

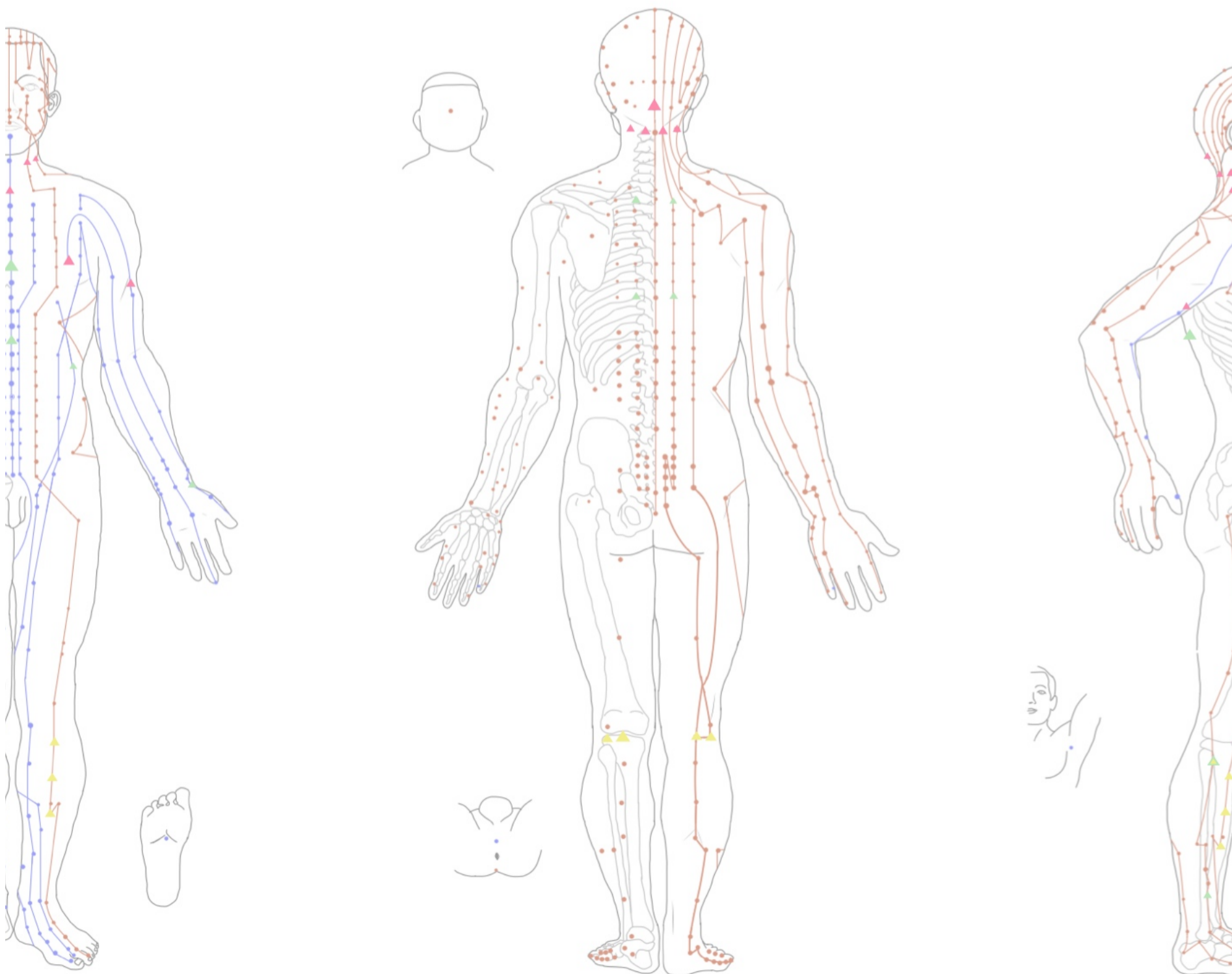
# FUNDAMENTOS DE ACUPUNTURA

陰陽理論 YĪN YANG Lǐ LÙN

# 氣

QI  
PROJECT

MEDICINA  
TRADICIONAL  
CHINA



<b>1. 陰陽理論 Yīn Yang Lǐ Lùn .....</b>	<b>3</b>
1.1 陰陽 - YIN YANG .....	4
3.1.1 Oposición e interdependencia del Yin Yang .....	6
3.1.2 Relación de consumo mutuo y de inter-transformación entre el Yin y el Yang .....	7
3.1.3 Yin y yang en la medicina china .....	8
3.1.4 - Yin y Yang en Patología .....	10

# 1. 陰陽理論 YĪN YANG Lǐ LÙN

Para comprender la Medicina Tradicional china, es necesario tener al menos una comprensión básica de algunos de los principios básicos de la filosofía china.

