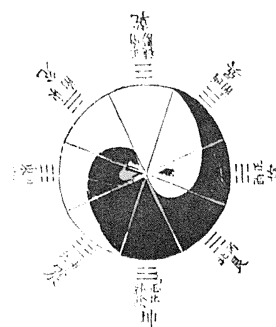


Capitolo 1

Yin-yang e cinque elementi



Culture molto diverse raccontano l'origine del mondo in modo spesso simile: prima c'era un tutto unico e indistinto, poi ci sono state delle separazioni, ed è nato questo mondo.

Il prendere forma nasce da una distinzione tra principi opposti e complementari. A volte questi poli vengono detti giorno e notte, altre volte cielo e terra, o si parla di sottile e denso, oppure di tempo e spazio.

Il pensiero cinese descrive la nascita dell'universo come un processo in cui da un totale indifferenziato si distinguono due opposti in movimento e quindi il mondo con la miriade di forme e di fenomeni: dal senza-limite, senza-forma e senza-cambiamento hanno origine yin e yang e quindi il mondo con i diecimila esseri.

La differenza permette di definirsi di ciò che esiste e l'attuarsi delle sue trasformazioni.¹

陰 陰
a b c

陽 陽
a b c

Figura 1.1 I due ideogrammi contengono rispettivamente i concetti di ombra e di luce.

Yin: il pittogramma antico [a] mostra il concetto di «adesso, presenza» nella parte superiore e «nuvole» nella parte inferiore (cioè all'ombra, nuvoloso); nel carattere completo compare a sinistra il radicale «collina» [b]; nel carattere semplificato la parte a destra viene sostituita con «luna» [c]. Wiegier 93c, 14p; Karlgren 274.

Yang: il pittogramma antico [a] mostra il «sole» nella parte superiore e «raggi che scendono» nella parte inferiore (cioè soleggiato, luminoso); nel carattere completo compare a sinistra il radicale «collina» [b]; nel carattere semplificato la parte a destra mostra solo il «sole» [c]. Wiegier 86a, 101b; Karlgren 214.

1. "Prima che Cielo e 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. La concentrazione di ciò che è chiaro e sottile è agevole, mentre l'aggregazione di ciò che è pesante e torbido è difficoltosa; perciò il Cielo fu completato prima della Terra." *Huainanzi*, 3.1a-b, citato da Graham, 1999, p. 456 (su pensiero correlativo e cosmologia pp. 433-508).

Yin e yang rappresentano poli complementari, emblemi a cui si rifanno tutte le manifestazioni della realtà e che quindi ordinano l'esistente secondo categorie fondate sull'analogia. I due ideogrammi alludono sia a un luogo fisico quale la collina, sia al movimento del tempo espresso dall'alternarsi ciclico di ombra e sole. I lati della collina coesistono, buio e luce sono complementari e si trasformano l'uno nell'altro.

Allo stesso modo yin e yang sono tra loro opposti ma hanno una relazione di complementarietà piuttosto che di conflitto. Sono manifestazioni della stessa realtà, non esprimono categorie con valore etico di bene e male, anzi si fondano reciprocamente, non possono esistere l'uno senza l'altro.

Yin e yang sono distinti ma non possiedono esistenza autonoma: non esiste nulla che sia solo yin o yang, coesistono sempre, parte di un insieme dinamico in costante trasformazione.

Yin e yang si definiscono per relazione e contrasto, non sono entità, qualità o categorie assolute: di qualsiasi fenomeno si può dire che è yin o yang solo rispetto a qualcos'altro. La polarità di yin e yang rende possibile il movimento: la loro opposizione fonda un equilibrio dinamico in cui vi è un'oscillazione continua, una trasformazione ciclica con mutamenti che si alternano.

Yin e yang sono interdipendenti: lo yin nasce dallo yang e viceversa, lo yang si trasforma in yin e viceversa, lo yin agisce sullo yang e viceversa, lo yang ha radice nello yin e viceversa, lo yin contiene lo yang e viceversa, ecc.

Yin e yang sono fondamentali, sono la tela della vita, l'origine di ciò che esiste e del suo trasformarsi, come si legge nel testo medico *Suwen*, capitolo 5: "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*".

