

Módulo 1: Fundamentos

2. El yin y el yang

2.1 Aproximación a la teoría del yin y el yang

Un poco de historia
El concepto de yin y yang

2.2 Relaciones entre yin y yang

Oposición
Interdependencia
Equilibrio mutuo
Transformación

2.3 El yin y el yang en la medicina, I

Yin y yang y cuerpo humano
Síntomas yin y síntomas yang

2.4 El yin y el yang en la medicina, II

Patrones de desequilibrio y práctica clínica

Lecturas recomendadas

2.1 Aproximación a la teoría del yin y el yang

El médico que distingue el yin y el yang sabe mejorar la vida.

HUANGDI NEIJING SUWEN

Un poco de historia

La teoría del **yin** y el **yang** es tal vez la más importante de cuantas vertebran la medicina china. Un terapeuta puede comprender tanto la fisiología como la patología y el tratamiento a partir de estos dos principios, ya que toda **enfermedad** obedece a un desequilibrio entre yin y yang.

El *Yi jing* contiene la más antigua mención de la teoría del yin y el yang que conservamos. En él, los dos principios se representan respectivamente con una línea discontinua y una línea continua, tal que así:



Yin



Yang

Estas líneas pueden combinarse entre sí formando cuatro diagramas, que representan lo que llamamos *taiyin* o «máximo yin», *taiyang* o «máximo yang», *shaoyin* o «joven yin» y *shaoyang* o «joven yang»:



máximo
yin



joven
yin



joven
yang



máximo
yang

Si se añade una tercera línea, los cuatro diagramas dan lugar a ocho trigramas. Éstos a su vez, pueden combinarse de a dos, hasta formar sesenta y cuatro hexagramas, que simbolizan todo cuanto existe en el universo.

En el siglo III, los miembros de la llamada Escuela naturalista, también conocida como Escuela del Yin y el Yang, se encargaron de profundizar en el concepto de yin y yang, del que se sirvieron para comprender y prever los fenómenos de la naturaleza.

El trabajo de esta escuela quedaría reflejado dos siglos más tarde en el Huangdi neijing. A lo largo de éste, los conceptos de yin y yang explican el por qué de la **salud** y la **enfermedad**.

El concepto de yin y yang

La mayoría, sin duda, hemos visto el siguiente símbolo en alguna ocasión:



Se trata del *taijitu*, la representación más conocida del **taiji**, término que en origen se refería a la viga que sostiene el tejado de una casa y que podríamos traducir como «gran límite» o «límite supremo». El *taiji* es considerado por la filosofía taoísta como el **inicio** de todas las cosas, y por tanto, también del yin y el yang.

El taijitu pretende sintetizar los rasgos básicos de yin y yang: dos principios **dinámicos**, **contrarios** entre sí y que a la vez **se crean** el uno al otro. En el interior de cada uno hay un punto con el color del otro, lo que pretende ilustrar que en el yin está la **semilla** del yang y en el yang, la semilla del yin.

Esta relación de dos principios que a la vez se oponen y se convierten en su opuesto choca de plano con el pensamiento occidental. Éste se ha visto férreamente sometido durante más de dos mil años a la lógica aristotélica, uno de cuyos axiomas básicos es que los contrarios se excluyen entre sí.

Según tal axioma, decir de un mismo vaso que «está lleno» y que «está vacío» es una contradicción. Para los antiguos chinos, en cambio, ambas frases pueden ser ciertas a un tiempo, como la relación entre yin y yang se encarga de mostrar.

Para intentar dilucidar en qué consisten exactamente el yin y el yang y qué relaciones mantienen entre sí, comenzaremos

por el modo en que los antiguos chinos ponían ambos conceptos por escrito.

En origen, los ideogramas para yin (陰) y yang (陽) representaban respectivamente la ladera **sombría** y la ladera **soleada** de una **colina**:



Pictogramas de yin (a la izquierda) y yang (a la derecha)

Esta imagen tan sencilla resume algunos de los rasgos que se asocian a cada uno de ambos principios: el yin corresponde a la **oscuridad**, pero también al **frío**, que se asocia con el lado de la colina que se halla a la sombra; el yang, por su parte, corresponde a la **luz** y al **calor**, propios del lado soleado.



Para los antiguos chinos, la imagen de la colina ejemplificaba a la perfección los cambios que la sucesión del **día** y de la **noche** operaba en la naturaleza.

El día se corresponde con lo yang: es el momento del **sol**, de la **luz** y del **calor**, y también del **movimiento** y la actividad. La noche, por su parte, pertenece al yin: a la **oscuridad** y al **frío**, al reposo y la **quietud**.

Asimismo, los pensadores chinos advirtieron que el año reproducía a mayor escala el mismo ciclo que el día y la noche: la **primavera** suponía el **despertar** del yang, de la luz y el calor. En **verano** llegaba el «**mediodía**», al que seguía el «**atardecer**» del **otoño**, cuando los días se vuelven más cortos y fríos—y, por tanto, más yin—, y posteriormente la «**noche**», el **invierno**, tras el que llegaba la primavera y con ella un nuevo amanecer.

EL EMPERADOR Y EL MUNDO AL REVÉS

Si cuanto se asociaba con el día se correspondía con lo yang, esto valía también para los puntos cardinales, que servían para situar el recorrido del sol en el firmamento.

Aunque pueda resultarnos extraño, en la antigua China los puntos cardinales se disponían de forma opuesta a como convencionalmente los representamos.

El motivo es que los puntos se mostraban en relación a cómo los veía el emperador. Éste, en tanto «hijo del Cielo», se situaba en el Norte y mirando por tanto hacia el Sur. Como el sol salía a la izquierda del soberano y se ocultaba a su derecha, pasó a situarse el Este igualmente a la izquierda y el Oeste, a la derecha.