La ciencia china, y como consecuencia la medicina que la compone, es similar a todas las ciencias en que es un producto del clima filosófico en el que está inmersa. Históricamente ha habido tres corrientes filosóficas dominantes que han tenido una influencia significativa en la sociedad china: el Taoísmo, confucianismo y budismo. Una adición relativamente reciente a esta lista fue el maoísmo, pero este ha sido de muy corto plazo en una historia muy larga. Algo que es muy típico del pensamiento oriental es que estas tres corrientes no se conciben necesariamente como contradictorias, sino que se consideran complementarios.

La fisiología y patología de la medicina china está fuertemente influenciada por el taoísmo, el naturalismo (o escuela Yin Yang) y el confucianismo. Estas fueron las filosofías predominantes durante el período de la historia en el que se fundó gran parte de la teoría de la medicina china. El yin y el yang son un concepto central tanto en la filosofía taoísta como en la naturalista, y algunas de las primeras referencias al yin y el yang se encuentran en libros del período de los Reinos Combatientes (475 a. C.-221 a. C.). Fue durante este período que la escuela filosófica, que ha sentado las bases de gran parte de la concepción actual del yin y el yang, tuvo su edad de oro. Los filósofos taoístas y naturalistas se dedicaron a comprender la naturaleza y los principios del universo mientras intentaban adaptar la actividad humana y la forma de vida para que estuvieran en armonía con estos principios. Fue en el mismo período que se desarrolló la teoría de las Cinco Fases (Cinco Elementos).

Las teorías del yin yang y de las cinco fases (陰陽五行理論 yĪn yang wū xíng lǐ lùn) son dos puntos de vista naturales que reflejan un materialismo y una dialéctica simples y han desempeñado un papel activo en el desarrollo de las ciencias naturales. Los antiguos médicos aplicaron estas dos teorías en su campo, lo cual ejerció una importante influencia sobre la formación y el desarrollo del sistema teórico de la MTC guiando hasta la fecha la práctica clínica.

El Yin Yang son las dos fuerzas opuestas, pero complementarias, de el universo. Todo en el universo existe debido a la tensión entre estos dos polos. Son ellos los que crean la dinámica del universo y son la razón por la que todo está en un proceso de cambio constante. Sin el yin y el yang, el universo no existiría.



## 1.1 陰陽 - YIN YANG

En la comprensión taoísta de la vida y el universo, no había comienzo, solo un vacío (无极 Wu Ji). De este vacío surgió una intención (太极 Tai Ji). Esta totalidad abarcó la primera división, la tensión fundamental en el universo: yin y yang (陰陽). La tensión entre el yin y el yang creó el qi (氣), y del qi surgió todo en el universo.

Los caracteres chinos para el yin y el yang representan el lado sombreado de una montaña y el lado soleado respectivamente.

