

Yin Yang, el símbolo de la paz, el balance y la armonía



Yin Yang, el símbolo de la armonía, el equilibrio y la paz

Yin-Yang es un concepto profundamente arraigado en la filosofía taoísta, que representa el estado constante de cambio o dualidad en el universo que forma un todo. Describe cómo las fuerzas opuestas están interconectadas y son mutuamente dependientes en el mundo natural; y, la armonía solo se logra cuando las dos fuerzas combinadas, están en equilibrio.

Cualquier fenómeno dentro de la naturaleza puede entenderse en relación con otro; uno siempre será yin o yang en comparación con el otro. Por ejemplo, la niebla de la mañana (yin) se disipa por el calor del sol (yang); la oscuridad de la noche (yin) es reemplazada por la luz del día (yang). Uno simplemente no puede existir sin el otro, la sombra no puede existir sin la luz. Yin y Yang explican el estado del universo en constante cambio, pero manteniendo su unidad

Yin se caracteriza por ser lento, suave, ceder, difuso, frío, húmedo y pasivo; y se asocia con el agua, la tierra, la luna, la feminidad y la noche.

Yang, por el contrario, es rápido, duro, sólido, enfocado, caliente, seco y agresivo; y se asocia con el fuego, el cielo, el sol, la masculinidad y el

día.

Yin-Yang está cambiando continuamente, y se están transformando sin cesar unos en otros en una danza eterna de conversión, y dentro de este cambio constante hay un patrón cíclico. El símbolo muestra los cambios cíclicos, y los puntos dentro de las mitades blancas y negras indican que dentro de cada una está la semilla de la otra.

Yin Yang y el cuerpo humano.

De acuerdo con la práctica curativa tradicional china, la energía vital o el qi fluye a través de canales o vías conocidas como meridianos, que existen dentro del cuerpo sutil. Las dos formas más fundamentales de qi son Yin-qi y Yang-qi, las energías primordiales femeninas y masculinas.

El equilibrio de Yin-Yang puede sesgarse si hay exceso o deficiencia de Yin o Yang. Por ejemplo, el exceso de Yang resulta en fiebre, el exceso de Yin podría significar la acumulación de líquidos en el cuerpo. Cuando los aspectos yin y yang del Qi están en armonía entre sí, hay salud, bienestar y satisfacción.

El exceso o la deficiencia de Yin o Yang se basa en su estilo de vida: los alimentos que come, el aire que respira, el ejercicio, su estado psicológico y mental. Por ejemplo, el pensamiento excesivo, la preocupación, el estrés o las emociones negativas conducirán a un desequilibrio en la energía vital o Qi en su cuerpo.

Cualidades del Yin Yang y su relación con los órganos.

Nuestros órganos internos también tienen su propio equilibrio de yin yang. Los cinco órganos yin incluyen el hígado, el corazón, el bazo, los pulmones y los riñones. Las funciones Yin tienden a ser nutritivas, refrescar, construir y relajar y se relacionan con la estructura o sustancia de los órganos.

Las cualidades del Yang tienden a energizarse, calentarse, consumir, digerir, estimular y relacionarse con la actividad funcional de los órganos.

El yin yang no existe de forma aislada, sino que se encuentra en un estado dinámico en el que interactúan y se regulan para mantener el equilibrio en el cuerpo humano.

¿Cómo podemos aplicar el Yin-Yang en nuestra vida diaria?

Chuang Tzu, otro sabio taoísta legendario, afirma que, según tu punto de vista, «todo puede ser un» eso «; todo puede ser un «esto». Por lo tanto, «eso» viene de «esto» y «esto» viene de «eso», que significa «eso» y «esto» se dan a luz unos a otros. Cuando ya no hay más separación entre «eso» y «esto», se llama ser uno con el Tao «.

Yin-yang intenta mostrar que la vida es posible solo por la interacción entre las fuerzas naturales. En lugar de tratar de llegar al extremo de cualquier cosa (demasiada riqueza, felicidad total, ningún miedo, etc.), uno debe buscar el equilibrio entre los dos.

Vivimos en una sociedad donde estamos condicionados a pensar ya sea «bueno» o «malo», «correcto» o «equivocado», «claro» u «oscuro», pero debemos mirar más

allá de estas contradicciones y abrazarlo, fluir con lo que viene junto con. No olvides que lo que sube disminuye, y viceversa, todos somos parte del otro lado de alguna manera; parte del todo.

Las mitades blancas y negras dentro del círculo representan Yin-qi y Yang-qi, las energías primordiales femeninas y masculinas cuya interacción da nacimiento al mundo manifiesto: a los Cinco Elementos

Muchas veces luchamos con una situación porque no reconocemos el cambio o nos resistimos a ello, pero si estamos en sintonía con los patrones de cambio, tenemos el potencial de ser una fuerza armonizadora.

Las siguientes líneas de Lao Tzu (Tao Te Ching – Capítulo 4) lo explican maravillosamente:

El Tao es un recipiente vacío; Se usa, pero nunca se llena.

¡Oh, insondable fuente de diez mil cosas!

Desafilar la nitidez,

Desenredar el nudo,

Suavizar el resplandor,

Fusionarse con el polvo.

Fuente de imagen y referencias: International Qi Gong Association