En el tema siguiente volveremos a esta disposición de los puntos cardinales, para así comprender mejor ciertos aspectos de lo que conocemos como «Teoría de los cinco elementos».

Todos los fenómenos del universo podían verse como imagen de este proceso, no sólo el día o el año, sino también la trayectoria vital de cualquier ser humano: la **infancia** sería yang, como el amanecer o la primavera, y la **vejez** sería yin, como el ocaso o el invierno.

Con lo visto hasta ahora, podemos elaborar un primer cuadro de correspondencias yin y yang:

Yin	Yang
Noche	Día
Oscuridad	Luz
Luna	Sol
Reposo	Actividad
Derecha	Izquierda
Oeste	Este
Norte	Sur

Además de las diferencias desde una perspectiva temporal, yin y yang representan también distintos estados de agregación de la **materia**. El yang, en tanto corresponde al movimiento, se relaciona con lo **etéreo** o inmaterial, mientras que el yin corresponde a lo material o **denso**.

El antiguo pensamiento chino no trazaba una frontera clara entre materia y energía. Ambas se consideraban fases distintas de una sola entidad: lo que nosotros convenimos en llamar «materia» sería lo que existe en un **estado** más **yin**, y lo que llamamos «energía» correspondería a un **estado** más **yang**.

Esta indiferenciación entre materia y energía nos sirve para encuadrar en uno u otro principio unos cuantos rasgos más. Así, lo **pesado** será también más yin y lo **ligero** más yang, y por tanto lo que tienda a **ascender** será más yang y lo que tienda a **descender**, más yin. Lo que se **expanda** será más yang, lo que se **contraiga**, más yin, etcétera.

Podemos resumir estas correspondencias en una tabla:

Yin	Yang
Materia	Energía
Sustancial	No sustancial
Contracción	Expansión
Pesadez	Ligereza
Descenso	Ascenso
Agua	Fuego
Tierra	Cielo

En resumen, lo visto hasta aquí nos ha permitido acercarnos a la noción de yin y yang, sirviéndonos de distintos conceptos y características que podemos relacionar con uno u otro principio.

Tener estas **correspondencias** en mente nos será de gran utilidad a lo largo de todo el curso, ya que nos permitirán **comprender** tanto la anatomía y la fisiología del **organismo** como la **enfermedad**.

En el apartado siguiente, iremos un paso más allá y veremos las cuatro relaciones que yin y yang mantienen entre sí, las cuales nos ayudarán a completar la definición de ambos principios.

CONCEPTOS BÁSICOS

- La teoría del yin y el yang es la auténtica columna vertebral de toda la medicina china.
- Según el principio del yin y el yang, todo lo que existe es a un tiempo él mismo y su contrario.
- La alternancia entre yin y yang se identifica con la del día y la noche: el yin corresponde a la oscuridad, la quietud o el frío; el yang, a la luz, el movimiento y el calor.
- El ciclo del año reproduce también la alternancia entre los dos principios: primavera y verano se consideran yang, y otoño e invierno, yin.
- Yin y yang sirven para clasificar también la trayectoria vital del ser humano, desde la infancia, que equivale al nacimiento del yang, hasta la vejez, que es la etapa más yin.
- El yin y el yang se corresponden también con distintos estados de condensación de la energía y la materia: cuanto más yin, más material será algo, y cuanto más yang, más etéreo.

2.2 Relaciones entre yin y yang

Los ejemplos del ciclo del día y del año o de la continuidad entre energía y materia que hemos usado en el apartado anterior nos han permitido apuntar en parte la naturaleza de las relaciones entre yin y yang.

Hemos visto que ambos principios son contrarios y complementarios a un tiempo. Se oponen y a la vez se engendran entre sí. Cuando el yin crece, el yang mengua y viceversa, y sin embargo uno no podría existir si no existiera el otro.

A continuación explicaremos cuáles son las **cuatro relaciones** que el yin y el yang mantienen entre sí: **oposición, interdependencia, equilibrio mutuo y transformación**.

Oposición

La palabra «oposición» lleva en su interior un matiz de lucha, que no se corresponde exactamente con la relación que mantienen entre sí los dos principios. El yin y el yang en realidad tienden **a la armonía**, al **equilibrio** entre ambos.

Se trata, como veremos, de un equilibrio que en realidad jamás alcanzan, ya que es precisamente la constante alternancia entre yin y yang la que permite que el universo exista.

EL 'SUWEN' Y LA RELACIÓN ENTRE YIN Y YANG

Para comprender mejor la relación de oposición entre yin y yang, puede sernos de ayuda ver cómo aparece explicada en el *Suwen*, que sitúa ambos principios en el marco de las estaciones del año. En el capítulo 5, leemos que «el yang procrea, el yin crece» y que «el yang decrece, el yin conserva». La primera frase hace referencia a lo que sucede durante primavera y verano: el yang crece, pero eso no significa que el yin decrezca, al contrario, pues todos los productos de la tierra, es decir lo yin, crecen también.

Sin embargo, este estado de crecimiento y liberación del yang no puede seguir siempre así, o de lo contrario el yang se agotaría. A esto es a lo que se refiere la segunda afirmación. En otoño e invierno todo debe decrecer: las hojas y los frutos se marchitan, la energía desciende para que así el yang se interiorice y se conserve. Si no hubiera este descenso, el yang no podría regenerarse durante el invierno y renacer de nuevo en primavera.

