



# Karma-Dharma Boletín

## El yin y el yang en la medicina china

El autor Wong Kiew Kit explica el concepto de Yin Yang como los dos términos más utilizados en medicina china y que con frecuencia suelen ser malinterpretados. El hecho de repetir que el yin hace referencia a lo femenino, oscuro, blando, retrógrado, etc, y el Yang a todo lo contrario, desconcierta al no iniciado, que no comprende qué tiene que ver esto con la salud.

El yin y el yang no hacen referencia a partes concretas ni aspectos del cuerpo. No tienen un significado específico ya que no son términos absolutos, sino meros símbolos que resultan prácticos para representar dos aspectos opuestos y al mismo tiempo complementarios de la medicina y de todos los demás ámbitos. La significación y las manifestaciones del yin y el yang a veces pueden ser profundas y numerosas,



pero en sus formas más sencillas el yin y el yang se refieren al concepto de dos aspectos opuestos y, sin embargo, complementarios de la realidad, con independencia de que la realidad se exprese en forma de objetos o ideas.

En anatomía y fisiología, el yin se usa en relación al estado estructural de los órganos del cuerpo, y el yang para sus respectivas funciones. Por ejemplo: hay desequilibrio entre el yin y el yang cuando un órgano deja de funcionar bien, aunque mantenga intacta su estructura. También se utilizan el yin y el yang para indicar la situación respectiva de cada órgano, su aspecto y otras características. Por ejemplo, al describir el cuerpo como un todo, la parte superior es yang y la inferior yin; la parte dorsal es yang y la ventral yin. Por ejemplo, si en un accidente la parte superior y la inferior de un brazo quedan desalineadas, se produce un desequilibrio del yin y el yang.

Al describir los órganos internos, el yin se refiere a los cinco órganos que <<almacenan>>: corazón, hígado, bazo, pulmones y riñones; mientras que el yang se refiere a los seis órganos que <<transforman>>: intestino delgado, vesícula, estómago, intestino grueso, vejiga y triple calentador. Estos órganos están íntimamente conectados mediante

un conjunto complejo de meridianos o canales energéticos. Por ejemplo, si una enfermedad del intestino delgado interrumpe el flujo de energía que va al corazón, se produce un desequilibrio del yin y el yang en el corazón.

## El equilibrio del Yin y el Yang

El intercambio del yin y el yang debe ser armonioso. Si bien en determinados momentos es posible que uno de ellos destaque sobre el otro, hay que mantener un equilibrio global. Si este equilibrio se ve perturbado de forma permanente, entonces aparecen las enfermedades o la salud se vuelve precaria.

Ahora vamos a describir brevemente algunos conceptos fundamentales para la medicina china.

El desequilibrio del yin y el yang provoca enfermedades. Este desequilibrio se puede deber a:

1. Una deficiencia de yin o a
2. Una deficiencia de yang

La deficiencia de yin se puede deber a:

- A) Insuficiencia de yin, o a
- B) Exceso de yang.

La deficiencia de yang se puede deber a:

- A) Insuficiencia de yang, o a
- B) Exceso de yin.

## El uso convencional del yin y el yang

El siguiente esquema muestra la convención en el uso del yin y el yang para referirse a los diversos aspectos de los fenómenos.

### Posición

Yin: frontal, interior, interna.

Yang: posterior, superior, externa.

### Anatomía

Yin: material, estructural, sangre, los seis órganos excretores.

Yang: sin forma, funcional, chi, los cinco órganos de almacenamiento.

### Diagnóstico

Yin: frío, sin sed, heces líquidas, orina clara, pasivo, pulso lento, lengua clara, respiración débil.

Yang: febril, sed, heces duras, orina amarillenta, pulso rápido, lengua oscura, respiración profunda.

Prognosis:

Yin: lento, tranquilo, frío, aparente, controlado, con pérdida funcional, débil, interno, inferior, descendente.

### Farmacología

Yin: salado, agrio, amargo, fresco, frío, descendente, que se hunde.

Yang: insulso, ácido, dulce, tibio, caliente, ascendente, que flota.

## El enfoque holístico de la medicina china

El hombre tiene cinco órganos internos de almacenamiento y seis de transformación. Los cinco órganos de almacenamiento, o zang, son el corazón, el hígado, el bazo, los pulmones y los riñones; y los seis órganos de transformación, o fu, son el intestino delgado, la vesícula, el estómago, el colon, la vejiga y el triple calentador. Estos órganos generan energías para sus funciones respectivas; por ejemplo, el corazón genera energía para el funcionamiento del corazón, el intestino delgado para sus propias funciones, y así sucesivamente.