陽 陰

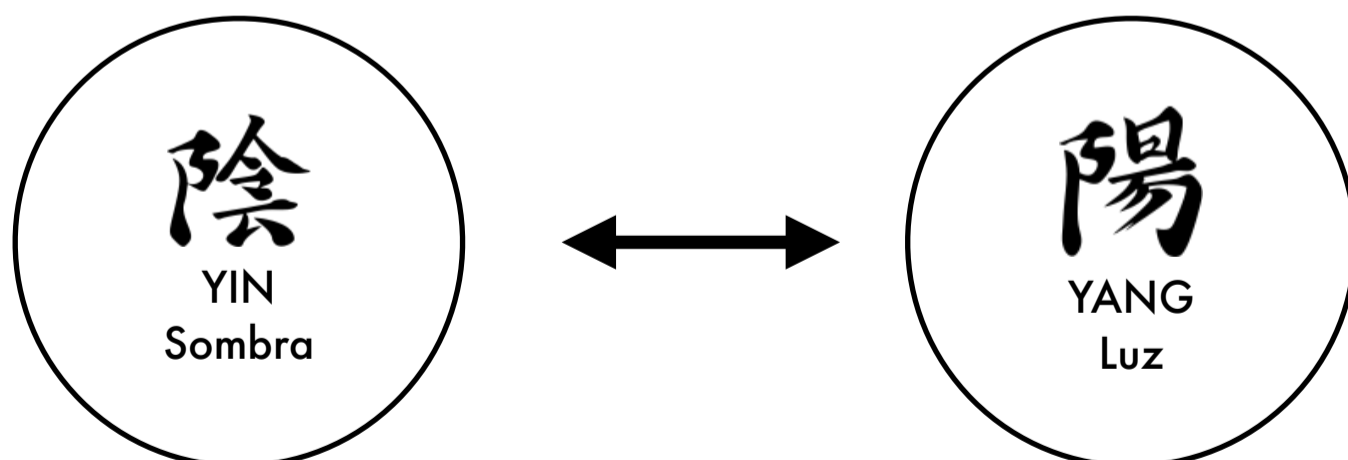
El caracter Yang

El caracter Yin

Todo, desde lo microcósmico hasta lo macrocósmico, es una manifestación del yin y el yang. Todo es reflejo y manifestación de sus principios. No hay nada que no pueda entenderse desde la dinámica yin / yang. La comprensión del yin y el yang es la base de todo. Existe una polaridad fundamental entre el Cielo sobre nosotros (yang) y la Tierra debajo de nosotros (yin). Lo que hace que los humanos sean únicos es que al pararse sobre dos piernas, conectamos las dos y unimos el cielo y la tierra.

Todos los procesos fisiológicos y patológicos del cuerpo pueden entenderse y explicarse mediante los principios del yin y el yang.

La teoría del yin yang sostiene que todo fenómeno o cosa en el universo conlleva estos dos aspectos opuestos. Sin embargo, el yin y el yang no hacen referencia a partes concretas ni a aspectos del cuerpo, de la Tierra o del Universo. En realidad, no tienen un significado específico ya que no son términos absolutos, sino meros símbolos que resultan prácticos para representar dichos opuestos y, al mismo tiempo, complementarios, de la medicina y de todos los demás ámbitos vitales, sus significados y las manifestaciones a veces pueden ser profundos y numerosos, con independencia de que la realidad se exprese en forma de objetos o de ideas.



La relación entre yin y yang es la ley universal del mundo material, en el campo de la medicina, por ejemplo, los antiguos médicos chinos se dieron cuenta de la enorme importancia de las condiciones ambientales para la salud, por lo que el ser humano debería estar en armonía con la naturaleza (天人合一 "Tian Re He Yi" Armonía del hombre y la naturaleza). El ser humano debe ser capaz de adaptarse en armonía a los cambios climáticos porque si no podría enfermarse. La MTC explica esta relación utilizando el yang para representar la infinidad de cambios sutiles en el ambiente y el yin para representar al

ser humano y su capacidad de adaptación. Si uno no consigue adaptarse a un cambio climático repentino y cae enfermo, esto se describe como desequilibrio entre el yin y el yang.

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 (yang), aunque mantenga intacta su estructura (yin). También usamos el yin y el yang para indicar la condición de cada órgano, su aspecto, su posición anatómica 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.

### **Anatomía**

- **YIN:**
  - **material, estructural, sangre, los cinco órganos «tesoro»**

### **Anatomía**

- **YANG:**
  - **sin forma, funcional, chi, los seis órganos de «taller».**

Al describir los órganos internos, el yin se refiere a los cinco órganos que "almacenan" o que atesoran la vida: corazón, hígado, bazo, pulmones y riñones, mientras que el yang se refiere a los seis órganos que "transforman" y son de tránsito : intestino delgado, vesícula biliar, estómago, intestino grueso, vejiga y triple calentador. Estos órganos están íntimamente conectados mediante un conjunto complejo de canales meridianos o vasos.

La diferenciación de las enfermedades en yin y yang es un factor importante en MTC. El yin se refiere a las enfermedades con síntomas como tener frío, heces líquidas, orina clara, respiración débil y pulso lento. Las enfermedades yang presentan síntomas como fiebre, sed constante, heces duras, orina amarillenta, lengua oscura y pulso rápido. Esta clasificación proporciona al médico una manera muy práctica y cómoda de comprender al paciente y su enfermedad. En farmacología y terapéutica, la medicina yin suele ser fresca, fría, salada, agria y amarga; en cambio, la medicina yang es tibia, caliente, insulsa, ácida y dulce. Si el desequilibrio de la enfermedad de un paciente se debe a una insuficiencia de yang, por ejemplo, el médico utilizará un tipo de medicamento y unos métodos terapéuticos yang para disolverle el equilibrio. Por ejemplo, para un paciente que sufre de una disfunción estomacal (insuficiencia de yang), el médico utilizará unos métodos que aumenten el yang, y medicamentos que proporcionen «calor» al estómago.