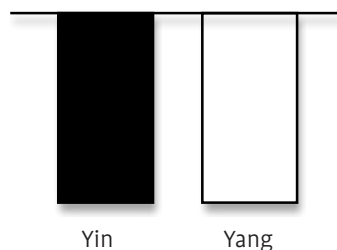
Interdependencia

La relación de interdependencia que existe entre yin y yang significa que **no puede haber uno sin el otro**: el yin sólo puede existir si existe el yang, y viceversa.

Esto vale para cualquier fenómeno u objeto que podamos ver o concebir: **nada existe si no existe a la vez su contrario**. Sin día no habría noche, sin luz no habría sombra, sin sonido no habría silencio, sin vida no habría muerte.

Equilibrio mutuo

Yin y yang buscan constantemente el equilibrio entre sí. Cuando el yin crece, el yang procura imponerse, para que ambos se igualen de nuevo. Y viceversa: cuando el yang crece, el yin aumenta también para volver al equilibrio.

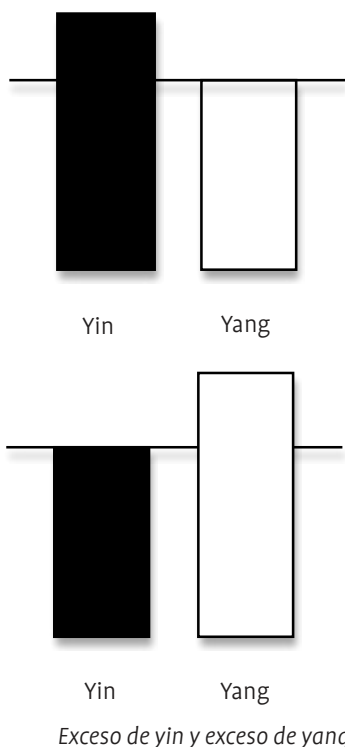


Yin y yang en equilibrio

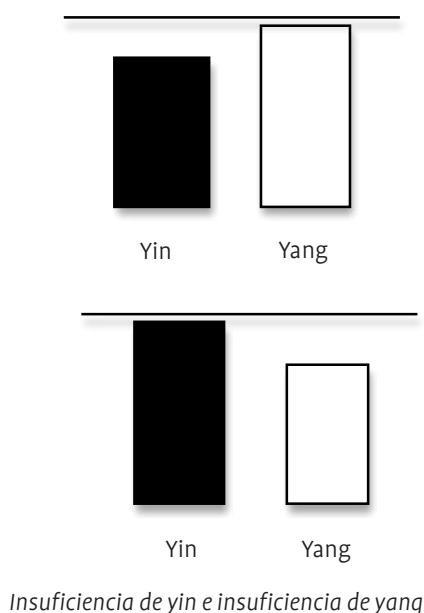
Sin embargo, yin y yang jamás alcanzan el equilibrio completo: su relación es perpetuamente dinámica, por lo que pugnan constantemente por imponerse entre sí. El resultado es que uno termina siempre por **sobrepasar** al otro.

Este desequilibrio entre yin y yang puede deberse a dos causas distintas: que el yin o el yang estén en **exceso**, o bien que estén en **insuficiencia**.

En el primer caso, cuando el yin está en exceso, el yang disminuye, y al contrario, cuando es el yang el que está en exceso, disminuye el yin. Gráficamente, esto puede representarse del modo siguiente:



Pero el desequilibrio puede deberse también a que yin o yang disminuyan, a que estén en **insuficiencia**. Así, cuando el yin mengüe, el yang estará en un **exceso** que llamamos «**aparente**», y cuando mengüe el yang, habrá un exceso aparente de yin:



Aunque puedan parecer términos similares, las diferencias entre un exceso y una insuficiencia de yin y yang revisten una gran importancia en la práctica médica, ya que el **diagnóstico** y la **terapia** variarán por completo según se trate de un caso o de otro. Por ello, más adelante las veremos de nuevo y con mayor profundidad.

EL TAIJI Y EL EQUILIBRIO ENTRE YIN Y YANG

Otro modo de ejemplificar el equilibrio y desequilibrio entre yin y yang es recurriendo al taijitu, el símbolo del taiji. Vimos que éste expresaba de forma gráfica la continua transformación de yang en yin y de yin en yang.

Intentemos ahora visualizar este proceso a tal velocidad que el ojo sea incapaz de distinguir entre uno y otro. Eso es lo que idealmente debería suceder cuando yin y yang mutan entre sí: ninguno de los dos destaca sobre el otro, se suceden como un todo, sin que seamos capaces de identificarlos por separado.

Cuando se da un desequilibrio entre yin y yang, en cambio, es como si la rueda circulara más lentamente: en ese momento, somos capaces de distinguir a uno y otro.

En el caso del ser humano, este desequilibrio se advierte por el tipo de síntomas que muestre. Tales síntomas serán de tipo yin (por ejemplo, sensación de frío, lentitud, palidez), o bien de tipo yang (sensación de calor constante, nerviosismo, o un rostro anormalmente enrojecido).

Transformación

Por último, yin y yang **se transforman** el uno en el otro. El día se convierte en noche, el invierno en primavera, la materia en energía.

Esta transformación se inicia precisamente en el momento en el que alguno de los dos principios alcanza su **máximo**. Cuando se llega al máximo yin, comienza a ascender el yang; cuando se alcanza el máximo yang, comienza a preponderar el yin.

Podemos recordar las imágenes de la colina en sombra y la colina iluminada que veíamos al comienzo del tema. Cuando alcanzamos el punto más alto de la ladera soleada es cuando iniciamos nuestro descenso por la ladera en la sombra: de nuevo, al alcanzar el máximo yang, éste se convierte en yin.

