

# Teoría del Yin y Yang en el día a día



Yin Yang día y noche

Yin y Yang, al igual que la teoría de los Cinco Elementos de TCM, son parte integral de la cultura china y lo han sido durante miles de años. Increíblemente, las referencias a Yin y Yang se remontan a 700 a.C. al I Ching (El libro de los cambios, un texto universal en su comprensión y representación del equilibrio dinámico de los opuestos y los procesos de desarrollo y cambio de eventos). Yin y Yang son distintivamente chinos en términos de percepción de profundos principios fundamentales y como una expresión de una manera única de ver el mundo y el gran universo. Son, literal y figurativamente, un mundo aparte del pensamiento occidental. Energías opuestas pero complementarias

Todo contiene Yin y Yang. Son dos energías opuestas pero complementarias. ¿Qué significa esto realmente? Aunque son totalmente diferentes, opuestas, en sus cualidades y naturaleza individuales, son interdependientes. Yin y Yang no pueden existir sin el otro; nunca están separados. Por ejemplo, la noche y

el día forman un par Yin-Yang. (La noche es Yin y el día es Yang.) La noche se ve y es muy diferente a la del día, pero es imposible tener una sin la otra. Ambos crean una totalidad, un todo completo.

Esta relación inseparable e interpenetrada se refleja en la forma del símbolo Yin-Yang. Los pequeños puntos dentro de cada una de las dos energías (representadas por blanco y negro) simbolizan que siempre hay algo de Yin (negro) dentro de Yang (blanco) y viceversa. No importa dónde se divide el diámetro del círculo completo, cada mitad siempre contendrá algo de Yin y algo de Yang.

Nada es absoluto con Yin y Yang. La designación de algo como Yin o Yang siempre es relativa a alguna otra cosa. Por ejemplo, el día es Yang, sin embargo, dentro de cada día hay una parte Yang (la madrugada y una parte Yin) al final del día, ya que comienza a convertirse en noche, que es Yin.  
Equilibrio y armonía

En el modelo chino Yin-Yang, Yin (el negro) contiene una semilla de Yang (en forma de un punto blanco). Hay Yin, pero curiosamente, Yin también es Yang porque contiene algo de Yang. La verdad es que Yin puede transformarse en Yang bajo ciertas condiciones. Puede hacer esto porque Yang está presente en Yin. Así que hay equilibrio, pero la relación va más allá del equilibrio a una de armonía. Cuando dos cosas están equilibradas, son iguales pero aún están separadas. En una relación de armonía, las dos energías se funden en un todo sin fisuras, como se refleja perfectamente en el símbolo del remolino Yin-Yang.

Esto significa que está ocurriendo un flujo dinámico que automáticamente y continuamente equilibra y reequilibra estas energías. En el mundo natural, este fenómeno se ve en el cambio de estaciones: el frío del invierno cede al calor de la primavera y el verano, y luego gradualmente se vuelve frío en el otoño para convertirse nuevamente en invierno. También puede ver este equilibrio perpetuo en el trabajo en un marco de tiempo más corto cuando una tormenta eléctrica despeja el aire de un día de verano inusualmente cálido y húmedo.

En cuanto a su salud personal, si piensa en cómo se siente cuando se siente realmente bien, ¡podría darse cuenta de que no piensa en absoluto en el bienestar! Todo en tu vida simplemente fluye y se mueve a la perfección, en armonía. Su cuerpo, mente, emociones y espíritu pueden adaptarse y reajustarse a las circunstancias de su vida. Este es precisamente el estado que la Medicina Tradicional China (MTCH) busca crear; la del equilibrio. Una teoría fundamental para la práctica de la medicina tradicional china.

La teoría de Yin y Yang es fundamental para la práctica de la medicina tradicional china en términos de comprensión, diagnóstico y tratamiento de problemas de salud. En el nivel más básico y profundo, el tratamiento de la MTC busca equilibrar el Yin y el Yang en cada persona. Un antiguo texto de la MTC expresaba el poder y la importancia de Yin y Yang de esta manera: «Si puedes entender a Yin y Yang, puedes tener el universo en tus manos».  
Cómo Yin y Yang se aplican a usted y su vida

Quizás se esté preguntando cómo se aplican Yin y Yang a usted y su vida, y a cualquier problema de salud que pueda tener. Las teorías son interesantes, pero a menos que tengan algún significado para tu propia experiencia, ¿cuál es el punto?

Primero, la teoría del Yin-Yang nos dice que, en el nivel macro, la escala más grande que se pueda imaginar, todas las cosas siempre se están equilibrando y rebalanceando en un estado de perfecta armonía. Sí, hay un cambio incesante, sin embargo, este movimiento y flujo, en su nivel más profundo, está creando armonía, es perfecta armonía. Yin y Yang son las dos energías que encarnan la ley universal, que asegura que todas las cosas permanezcan en armonía.

A menudo es difícil ver esta armonía en una escala más pequeña, en el mundo que nos rodea, por ejemplo. No siempre es evidente en el mundo que los humanos han creado y especialmente en nuestras ocupadas y frecuentemente complicadas vidas modernas. Pero piénselo: si realmente entiende y cree en Yin y Yang, la armonía es el marco arquitectónico universal que subyace e impacta en esta realidad. Entonces, en esencia, la armonía es el único terreno por el que debemos caminar y es el aire que necesitamos respirar.