Lo stesso capitolo rende poi con precisione la stretta correlazione tra yin e yang e la presenza dell'uno all'interno dell'altro: "Per questo lo yang leggero divenne il cielo, lo yin

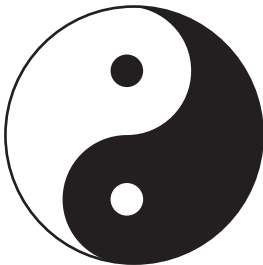


Figura 1.2 Il *taijitu* mostra le caratteristiche della relazione di yin e yang: sono opposti (nero e bianco), hanno radice l'uno nell'altro (il seme bianco presente nello spazio nero e il seme nero che nasce nello spazio bianco), sono interdipendenti (quando la parte bianca cresce la parte nera diminuisce e viceversa), e continuamente si trasformano l'uno nell'altro (sono parti del cerchio totale legate dalla linea curva). Si noti inoltre che lo spazio è delimitato, è contenuto in un cerchio, e che nessuna linea retta passante per il centro può attraversare uno spazio tutto bianco o tutto nero.²

2. Le relazioni tra yin e yang vengono riassunte in quattro leggi fondamentali che esprimono l'unità e insieme l'opposizione (*yin yang dui li* 阴阳对立 «yin e yang sono opposti»), l'interdipendenza (*yin yang hu gen* 阴阳互根 «yin e yang hanno radice uno nell'altro»), la complementarietà (*yin yang xiao chang* 阴阳消长 «yin e yang diminuiscono e crescono») e la loro trasformazione reciproca (*yin yang zhuan hua* 阴阳转化 «yin e yang si trasformano ruotando»).

denso la 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 derivano dal qi del cielo". Cioè le nuvole sono nel cielo, derivano dal qi del cielo, ma sono «qi della terra» che sale verso il cielo. La pioggia va alla terra, deriva dal qi della terra, ma è qi del cielo che scende verso la terra. Le nuvole sono infatti vapore che sale dalla terra grazie al calore del cielo che rende sottile l'acqua, la pioggia scende dal cielo perché il vapore si condensa con il freddo.

Lo yin risuona con lo yin, lo yang risuona con lo yang

Yin e yang definiscono un sistema in cui qualità, concetti, fenomeni, funzioni vengono connessi per correlazione. Gli insiemi si dispongono secondo opposizioni e corrispondenze.

La rappresentazione ideografica del lato in ombra di una collina indica per estensione buio, notte, luna, quiete, mentre il lato soleggiato è anche luce, giorno, sole, attività.

L'umido, morbido, interno, freddo, fresco, denso sono qualità del polo yin, mentre secco, duro, esterno, caldo, tiepido e sottile sono qualità del polo yang.

L'ombra si correla con oscuro e denso e quindi con gli aspetti più visibili e materiali, la luce si correla con luminoso, sottile, e quindi con ciò che è più immateriale.

Nella concezione dinamica cinese sono fondamentali le qualità funzionali, il tipo di azione, la direzione del movimento: lo yin è quiete, un andare verso l'interno, ricettività; lo yang è movimento, un andare verso l'esterno, attività, lo yin concentra, fa scendere, raffredda, lo yang espande, fa salire, riscalda.³

L'interno e la quiete-yin nutre e conserva, il fuoco e l'espansione-yang muove e trasforma. Lo yin genera lo yang e lo yang muove lo yin, lo yin permette allo yang di nascere, lo yang consente allo yin di manifestarsi.

In medicina la relazione tra yin e yang è la base che permette di comprendere fisiologia e patologia e che guida processo diagnostico, principi terapeutici e trattamento.

In generale, lo yin nutre, lo yang muove, lo yin conserva, lo yang trasforma.

La coppia cielo-terra si estende ai concetti di alto e basso e di movimento di salita e discesa.

Nel corpo umano si distinguono parti yin quali l'addome, l'interno del corpo, il basso, rispetto a zone quali il dorso, la superficie, l'alto, che sono yang.

La pelle, ad esempio, è yang rispetto alle ossa, che sono profonde, gli organi-*zang* sono yin – conservano – e i visceri-*fu* sono yang – trasformano.