CONCEPTOS BÁSICOS

- Entre yin y yang se dan cuatro relaciones básicas: oposición, interdependencia, equilibrio mutuo y transformación.
- Yin y yang se oponen, pero de forma relativa: su oposición tiende a la armonía y al equilibrio.
- Yin y yang son interdependientes: uno no puede existir sin el otro.
- Yin y yang intentan equilibrarse mutuamente.
- Nunca se da un equilibrio total entre yin y yang: siempre habrá uno que aparezca en mayor medida que otro.
- Los desequilibrios entre yin y yang pueden ser de cuatro tipos: exceso de yang, exceso de yin, insuficiencia de yang e insuficiencia de yin.

- Cuando el yang es insuficiente, el yin da la apariencia de estar en exceso; cuando el yin es insuficiente, el yang da la apariencia de estar en exceso.
- En práctica clínica es clave diferenciar si el exceso de yin o de yang es real o bien fruto de una insuficiencia de su opuesto.
- Yin y yang se transforman el uno en el otro.
- Cuando el yin alcanza su máximo comienza a transformarse en yang, y al revés, cuando el yang alcanza su máximo, comienza a transformarse en yin.

2.3 El yin y el yang en la medicina, I

Yin y yang y cuerpo humano

Todo en nuestro cuerpo puede clasificarse según los principios de yin y yang: según el **lugar** donde estén o las **funciones** que realicen habrá **áreas** y **órganos** más yin o más yang.

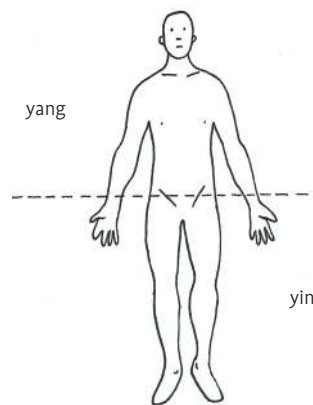
Hemos dicho, por ejemplo que lo yang se corresponde con el ascenso y lo yin con el descenso, es decir, que lo yang pertenece a arriba y lo yin a abajo. Por lo tanto, aquello que esté en la **mitad superior** del cuerpo será más yang y aquello que esté en la **mitad inferior**, más yin.

Del mismo modo, lo yin se corresponde con la contracción y lo yang, con la expansión. Por tanto, lo que se encuentre más hacia **fuera** del cuerpo será más yang y lo que, en comparación, esté más hacia el **interior**, será más yin.

En el cuadro inferior podemos ver algunas correspondencias yin y yang en general y en qué parte o aspecto del cuerpo humano pueden traducirse.

Debajo y arriba

Empecemos por dividir el cuerpo horizontalmente en dos mitades: la mitad **superior** será más **yang** y la **inferior**, más **yin**.



División yin y yang, I: abajo y arriba

A medida que subamos respecto al eje central, estaremos en zonas más yang, y a medida que descendamos, más yin. Siguiendo esta división, los **pies** son una parte muy yin del cuerpo, y tenderán por ello a sufrir el ataque de energías de tipo yin, como la **humedad** o el **frío**. Tanto en clínica como en

la vida cotidiana es fácil encontrarse, en efecto, con personas con los pies hinchados—la humedad «hincha» el lugar en el que se deposita—y fríos.

El **abdomen** pertenece también a la mitad yin, por lo que es igualmente proclive a verse afectado por energías de tipo yin

Yin	Yang
Debajo	Arriba
Delante	Detrás
Interior	Exterior
Medial	Lateral
Estructura	Función

Yin	Yang
Torso Mitad inferior del cuerpo	Cabeza Mitad superior del cuerpo
Pecho y abdomen	Espalda
Órganos	Piel y músculos
Cara interna de las extremidades	Cara externa de las extremidades
Órganos yin Sangre y qi nutritivo	Órganos yang Qi defensivo

Correspondencias yin y yang en el cuerpo humano

como la **humedad**, que en su caso puede dar lugar a distensión o a digestiones pesadas.

La **cabeza**, por el contrario, como se sitúa arriba del todo, es la parte **más yang** del cuerpo. Por ello, cuando hay un ataque de energías patológicas yang, como el **calor** o el **viento**, éstas tienden a afectar la cara y la cabeza en general, en forma de sofocos, enrojecimiento de la piel, fiebre, nerviosismo, etcétera.

LA CABEZA Y LOS MERIDIANOS YANG

Como veremos más adelante, también los meridianos, los canales por los que la energía circula y llega a todo el cuerpo, se clasifican en meridianos yin y meridianos yang.

Entre otras, una de las particularidades de los meridianos yang es que se reúnen todos ellos en la cabeza, ya que ésta es la parte yang por excelencia del cuerpo.

Por ello, una de las denominaciones que recibe la cabeza en medicina china es «lugar de reunión de todos los yang».

Delante y detrás

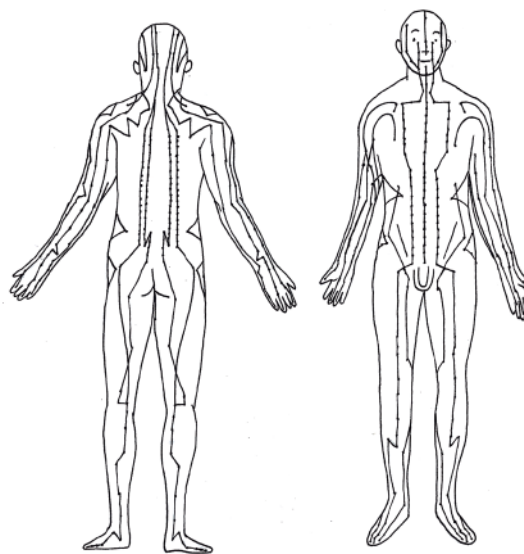
Otra de las divisiones yin y yang del cuerpo es la que distingue entre delante y detrás. La parte yin corresponde a la cara **anterior** del **tronco** y las **extremidades**, mientras que la parte **yang** se halla en la **espalda**, la cara **posterior** de **piernas** y **brazos**, y la **cabeza**.