### **Farmacología**

- **YIN:**
  - **salado, agrio, amargo, fresco, frío, descendente, que se hunde.**

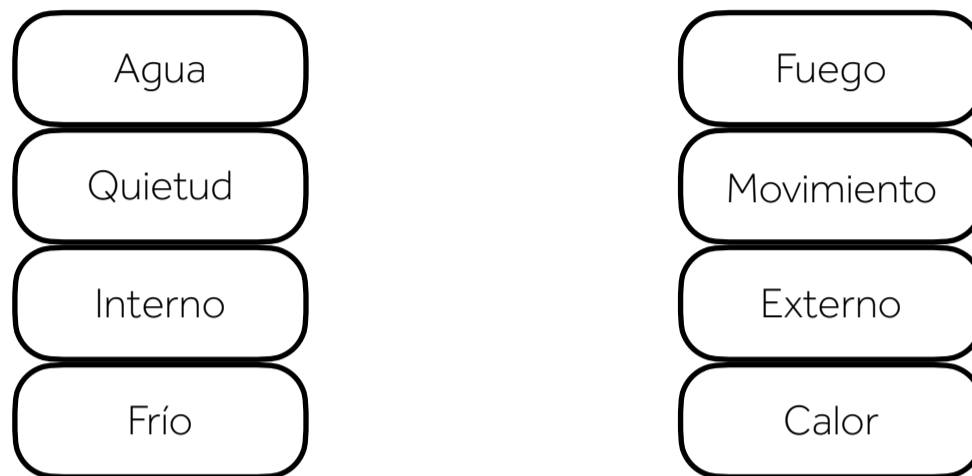
### **Farmacología**

- **YANG:**
  - **Insípido, ácido, dulce, tibio, caliente, ascendente, que flota.**

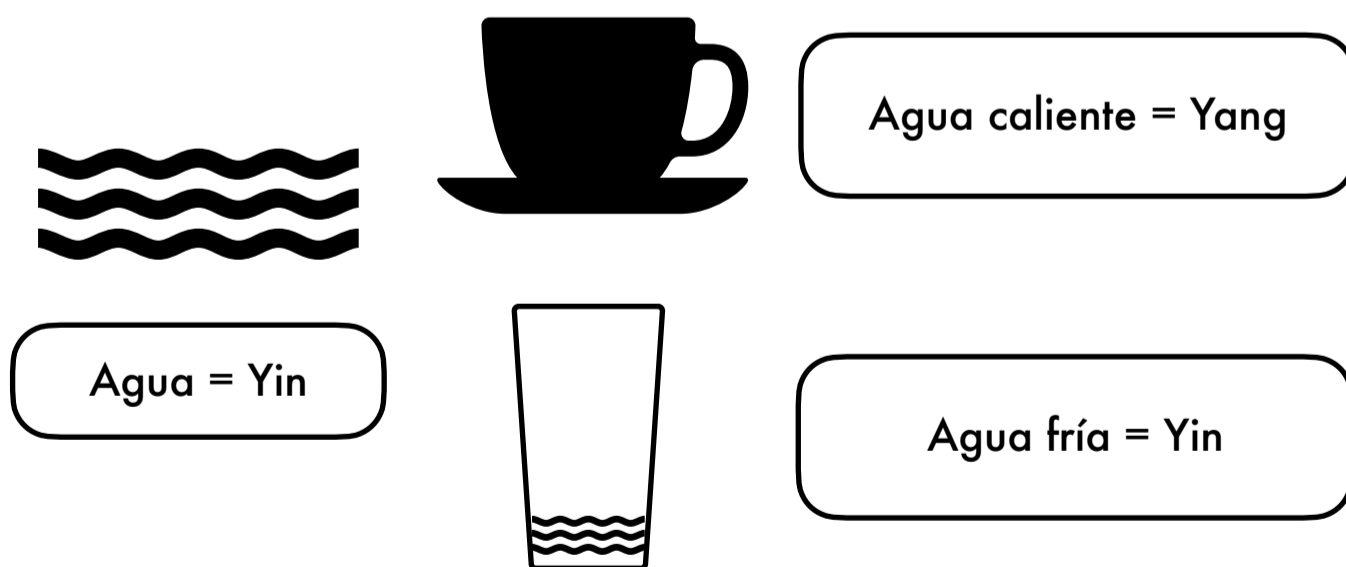
La teoría del yin yang se compone principalmente de los principios de oposición, interdependencia, crecimiento y decrecimiento e intertransformación del yin y yang. Estas relaciones entre yin y yang son ampliamente usadas en la medicina tradicional china para explicar la fisiología y patología del cuerpo humano y sirven de guía para el diagnóstico y tratamiento en el trabajo clínico.

