del Calore dei Polmoni o del Calore dello Stomaco. Il trattamento è differente per ogni caso.

La teoria dello *yīn-yáng*, benché fondamentale, è quindi troppo generale per fornire linee guida in base alle quali scegliere il trattamento adeguato. Come vedremo in seguito, deve essere integrata con la teoria delle Otto Regole e con la teoria delle sindromi degli Organi e Visceri per essere applicata alle reali situazioni cliniche (si vedano i Capp. da 30 e 42). La teoria dello *yīn-yáng* rimane tuttavia la base fondamentale per comprendere i sintomi e i segni.

L'interdipendenza dello *yīn* e dello *yáng*

Lo *yīn* e lo *yáng* sono opposti, ma sono anche mutualmente dipendenti l'uno dall'altro. Lo *yīn* e lo *yáng* non possono esistere da soli e questo concetto appare evidente se consideriamo la fisiologia del corpo. Tutti i processi fisiologici sono il risultato dell'opposizione e dell'interdipendenza dello *yīn* e dello *yáng*. La funzione degli Organi Interni in Medicina Cinese mostra molto chiaramente l'interdipendenza dello *yīn* e dello *yáng*.

Organi *yīn* (*zàng*) e Visceri *yáng* (*fǔ*)

Gli Organi e Visceri sono molto differenti nelle loro funzioni, ma nello stesso tempo dipendono gli uni dagli altri per lo svolgimento della loro attività fisiologica. Gli Organi dipendono dai Visceri per produrre il *qi* e il Sangue dalla trasformazione del cibo. I Visceri dipendono dagli Organi per il loro nutrimento, che deriva dal Sangue e dal *jīng* da questi accumulati.

Struttura e funzione degli organi

Ogni Organo ha una struttura, rappresentata dall'organo stesso e dal Sangue e dai Liquidi Corporei che vi fluiscono. Allo stesso modo, ogni Organo ha una funzione che influenza la struttura ed è da questa contemporaneamente influenzata. La struttura del Fegato, per

esempio, è rappresentata dall'Organo stesso e dal Sangue che esso conserva. La funzione del Fegato è quella di conservare il Sangue. Un'altra funzione del Fegato è quella di assicurare il libero fluire del *qi* in tutto il corpo. Assicurando il libero fluire del *qi*, il Fegato mantiene in movimento anche il Sangue, consentendo dunque anche una sua corretta conservazione nel Fegato stesso: questo è un esempio di come la funzione del Fegato assiste la struttura del Fegato. D'altra parte, al fine di svolgere la sua funzione, il Fegato come Organo ha bisogno del nutrimento del Sangue: questo è un esempio di come la struttura assiste la funzione.

Senza la struttura (*yīn*), la funzione (*yáng*) non potrebbe essere svolta; senza la funzione, la struttura mancherebbe di trasformazione e movimento.

Il “Su Wen” nel capitolo 5 dice: «Lo *yīn* è all'Interno ed è il fondamento materiale dello *yáng*; lo *yáng* è all'Esterno ed è la manifestazione dello *yīn*»¹².

Il mutuo consumo dello *yīn* e dello *yáng*

Lo *yīn* e lo *yáng* evolvono continuamente, quando uno aumenta l'altro è consumato per salvaguardare l'equilibrio. Ciò si può osservare nel crescere e decrescere del giorno e della notte. Via via che il giorno giunge verso la fine, lo *yáng* decresce e lo *yīn* aumenta. Esattamente la stessa cosa si può osservare nel ciclo delle stagioni. Quando giunge la primavera, lo *yīn* comincia a decrescere e lo *yáng* ad aumentare. Quindi, per la semplice conservazione del loro equilibrio, lo *yīn* e lo *yáng* si “consumano” mutuamente. Quando uno aumenta, l'altro deve diminuire. Per esempio, se il clima diventa torrido (*yáng*), l'acqua (*yīn*) del suolo evapora. Quindi:

- Se lo *yīn* è consumato, lo *yáng* aumenta
- Se lo *yáng* è consumato, lo *yīn* aumenta
- Se lo *yīn* aumenta, lo *yáng* è consumato
- Se lo *yáng* aumenta, lo *yīn* è consumato

Nel corpo umano, il mutuo consumo dello *yīn* e dello *yáng* può essere osservato sia dal punto di vista fisiologico sia da quello patologico.