División yin y yang, II: delante y detrás

Como la parte **anterior** es yin, los **meridianos yin** se localizarán en el pecho y el abdomen, y en la cara interior de las piernas y de los brazos. Esta última queda en el mismo plano que el abdomen cuando la persona se coloca en posición anatómica, es decir con brazos abiertos y las palmas de las manos mirando hacia delante.

Por su parte, los **meridianos yang**—con la excepción, como veremos en su momento, del meridiano del Estómago—circulan por el lado **posterior** del cuerpo: la espalda y la cara externa y posterior de los brazos y de las piernas.



Meridianos yang (izquierda) y meridianos yin (derecha)

Interior y exterior

La parte más **exterior** del cuerpo, es decir, la **piel** y la **musculatura**, corresponden al **yang**. Sus funciones son principalmente yang: como son la zona en contacto con el exterior, se encargan de defender al cuerpo de todo ataque externo.

En cambio, la parte **interior**—carne, sangre, huesos, órganos—, es más **yin**. Su función es también de carácter yin: nutrir al organismo y proporcionarle su estructura.

Órganos y entrañas

Como veremos más adelante, también los órganos pueden clasificarse en yin y yang. Los **órganos yin** tienen como cometido **almacenar** las sustancias consideradas más preciosas, como la sangre o los líquidos orgánicos, de las que se nutre el organismo.

Los **órganos yang** o **entrañas**, por su parte, desempeñan la función de **digerir, transformar y eliminar** los alimentos: funcionan como bolsas que se llenan y se vacían. En tanto son de carácter yang, se comunican con el exterior, a través de orificios de los que el cuerpo dispone, como la boca, el ano o la uretra.

Qi y sangre

Por último, también el qi y la sangre pueden comprenderse bajo el prisma del yin y el yang. Vimos antes que según el pensamiento chino antiguo, no hay diferencia entre materia y energía: la materia no es sino una forma más densa de energía, y la energía, una forma más etérea de materia.

Lo mismo puede aplicarse a la energía o qi y la sangre: la **sangre** es una forma más **densa** de qi, y el **qi**, una forma más **inmaterial** de sangre. Tal identidad llega hasta el punto que al qi a veces se lo define como «sangre que no se ve». Como energía y materia, qi y sangre pueden **transformarse** uno en otra y viceversa.

La **sangre**, en tanto yin, desempeña funciones de carácter más yin, como **nutrir y humedecer**. El **qi**, en cambio, realiza funciones yang, como **calentar o defender** al organismo de los ataques externos.

No obstante, también el qi puede clasificarse en más o menos yang. Así, el **qi defensivo** es el tipo más **yang** de qi, y por ello circula por la parte yang del cuerpo—piel y músculos—. El **qi nutritivo**, en cambio, es más **yin**, y por ello circula por los órganos, que se hallan en el interior.

Veremos la relación entre qi y sangre con más detalle en el tema 4, cuando expliquemos las sustancias vitales del organismo.

Síntomas yin y síntomas yang

También el modo en el que las **enfermedades** se manifiestan puede clasificarse como yin o yang, lo que ofrece al terapeuta una información muy valiosa a la hora de plantear su tratamiento.

Partiendo de la oposición entre los dos principios, podemos elaborar un nuevo cuadro de correspondencias yin y yang que nos ayuda a clasificar los síntomas según pertenezcan a una categoría u otra:

Yin	Yang
Agua	Fuego
Frío	Calor
Humedad	Sequedad
Lentitud	Rapidez

Clasificación de los síntomas

Agua y fuego

El equilibrio entre agua y fuego es básico para el organismo. El **fuego** simboliza la llama de la vida, que posibilita todas las **funciones** del cuerpo: desde el movimiento de la sangre a la evacuación del alimento o el calentamiento del organismo.

El **agua**, por su parte, «humedece» o «refresca» para así ejercer como **contrapeso** de esa llama. La medicina china lo resume afirmando que «el agua impide que el fuego queme» y que «el fuego impide que el agua se congele».

Si el agua no realiza correctamente su función, el **fuego** se torna excesivo, lo que se traduce en síntomas yang—**calor, enrojecimiento, nerviosismo**—que tienden a afectar a la parte yang del cuerpo: la cara y la cabeza o la piel.

Si en cambio es el **agua** la que está en exceso, los síntomas serán de tipo yin—**hinchazón, pesadez, palidez**—y tenderán a afectar por tanto a la parte yin del cuerpo: bajo abdomen, piernas y órganos.

Frío y calor

De modo similar, el **calor excesivo** indica que hay una patología de tipo yang, mientras que un **frío excesivo** apuntará a una patología yin.

Así, una persona que constantemente sufra **calor** o muestre un rostro **enrojecido** nos revela o bien que su organismo es excesivamente yang o que sufre un trastorno yang. Si en cambio es **friolero** y su rostro es **pálido**, es que su constitución es más yin o bien sufre un trastorno de tipo yin.

Humedad y sequedad

La tendencia a tener los ojos, la garganta, la piel o el cabello **secos**, o a hacer deposiciones secas, indica una tipología o un trastorno más yang. Una piel excesivamente **húmeda** y la tendencia a orinar mucho o a evacuar heces pastosas apuntan a una tipología o un trastorno de tipo más yin.

HUMEDAD Y SOBREPESO

En medicina china, la facilidad para engordar puede también relacionarse con un exceso de humedad. De las personas que tienen tendencia a engordar, pero cuyos miembros en contraste suelen ser más bien delgados, decimos en efecto que sufren de humedad.