Il corpo è materia-yin rispetto alla funzione che è movimento-yang.

Il sangue è yin rispetto al qi, che è più sottile.

Lo *shen*-spirito è yang rispetto al *jing*-essenza, che è profondo, sostanza densa.

Le polarità yin e yang rimangono comunque complementari e si definiscono sempre e solo all'interno del rapporto tra i due elementi della coppia.

3. Il pensiero correlativo è precedente ai primi testi medici: ad esempio, il testo chiamato *Cheng* e datato circa 250 a.C. dispone già le opposizioni binarie ed elenca come yang cielo, primavera, estate, giorno, azione, ecc., mentre yin comprende terra, autunno, inverno, notte, quiete, basso.

Ad esempio, il qi è yang rispetto al sangue perché è più sottile, ma all'interno del qi il qi nutritizio è yin rispetto al qi difensivo, che è più esterno e mobile. Come la luna – che compare nell'ideogramma «yin» ed è yin rispetto al sole ma yang rispetto alla terra – così, ad esempio, il qi è yin rispetto allo *shen*, ma è yang rispetto al *jing*. Allo stesso modo i canali principali sono yang rispetto agli organi – più profondi e «densi», ma yin rispetto ai canali collaterali – più superficiali e «diffusi».

Nelle coppie degli otto principi diagnostici yin si riferisce a interno, freddo e vuoto, yang a esterno, calore, pieno.

È di ordine yin una patologia che ha caratteristiche di freddo, persiste nel tempo, ha un'insorgenza lenta, mentre appartiene allo yang se mostra segni di calore, cambia rapidamente, presenta un'andamento acuto.

I vari processi patogenetici sono riconducibili alla relazione tra yin e yang.

L'insufficienza o l'eccesso o di yin o di yang danneggiano il polo opposto.

Se lo yin è insufficiente si ha un eccesso relativo di yang, con manifestazioni di fuoco che derivano dal vuoto di yin: ne è un tipico esempio la sindrome climaterica con vampate, sudorazione notturna, irrequietezza, calore ai cinque cuori, bocca secca, cioè manifestazioni di calore che sale all'improvviso all'interno di una condizione di vuoto. Situazioni analoghe sono quelle in cui lo yin è consumato dall'eccesso di lavoro mentale, da preoccupazioni e ansia: l'irrequietezza di giorno e l'insonnia di notte mostrano come la perdita della radice faccia «galleggiare» lo yang.

D'altro lato nei quadri di debolezza dello yang si ha un prevalere di segni e sintomi yin: debolezza, astenia, freddo, pesantezza, accumulo di liquidi.

Se lo yang è in eccesso il suo movimento esaurisce lo yin, il suo calore brucia i liquidi, consuma la sostanza, agita la materia. Il fuoco brucia e consuma lo yin: feci, pelle, bocca, urine, respiro possono mostrare la mancanza di umido-acqua; il fuoco può colpire direttamente pelle, mucose, articolazioni, organi e visceri con rossore, bruciore, danno alle funzioni; il movimento produce tremori, spasmi e rigidità se è in eccesso rispetto alla morbidezza-yin; fuoco e vento agitano il sangue e confondono lo *shen*.

L'eccesso di yin ostacola il movimento dello yang, sia in quanto circolazione del qi, sia in quanto funzione. La circolazione di qi e sangue (movimento yang) nei canali principali e collaterali può essere ostruita da stasi e ristagno (cioè eccesso di quiete-yin), dagli accumuli di patogeni (umidità, flegma, cioè materia-yin) e dal freddo (movimento di contrazione-yin). Le funzioni-yang degli organi sono ostacolate dalla preponderanza dello yin: l'eccesso di umidità che indebolisce la funzione di trasformazione e trasporto della milza, l'accumulo di flegma che impedisce la funzione di diffusione e discesa del polmone, il pieno di freddo che danneggia le funzioni del rene.

Peraltro l'interdipendenza di yin e yang significa anche che alla lunga il consumo dell'uno porta all'esaurimento dell'altro: ad esempio, la circolazione di qi e sangue (movimento-yang) può diventare difficoltosa anche per carenza di qi e sangue, cioè di ciò che deve muoversi (materia-yin).