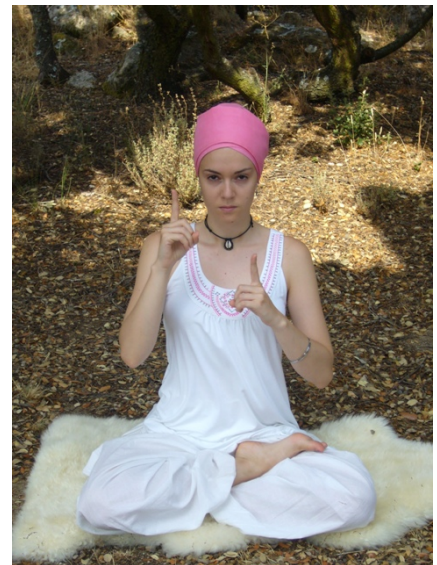
El hombre tiene además siete emociones que son: la alegría, la ira, la aflicción, la preocupación, el temor, la angustia y el susto. Si la alegría y la ira (que es la forma breve de hacer referencia a las siete

emociones) están en desequilibrio, perjudican el espíritu. Esto significa que las siete emociones son las causas internas de la enfermedad. Si el frío y el calor (que es la forma breve de referirse a los siete males: el frío, el calor, la sequedad, la humedad, el viento y el fuego) están en desequilibrio, perjudican al cuerpo. Por lo tanto, los seis males son las causas externas de la enfermedad.

Los chinos consideran la salud desde un punto de vista holístico, que comprende no solo la lucha contra los microorganismos agresores y el correcto funcionamiento de los órganos, sino también la relación armoniosa con uno mismo, con los demás, con las condiciones climáticas y medioambientales y con todo el universo. Y cuando se produce una enfermedad, el médico chino no examinará la causa desde un punto de vista localizado, reduccionista, sino que intentará relacionarla con todos los factores relevantes, tanto internos como externos.

## Meditación Brahm mudra para la protección

Esta meditación crea una esfera de protección ante accidentes y adversidades. El mudra cambia el metabolismo de la mente y es excelente para el comportamiento escandaloso, depresión profunda e inconsistencia en el carácter. Crea felicidad en el momento donde hay infelicidad.



Las manos se miran la una a la otra al nivel de tu cabeza. Haz un puño con ambas manos y deja los índices estirados y rectos hacia arriba.

La mano izquierda está más baja que la derecha, de manera que el dedo índice izquierdo queda a la altura del hueso del dedo pulgar derecho.

Este mudra simboliza el Yin y el Yang dirigido hacia la fuente. Es un mudra de protección. Todas tus vidas, la presente y las futuras, serán dirigidas hacia la honradez e integridad.

Los ojos permanecen abiertos mirando el espacio que hay entre tus manos, pero siempre observando un punto fijo. La respiración ha de ser larga y profunda.

Una vez formado el mudra, canta mentalmente el siguiente mantra:

Ad gure name

Yugad gure name

Sat gure name

Siri guru dev e name

Que significa:

Saludo con reverencia al gurú primario

Saludo con reverencia a la sabiduría de los tiempos

Saludo con reverencia a la verdadera sabiduría

Saludo con respeto a la gran sabiduría que no es vista

Medita mentalmente con este mantra durante 11 minutos . Después cierra los ojos y recita el mantra en voz alta entre 1 y 3 minutos.



Inma  
Martín

# Centro Karma-Dharma

Clases presenciales y online

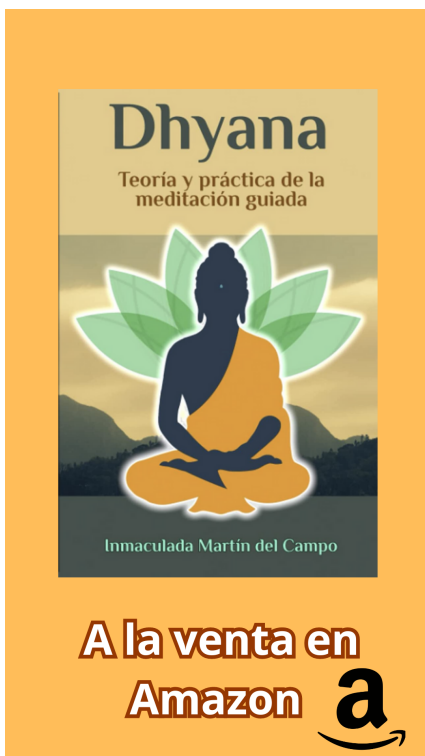
Yoga

Hipopresivos

Pilates

Meditación

Chikung



Dhyana trata de explicar la meditación desde sus orígenes, para adentrarse en el funcionamiento de una de las técnicas más antiguas que existen para el bienestar psicofísico. El lector aprenderá los beneficios, las experiencias y sensaciones que puede experimentar, así como sus mitos y beneficios. Muchos fueron los maestros que trajeron esta práctica a occidente, a través de una técnica muy sencilla: la meditación guiada. A través de ella (ya sea leyéndolas, o escuchándolas por medio de los QR) conseguirás acceder a lo más profundo de tu subconsciente para entenderte y conocerte mejor.