La humedad se comporta respecto al tronco como el agua dentro de un globo: lo hincha y tiende a acumularse hacia abajo, en el abdomen y las caderas, que son en efecto las partes donde tiene a acumularse el sobrepeso.

En tales casos, si un paciente acude a consulta con problemas de sobrepeso, uno de los objetivos del terapeuta será ayudarlo a eliminar ese exceso de humedad estimulando la capacidad de drenaje de su organismo, que evacúa esa humedad sobre todo a través de la micción.

Lentitud y rapidez

En tanto lo yin es más denso y material, se asocia con la lentitud; lo yang, en cambio, como se corresponde con el movimiento y lo inmaterial, se asocia con la rapidez.

Una persona que **se mueve o habla** con rapidez, será más yang o sufrirá un trastorno de tipo yang. Si por el contrario se mueve con lentitud o tiene tendencia a hablar de forma más bien lenta y reposada, será más yin o sufrirá de un trastorno de tipo yin.

La excesiva aceleración o lentitud afecta también al estado del **espíritu**: un exceso de yang puede traducirse en **nerviosismo, insomnio, pulso rápido**, un comportamiento **colérico**, etcétera.

Un exceso de yin, en cambio, puede implicar una tendencia a la **inactividad**, a sufrir **somnolencia**, a mostrar **tristeza** o a una conducta miedosa e **inhibida**.

La rapidez y la lentitud también nos sirven para encajar los **síntomas** en una u otra tipología. Aquellos síntomas que aparezcan **de pronto** o que evolucionen velozmente serán yang; los que en cambio se instauren y **evolucionen** de manera **lenta** y progresiva, los clasificaremos como síntomas de tipo yin.

Con todo lo que hemos visto hasta ahora, podemos ya agrupar una serie de síntomas patológicos, según sean yin o yang:

Yin	Yang
Sujeto friolero	Sujeto caluroso
Ausencia de sed	Sed
Deseo de beber caliente	Deseo de bebidas frías
Palidez	Enrojecimiento
Piel y cabello húmedos y grasos	Piel y cabello secos
Micción frecuente y pálida	Micción escasa y oscura
Heces pastosas	Heces secas
Tendencia a engordar	Tendencia a adelgazar
Pesadez	Ligereza
Lentitud de movimientos	Rapidez de movimientos
Tendencia a la inactividad	Comportamiento hiperactivo
Apatía	Nerviosismo
Somnolencia	Insomnio
Inhibición	Cólera
Voz baja, pocos deseos de hablar	Voz fuerte, locuacidad

Síntomas patológicos yin y yang

Por supuesto, basta con fijarse mínimamente en este cuadro para advertir que muchas personas pueden compartir síntomas de tipo yin y de tipo yang. Para el terapeuta es necesario tener en cuenta el **conjunto** de síntomas y saber situar su papel en el **origen** de la enfermedad.

Para ello, deberá comprender otros aspectos de la fisiología humana bajo el prisma de la medicina china, y saber asimismo dilucidar cuál es el tipo de desequilibrio entre yin y yang que sufre el organismo.

Esto último es precisamente lo que veremos en el siguiente y último apartado de este tema.

CONCEPTOS BÁSICOS

- La sangre es una manifestación más densa de energía o qi, y por tanto más yin.
- Las enfermedades pueden clasificarse como yin o yang según sus síntomas.
- El cuerpo se basa en el equilibrio entre agua y fuego: si hay un exceso de fuego o un déficit de agua, los síntomas serán yang;

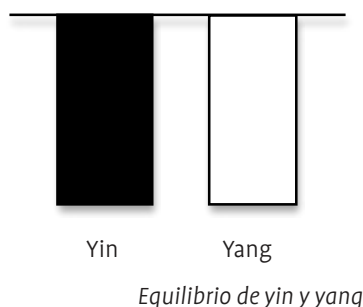
si hay un déficit de fuego o un exceso de agua, los síntomas serán yin.

- Los trastornos de tipo yin se caracterizan por el frío y la humedad, así como por instaurarse y evolucionar de manera lenta y progresiva.
- Los trastornos de tipo yang se caracterizan por el calor y la sequedad, y por instaurarse y evolucionar de forma rápida.

2.4 El yin y el yang en la medicina, II

Patrones de desequilibrio y práctica clínica

Volvamos una vez más a la representación esquemática del equilibrio ideal entre yin y yang:



Este equilibrio es precisamente eso: ideal. Yin y yang tienden a él, pero jamás lo logran: uno siempre **sobrepasa** al otro antes de que el otro lo sobrepase a él.

El problema surge cuando uno de los dos principios se **impone** mucho. Cuando esto se da en el cuerpo humano, aparece la enfermedad, la cual arrojará síntomas de tipo yin si es el yin el que se impone, o de tipo yang en el caso opuesto.

En este apartado veremos los **cuatro** tipos de **desequilibrio** que pueden darse entre yin y yang—**exceso de yang**, **exceso de yin**, **vacío de yang** y **vacío de yin**—, así como sus causas y de qué modo se manifiestan en el organismo.

VIVIR DE ACUERDO CON EL CICLO DEL YIN Y EL YANG

Uno de los dictados de los clásicos de la medicina china es vivir de acuerdo con la naturaleza. Y si la naturaleza obedece al ciclo del yin y el yang, vivir en armonía con ella implica respetar ese ciclo.

Ya explicamos que en primavera y verano el yang se expande, y en otoño e invierno, el yin se conserva.