### 3.1.1 OPOSICIÓN E INTERDEPENDENCIA DEL YIN YANG

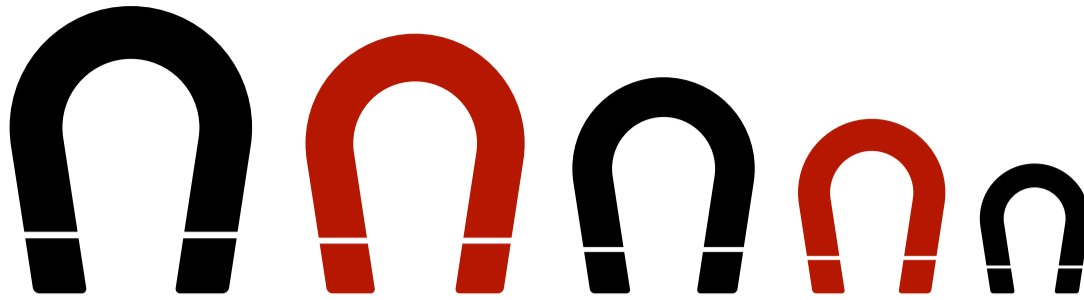
El yin y el yang solo pueden existir en virtud del otro. Cuando algo es luz, es solo porque existe un concepto opuesto: la oscuridad. Caliente y frío, alto y bajo, exterior e interior, arriba y abajo: todas estas son expresiones de yang y yin respectivamente. Son los opuestos de cada uno y cada uno está determinado y definido por su contraparte. Algo es solo yin en relación con algo que es yang y viceversa. Un concepto solo tiene sentido cuando hay una contraparte. Solo se puede decir que algo es alto si existe el concepto llamado bajo.



Además, incluso si algo es alto, solo es alto en relación con otra cosa que es más baja que él mismo. Esto significa que siempre podrá subdividir cada una de las categorías. En el ejemplo alto y bajo, podremos diferenciar aún más las cosas en la categoría "alta" entre las cosas que son muy altas y las que son menos altas. La torre latinoamericana y un bloque de apartamentos de cinco pisos son altos en comparación con una cabaña o incluso una casa, pero el bloque de pisos es bajo en comparación con la torre latinoamericana. Lo que es menos alto es yin comparado con lo que es muy alto que sería yang en relación al bajo. Otro ejemplo es un vaso de agua. Un vaso de agua es yin comparado con una taza de té. Esto se debe a que el agua está más fría que el té y, por lo tanto, es yin. Al mismo tiempo, el agua es yang en comparación con un cubo de hielo. Esto se debe a que el agua está más caliente que el cubo de hielo y es fluida, mientras que el cubo de hielo es más frío y sólido. Esto significa que nunca puedes decir que algo es definitivamente yin o yang, solo que algo es yin o yang en relación con otra cosa. Es muy importante recordar que nada es absoluto, solo relativo.



Este no es solo un concepto semántico o filosófico. También se ve prácticamente en el mundo de la física. Si toma un imán, el imán tiene un polo norte o sur en cada extremo. Si corta el imán en varias piezas, cada una de estas piezas tendrá un polo norte y un polo sur en cada extremo. Incluso la sección que estaba completamente en la punta del polo norte original ahora tendrá un polo sur en un extremo y viceversa. Si uno vuelve a cortar estos segmentos por la mitad, cada uno de los extremos tendrá un polo norte y un polo sur. Puede dividir continuamente el yin y el yang un número infinito de veces y seguirá habiendo un aspecto de yin y yang.