Da un punto di vista fisiologico, è un processo normale che mantiene l'equilibrio delle funzioni fisiologiche. Questo fenomeno può essere notato in tutti i processi fisiologici, come nella regolazione della sudorazione, dell'urina, della temperatura del corpo, della respirazione ecc. Per esempio, in estate il clima è caldo (*yáng*) e noi sudiamo (*yīn*) di più; quando viceversa la temperatura esterna è molto fredda (*yīn*), il corpo comincia a tremare (*yáng*) nel tentativo di produrre un po' di calore.

Dal punto di vista della fisiologia, il mutuo consumo dello *yīn* e dello *yáng* può essere osservato anche duran-

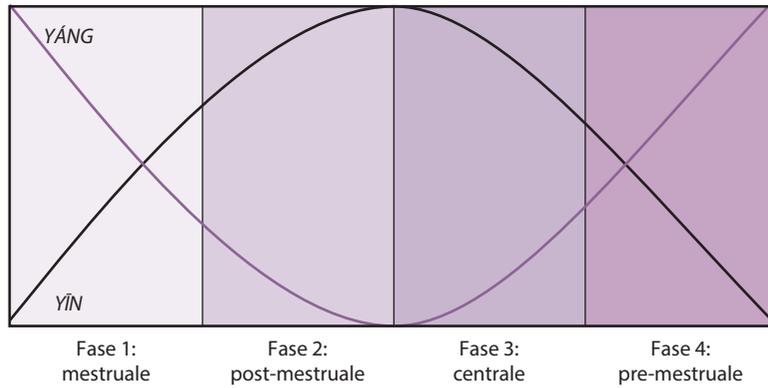


Figura 1.10 Le quattro fasi del ciclo mestruale

te l'alternanza *yin-yáng* del ciclo mestruale. Il ciclo mestruale può essere diviso nelle quattro seguenti fasi:

- Fase 1: fase mestruale
- Fase 2: fase post-mestruale (più o meno la settimana dopo la fine del flusso)
- Fase 3: fase centrale del ciclo (più o meno la settimana circostante l'ovulazione)
- Fase 4: fase pre-mestruale (più o meno la settimana prima dell'inizio del flusso)

Durante le fasi 1 e 2 lo *yáng* è in calo e lo *yīn* in crescita, lo *yīn* sta cioè aumentando, mentre lo *yáng* viene consumato. Nelle fasi 3 e 4 lo *yáng* è invece in crescita e lo *yīn* è in calo, ovvero lo *yáng* sta aumentando mentre lo *yīn* viene consumato (Fig. 1.10). Dal punto di vista della medicina occidentale, le prime due fasi corrispondono alla fase follicolare, le seconde due alla fase luteinica.

Da un punto di vista patologico, lo *yīn* e lo *yáng* possono aumentare al di là dei loro valori fisiologici e portare al consumo della loro qualità opposta. Per esempio, la temperatura può aumentare (eccesso di *yáng*) durante una malattia infettiva. Ciò può causare secchezza ed esaurimento dei Liquidi Corporei (consumo di *yīn*). Benché si possa concepire questo fenomeno come un tentativo del corpo di ripristinare l'equilibrio tra lo *yīn* e lo *yáng* (i Liquidi Corporei e la temperatura) non si tratta di un equilibrio normale, bensì patologico dovuto a un eccesso di *yáng*. Si potrebbe proseguire dicendo che la stessa temperatura è un tentativo del corpo di combattere il fattore patogeno, ma ciò non toglie che l'aumento di temperatura rappresenta comunque un eccesso di *yáng* che porta a un consumo dello *yīn*.