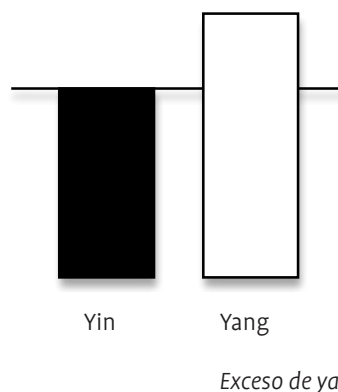
Si somos consecuentes con este ciclo, por tanto, en primavera y verano deberíamos ser más activos, para que nuestro yang «procrea». En otoño y sobre todo en invierno, deberíamos descansar más y trabajar menos, para así conservar nuestro yin y empezar la primavera con energías renovadas.

Obviamente, seguir tal mandato resulta difícil en nuestra sociedad. La mayoría nos vemos obligados a trabajar durante todo el año, sea primavera, verano, otoño o invierno, y a menudo agotamos aún más a nuestro cuerpo por culpa del estrés o del exceso de actividad física.

Como resultado, nuestro cuerpo no descansa como es debido en invierno, y lo notamos al llegar la primavera, cuando sufrimos lo que suele llamarse «astenia primaveral». Nuestra energía no se ha regenerado, y por tanto está débil: nos sentimos más cansados de lo habitual, enfermamos fácilmente y en ocasiones estamos tristes y desanimados.

Exceso de yang

El exceso de yang se da cuando la energía yang **aumenta** de forma desmesurada y rebasa los niveles de equilibrio, volviéndose patológica. Podemos representarlo de nuevo gráficamente:



Las **causas** de este exceso pueden ser muchas: desde la irrupción de una energía de carácter yang procedente **del exterior**, hasta el consumo de **alimentos** picantes o de naturaleza caliente, o lo que llamamos «lesión por las **siete pasiones**».

Los síntomas del exceso de yang serán sobre todo de calor y, como se trata de un calor por exceso, los agrupamos bajo el nombre de «**calor plenitud**».

Cuando el desequilibrio comienza, si la energía del cuerpo es también fuerte, los síntomas de calor son muy **marcados**: la temperatura del cuerpo aumenta y el sujeto tiene mucha sed. A veces, puede que la persona tire: eso indica que su

energía vital es fuerte y que tiene la capacidad para movilizarse y combatir al agresor.

Sabemos que el calor asciende, por tanto, el exceso de yang tenderá a manifestarse en las áreas más altas del cuerpo, y sobre todo en la **cabeza**. Así, es fácil que la persona tenga la cara roja, y puede que sufra de insomnio, agitación mental o incluso delirio.

«CALOR PLENITUD» Y «CALOR FUEGO»

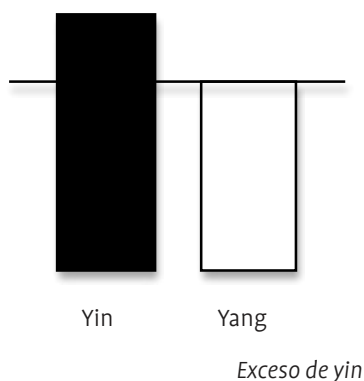
El exceso de yang puede traducirse en «calor plenitud», cuyos síntomas acabamos de ver, pero también puede dar lo que llamamos «calor fuego».

El fuego es un tipo de calor más localizado: afecta a una parte acotada del cuerpo, que a menudo presenta síntomas de erosión, pues el fuego «quema» allá por donde pasa. Es el caso, por ejemplo, de las aftas en la boca o del ardor de estómago en el reflujo gastroesofágico, ejemplos ambos de fuego patológico.

El calor plenitud, en cambio, afecta al organismo de manera más difusa, con lo que los síntomas son más generalizados.

Exceso de yin

En un **exceso de yin**, es la energía yin la que rompe el equilibrio entre yin y yang.



Las **causas** de un exceso de yin suelen ser el ataque de una energía externa de carácter yin, como el **frío** o la **humedad**, o bien haber comido **alimentos** crudos o demasiado fríos.

El exceso de yin se traducirá en lo que llamamos «**frío plenitud**». Este frío afecta al organismo de igual modo a cómo afecta a la naturaleza en general.

Así, como el frío **contrae**, puede que el sujeto sufra de rigidez en las articulaciones o tienda a padecer **contracturas** musculares. Por otra parte, el frío **ralentiza**, por lo que en un exceso de yin la sangre circulará más lentamente y se **estancará**, dando lugar a hinchazón, estasis sanguínea o morados.

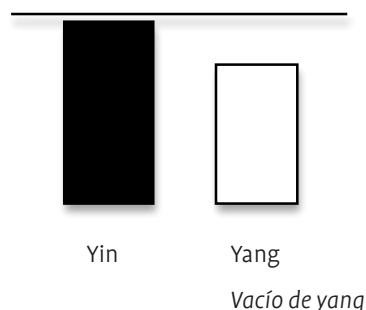
Uno de los principios básicos de la medicina china es que si la energía no circula, hay **dolor**. El estancamiento causado por el exceso de yin suele traducirse pues en dolor, que se suele caracterizar por ser muy intenso.

Hasta aquí hemos visto los desequilibrios por exceso, que como su nombre indica se deben a que hay demasiada energía, sea ésta yang o yin. En los desequilibrios por **vacío**, la causa es la contraria: la falta de **energía vital** por parte del sujeto.

Vacío de yang

En el caso del **vacío de yang**, la energía yang del organismo está especialmente débil.

Las **causas** pueden ser muchas, desde una **debilidad** constitucional a **enfermedades** prolongadas, una **edad** avanzada o incluso una exposición prolongada al **frío**.



Si nos fijamos en la imagen, parece que la energía yin esté en exceso, pero sólo lo está en comparación con la energía yang. En realidad, también la energía yin está en una ligera **insuficiencia**, pues no olvidemos que yin y yang se producen mutuamente.