Si bien el yin y el yang son contrarios, también son complementarios e interdependientes: dos aspectos opuestos que se unen en una sola entidad. Por ejemplo, el pulmón es un órgano estructural, material, y por lo tanto se representa como yin. La respiración no tiene forma, es funcional, y se representa como yang. La materialidad y la función son dos aspectos complementarios e interdependientes del pulmón. Si la materia yin no tiene una función yang, el pulmón, sin su proceso respiratorio, resulta inútil. Por lo contrario, si no hay una materia yin, la función yang no puede realizarse.

La oposición entre yin y yang generaliza la contradicción e interdependencia entre dos aspectos opuestas de la realidad para mantener el equilibrio dinámico. Los antiguos chinos usaban el agua y el fuego para simbolizar las propiedades básicas del yin y el yang. Es decir, las propiedades básicas del yin son similares a las del agua (frialidad, oscuridad, tendencia a fluir hacia abajo, etc.); mientras que las propiedades básicas del yang son similares a las del fuego (calor, brillo, tendencia hacia arriba, etc.). Cualquier cosa que tenga las características de quietud, frialdad, inferioridad (dirección hacia abajo), interioridad (dirección hacia adentro), oscuridad, astenia, inhibición, lentitud, sustancia, etc., pertenece al yin; mientras que toda cosa que tenga las características de movimiento, calor, superioridad (dirección hacia arriba), exterioridad (dirección hacia afuera), brillo, vitalidad, excitación, rapidez, insustancialidad, etc., pertenece al yang.

### **3.1.2 RELACIÓN DE CONSUMO MUTUO Y DE INTER-TRANSFORMACIÓN ENTRE EL YIN Y EL YANG**

El yin y el yang están en permanente cambio, y esta variabilidad surge de su naturaleza complementaria y de su interdependencia. Los alimentos que consumimos tienen forma y, por lo tanto, se expresan como yin. La materia yin depende de la función yang del estómago para digerir los alimentos y convertirlos en nutrientes adecuados para nuestro cuerpo. Y en la estructura yin del estómago, esta nutrición se convierte en energía yang para que el estómago siga funcionando.

El yin y el yang se transforman el uno en el otro, y contienen la semilla del uno en el otro. Como se acaba de decir, nada es absoluto, nada es enteramente yin o yang, pero siempre contendrá un aspecto de su opuesto. El polo norte contiene el potencial de ser un polo sur. Esto es lo que hace posible que el yin y el yang se transformen y cambien el uno al otro. El yin y el yang están en un ciclo constante en el que repetidamente se transforman y cambian entre sí: las altas montañas se erosionan y los profundos valles de los ríos y los lagos insondables se sedimentan.

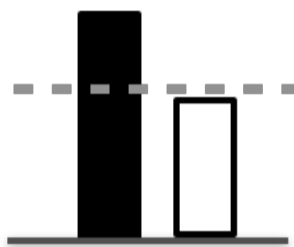
El día se convierte en noche; el verano se convierte en invierno. Esto es lo que hace que el universo sea dinámico y no estático. Cuando algo ha alcanzado el máximo de su potencial, no podrá continuar y por lo tanto se transformará en su opuesto. Puede haber una transición suave en la que el yin o el yang disminuyan gradualmente de nuevo mientras que la otra parte aumenta. Esto se ve, por ejemplo, en el ciclo diurno donde la hora más oscura (la mayor cantidad de tiempo yin) es justo antes del amanecer (donde el yang comienza a crecer) o anualmente donde la duración del día aumenta hasta el solsticio de verano y luego vuelve a disminuir a medida que las noches empiezan a alargarse. Si no hay una transición gradual, el cambio se producirá de repente. Nada en el universo es estático; todo está en proceso de volverse más o menos yin o yang.

El yin y el yang se consumen mutuamente debido a que son opuestos. Esto tiene dos aspectos principales. Primero, debido a que el yin y el yang son aspectos opuestos, cuanto más hay de uno, menos hay, por definición, de su opuesto. Cuanto más frío esté el cuerpo, menos calor habrá. Además, como se determinan entre sí, cada parte consumirá a su pareja. En una lámpara de aceite, la llama es yang y el aceite es yin. La llama es brillante, seca, cálida y en constante movimiento; el aceite es oscuro, frío, húmedo y estático. Sin aceite, la llama no podrá existir. El aceite es el material potencial de la llama. Cuanto más aumenta la llama, más aceite se consume: el yang consume el yin.