Sempre dal punto di vista patologico, vi possono essere quattro differenti situazioni di eccesso di *yīn* o eccesso di *yáng*, con consumo dello *yáng* e dello *yīn* rispettivamente, o consumo dello *yáng* o dello *yīn*, che portano rispettivamente a un apparente eccesso di *yīn* o di *yáng*.

È importante sottolineare che l'eccesso di *yáng* e il consumo dello *yīn* non sono affatto la stessa cosa. Nell'eccesso di *yáng*, il fattore principale è l'aumento anormale dello *yáng*, che porta al consumo dello *yīn*. Nel consumo dello *yīn* il fattore primario è il deficit dello *yīn* che insorge spontaneamente e porta a un apparente eccesso di *yáng*.

Cinque diagrammi possono aiutare a chiarire questo concetto (Figg. 1.11-1.15).

Equilibrio di *yīn* e *yáng*

(Fig. 1.11).

Eccesso di *yīn*

(Fig. 1.12)

Un esempio è quando un eccesso di Freddo nel corpo (esterno o interno) consuma lo *yáng*, in particolare lo *yáng* della Milza. Tale condizione è di Freddo da eccesso (Freddo-Pieno).

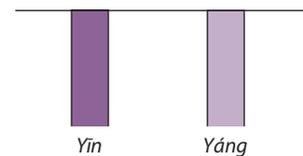


Figura 1.11 Equilibrio dello *yīn* e dello *yáng*

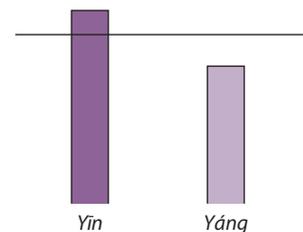


Figura 1.12 Eccesso di *yīn*

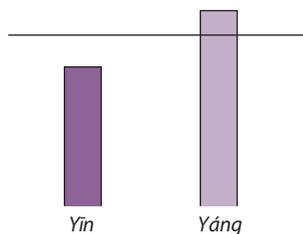


Figura 1.13 Eccesso di *yáng*

Eccesso di *yáng*

(Fig. 1.13)

Un esempio è quando un eccesso di Calore (che può essere esterno o interno) consuma i Liquidi Corporei (che sono *yīn*) e causa secchezza. Si crea quindi una situazione di Calore da Eccesso (Calore-Pieno).

Consumo dello *yáng*

(Fig. 1.14)

Accade quando l'energia *yáng* del corpo è spontaneamente in deficit. La diminuzione dello *yáng* causa fredolosità e altri sintomi che, in una certa misura, sono simili a quelli dell'eccesso di *yīn*. La situazione è tuttavia molto differente, poiché nell'eccesso di *yīn* l'aspetto principale è lo *yīn* in misura superiore al normale che consuma lo *yáng*. Nel caso del consumo dello *yáng*, la diminuzione dello *yáng* è l'aspetto primario e lo *yīn* è solo apparentemente in eccesso. Questa situazione è denominata Freddo da Deficit (Freddo-Vuoto).

Consumo dello *yīn*

(Fig. 1.15)

Si verifica quando le energie *yīn* del corpo sono diminuite. La diminuzione dello *yīn* può portare a sintomi di

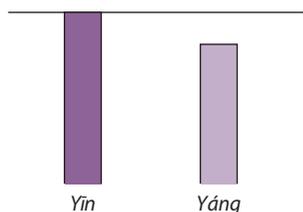


Figura 1.14 Consumo di *yáng*

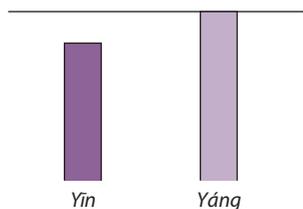


Figura 1.15 Consumo di *yīn*

Box 1.1 Mutuo consumo dello *yīn* e dello *yáng*: Calore e Freddo

1. Eccesso di *yīn* = Freddo-Pieno.
2. Eccesso di *yáng* = Calore-Pieno.
3. Consumo dello *yáng* = Freddo-Vuoto.
4. Consumo dello *yīn* = Calore-Vuoto.

apparente eccesso di *yáng*, come la sensazione di calore. Di nuovo, questa situazione è molto diversa da quella già vista nell'eccesso di *yáng*, in cui l'aspetto primario è lo *yáng* in misura superiore al normale. Nel caso del consumo dello *yīn*, questo è l'aspetto primario e lo *yáng* è solo apparentemente in eccesso. Tale situazione è chiamata Calore da Deficit (Calore-Vuoto).