Los **síntomas** del vacío de yang se agrupan bajo la denominación «**frío vacío**». Pueden recordar en parte a los del exceso de yin, pero por lo general serán más **tenues**, ya que tanto la energía yang como la energía yin del organismo están débiles.

La persona será friolera—decimos que tiene «**temor al frío**»—y por lo general buscará el calor, incluso en momentos en los que la temperatura ambiente no sea excesivamente baja.

Puede que sienta el frío en todo el cuerpo en general, o bien localizado en zonas concretas, como las lumbares o las rodillas, que estarán frías al tacto.

FRÍO PLENITUD Y FRÍO VACÍO EN TERAPIA

Para el terapeuta, a la hora de establecer un diagnóstico es muy importante saber distinguir entre un trastorno por vacío y uno por plenitud. Por ejemplo, aunque hablemos de frío en ambos casos, las estrategias de tratamiento ante un trastorno por frío vacío o un trastorno por frío plenitud son muy distintas.

En caso de un frío vacío, el terapeuta debe centrarse en restituir la energía del paciente, a fin de ayudar al organismo a recuperar su yang y su vitalidad.

Si éste sufre en cambio de frío plenitud, el objetivo será dispersar el frío, que bloquea la circulación de la energía yang del cuerpo e impide a ésta moverse para eliminar el frío.

Por ello, en este último caso se suelen emplear técnicas para hacer sudar al enfermo, ya sea administrando alimentos picantes y calientes como el jengibre, mediante fitoterapia o simplemente con baños de agua caliente.

Sin embargo, no se trata de un calor como el que vimos en el exceso de yang. En un vacío de yin el organismo está obviamente débil, por lo que los síntomas de calor tenderán a ser más tenues y los etiquetaremos como «**calor vacío**».

El calor vacío se caracteriza por una sensación de calor constante, **sofocos**, ganas de refrescarse y cierto **nerviosismo** e insomnio. No habrá fiebre, aunque puede que haya **febrícula**.

Vacío concomitante de yin y yang

En clínica es probable que nos encontremos con pacientes que sufren de un vacío de yin y yang a la vez. En la mayoría de ocasiones, el vacío de uno acaba conduciendo al vacío simultáneo del otro, con lo que a primera vista resulta difícil determinar cuál de los predomina.

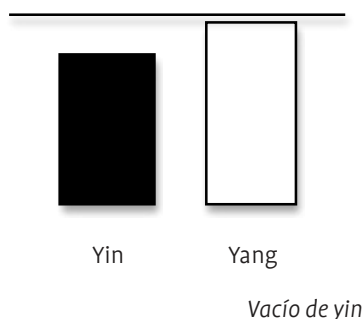
En estos casos, el terapeuta debe interrogar y examinar a fondo al enfermo para esclarecer qué síntomas son más importantes y sobre todo cuál de los dos vacíos se ha instaurado el primero. La práctica habitual, no obstante, consiste en tratar primero el vacío de yang.

Vacío de yin

En el caso de **vacío de yin**, es sobre todo la energía yin la que se debilita, y con ella todo lo yin del organismo, como la sangre o los líquidos orgánicos.

Como sucedía con el vacío de yang, también en el vacío de yin la energía yang se hallará en ligera insuficiencia.

Las **causas** más frecuentes son las enfermedades **febriles** y de larga duración, los tratamientos prolongados con **fármacos**, la **edad** avanzada o, en el caso de las mujeres, la **menopausia**.



Como vemos, en la gráfica el yang está en un exceso relativo, por ello el síntoma principal en un caso de vacío de yin será el calor.

CONCEPTOS BÁSICOS

- En diagnóstico, distinguimos entre cuatro tipos de desequilibrio entre yin y yang.
- Los desequilibrios pueden ser: exceso de yang, exceso de yin, vacío de yang y vacío de yin.
- En los trastornos por exceso hay un aumento desmesurado de la energía yang o de la energía yin.
- Los síntomas del exceso de yang conforman un cuadro de «calor plenitud».
- Los síntomas del exceso de yin se agrupan bajo el nombre de «frío plenitud».
- En los trastornos por vacío hay una insuficiencia de energía vital en general, y sobre todo de energía yang o de energía yin.
- Los síntomas de vacío, sea de yin o de yang, se parecen a los de plenitud, pero son más débiles.
- Los síntomas del vacío de yang se agrupan bajo el nombre de «frío vacío».
- Los síntomas del vacío de yin forman un cuadro de «calor vacío».
- En clínica puede darse un vacío simultáneo de yin y yang. En tal caso, el sujeto muestra síntomas propios de ambos vacíos.

Lecturas recomendadas

BAUER, Wolfgang, *Historia de la medicina china*, Barcelona, Herder, 2009.

KAPTCHUCK, Ted, *Medicina china: una trama sin tejedor*, Barcelona, La Liebre de Marzo, 1998.

CHENG, Anne, *Historia del pensamiento chino*, Barcelona, Bellaterra Edicions, 2002.

MACIOCIA, Giovanni, *The Foundations of Chinese Medicine: A Comprehensive text for Acupuncturists and Herbalists*, Londres, Curchill Livingstone, 2005.

—, *Los fundamentos de la medicina china*, Cascais, Aneid Press, 2007 (1989).

MOSTERÍN, Jesús., *China* (col: «Historia del pensamiento»), Madrid, Alianza, 2009.

UNSCHULD, Paul U., *Medicine in China: A History of Ideas*, Berkeley, University of California Press, 2010 (1985).

VAN NORDEN, Bryan W., *Introduction to Classical Chinese Philosophy*, Indianapolis, Hackett, 2011.

WEN HAIMING, *El pensamiento filosófico chino*, Madrid, Popular, 2013.