La distinzione tra Freddo da Deficit e Freddo da Eccesso, come quella tra Calore da Deficit e Calore da Eccesso, è fondamentale nella pratica, in quanto in caso di deficit è necessario tonificare, mentre in caso di Eccesso occorre disperdere (si veda il Box 1.1).

L'intertrasformazione dello *yīn* e dello *yáng*

Sebbene opposti, lo *yīn* e lo *yáng* possono trasformarsi l'uno nell'altro. Questa trasformazione non accade a caso, ma è determinata dallo stadio di sviluppo e dalle condizioni interne.

Innanzitutto, il cambiamento avviene quando le condizioni sono mature, in un particolare momento nel tempo. Il giorno non può trasformarsi nella notte in qualsiasi momento, ma solo quando sta per finire.

La seconda condizione di cambiamento è data dalle qualità intrinseche di ogni cosa o fenomeno. Il legno può trasformarsi in carbone, ma la pietra non può farlo.

Il processo di trasformazione dello *yīn* nello *yáng* e viceversa può essere osservato in molti fenomeni naturali, come nell'alternanza del giorno e della notte, delle stagioni e del clima.

Il principio di intertrasformazione dello *yīn* e dello *yáng* ha molte applicazioni nella pratica clinica. Capire questo meccanismo è importante per prevenire le malattie. Essendo consapevoli di come una cosa possa trasformarsi nel suo opposto, possiamo prevenire questo fenomeno e cercare di raggiungere un equilibrio, il che è l'essenza della Medicina Cinese.

Per esempio, il lavoro eccessivo (*yáng*), senza riposo, induce un estremo deficit (*yīn*) delle energie del corpo. Il fare troppo jogging (*yáng*) causa un polso molto lento (*yīn*). Il consumo eccessivo di alcol provoca una piacevole euforia (*yáng*), seguita subito dopo dalla depressione (*yīn*). Le preoccupazioni eccessive (*yáng*) esauriscono

(*yīn*) l'energia del corpo. L'eccessiva attività sessuale (*yáng*) consuma il *jīng* (*yīn*).

Quindi, l'equilibrio nel nostro modo di vivere, nella dieta, nell'esercizio fisico, nel lavoro, nella vita sentimentale e sessuale è, in Medicina Cinese, l'essenza della prevenzione; capire come lo *yáng* si può trasformare nello *yīn*, e viceversa, ci può aiutare a evitare rapidi cambiamenti dall'una all'altra situazione, cambiamenti che sono dannosi per la nostra vita fisica ed emozionale. Evidentemente, niente è più difficile da raggiungere nella moderna società occidentale che sembra strutturata in modo da produrre continuamente sbalzi da un estremo all'altro.

La trasformazione dello *yīn* e dello *yáng* può inoltre essere osservata nei cambiamenti patologici che si riscontrano nella pratica clinica. Per esempio, il Freddo esterno può invadere il corpo e dopo un certo periodo di tempo può trasformarsi in Calore. Una condizione di Eccesso può facilmente trasformarsi in una condizione di Deficit. Per esempio, un Calore eccessivo può danneggiare i Liquidi del corpo e causare un vuoto dei Liquidi. Una condizione di Deficit può trasformarsi in una condizione di Eccesso. Per esempio, un deficit dello *yáng* della Milza può portare a una condizione di Eccesso di Umidità. È quindi estremamente importante essere in grado di distinguere le trasformazioni *yīn-yáng* nella pratica clinica per trattare correttamente le varie condizioni patologiche.



Obiettivi formativi

In questo capitolo hai imparato quanto segue.

- Come comprendere il concetto *yīn-yáng*.
- La classificazione dei fenomeni in termini di *yīn-yáng*.
- I quattro aspetti dell'interrelazione *yīn-yáng*.
- Come applicare la teoria *yīn-yáng* alla Medicina Cinese.
- Come capire i concetti di Deficit di *yīn*, Deficit di *yáng*, Eccesso di *yīn*, Eccesso di *yáng*.

Domande per l'autovalutazione

1. Cosa rappresentano gli ideogrammi *yīn* e *yáng*?
2. Perché la sinistra appartiene allo *yáng* e la destra allo *yīn*?
3. Perché la forma circolare appartiene allo *yáng* e quella quadrata allo *yīn*?
4. Come si correlano *yīn* e *yáng* alle quattro stagioni?
5. Sei sulla riva di un lago in una giornata molto calda e puoi osservare il vapore salire dalla superficie dell'acqua: come interpreti questo fenomeno in termini *yīn-yáng*?

6. Quando lo *yáng* è preponderante, cosa accade allo *yīn*?
7. Quando lo *yīn* è in deficit, cosa accade allo *yáng*?
8. Spiega la relazione tra Sangue del Fegato e *qi* del Fegato in termini *yīn-yáng*.
9. Cita almeno cinque esempi di sintomi caratteristici della opposizione *yīn-yáng*.
10. Correla l'Eccesso di *yīn-yáng* e il Deficit di *yīn-yáng* a Calore e Freddo (Pieno o Vuoto).

Per le risposte si veda l'Appendice 6.

NOTE

1. Needham J 1977 Science and Civilization in China, vol.2. Cambridge University Press, Cambridge, p. 303.
2. Ibid.
3. Una più ampia discussione dello sviluppo storico della teoria dello *yīn-yáng* lungo il corso dei secoli va al di là dello scopo di questo libro. Il lettore può a questo proposito far riferimento ai seguenti testi:
 - Fung Yu-Lan 1966 A Short History of Chinese Philosophy, Macmillan, New York;
 - Granet M 1967 La Pensée Chinoise, Albin Michel, Paris;
 - Moore C A 1967 The Chinese Mind, University Press of Hawaii, Honolulu;
 - Needham J 1956 Science and Civilization in China, vol. 2, Cambridge University Press, Cambridge.
 - Wing Tsit Chan 1969 A Source Book in Chinese Philosophy, Princeton University Press, Princeton.
4. Granet M 1967 La Pensée Chinoise, Albin Michel, Paris, p. 367.
5. 1979 The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions (*Huang Di Nei Jing Su Wen* 黄帝内经素问), People's Health Publishing House, Beijing, p. 44.
6. È interessante paragonarlo con l'atteggiamento culturale occidentale che si ha nei confronti del concetto di sinistra e destra secondo cui la sinistra è qualcosa di "cattivo" e la destra qualcosa di "buono". Consideriamo, per esempio, la parola "sinistro", etimologicamente correlata a "sinistra", o "tiro mancino" o il concetto stesso di "destrezza" inteso come "abilità".
7. Simple Questions, p. 31.
8. Science and Civilization in China, vol. 2, p. 41.
9. Su Wen, p. 31.
10. Ibid., p. 77-78.
11. Ibid., p. 32.
12. Ibid., p. 42-43.
13. Lao Zi, Library of Chinese Classics, Foreign Languages Press, Beijing, 1999, p. 73.

LETTURE DI APPROFONDIMENTO

- Fung Yu Lan 1966 A Short History of Chinese Philosophy, Free Press, New York
- Kapthuk T 2000 The Web that has no Weaver – Understanding Chinese Medicine, Contemporary Books, Chicago
- Moore CA 1967 The Chinese Mind, University Press of Hawaii, Honolulu
- Needham J 1977 Science and Civilization in China, vol. 2, Cambridge University Press, Cambridge
- Wang Bi 1994 The Classic of Changes (translated by RJ Lynn), Columbia University Press, New York
- Wilhelm R 1967 The I Ching, Routledge and Kegan Paul, London
- Wing Tsit Chan 1969 A Source Book in Chinese Philosophy, Princeton University Press, Princeton