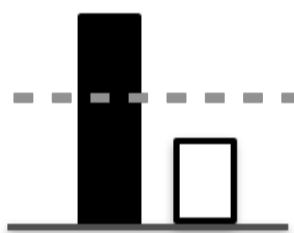
Las actividades funcionales del cuerpo humano (yang) requieren una cierta cantidad de nutrientes (yin), a mayor actividad se consumen dichos nutrientes y habrá "menor cantidad" en el cuerpo. Pero este mutuo crecimiento-decrecimiento es imposible que se mantenga en una posición de equilibrio absoluto. En condiciones normales se mantiene un balance relativo, en condiciones anormales predominará el yin o el yang.



En condiciones normales el Yin y el yang están en equilibrio.



Crece el Yin por consumo excesivo de alimentos crudos, fríos, almidones o refinados.

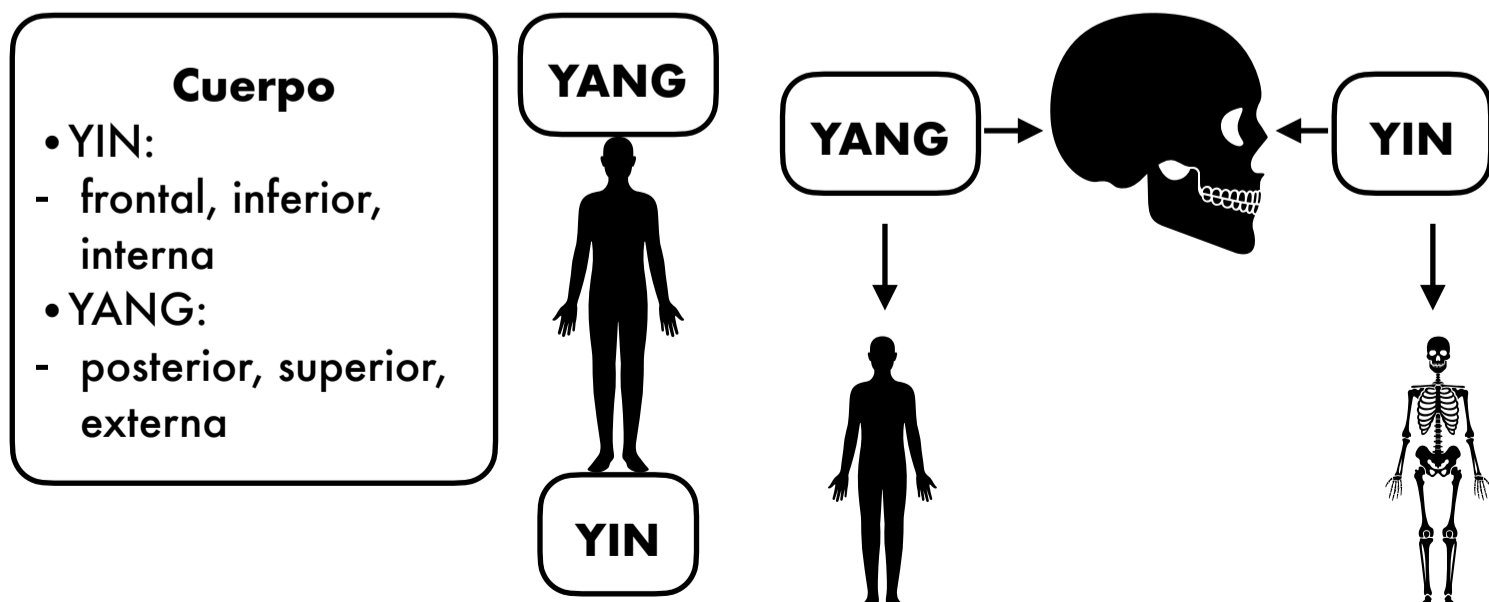


Necesitamos mucha energía para asimilar los alimentos y nos da somnolencia y cansancio.

El intercambio entre el 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.

### 3.1.3 YIN Y YANG EN LA MEDICINA CHINA

Comprender el cuerpo a través de los principios del yin y el yang es la base de la medicina china. El yin y el yang se utilizan no solo como una forma de percibir la anatomía del cuerpo, sino también para analizar los procesos fisiológicos del cuerpo en relación con la patología y el tratamiento con agujas y hierbas. Todo en la medicina china es solo un refinamiento y un mayor desarrollo de los principios básicos. Los principios del yin y el yang se utilizan para dibujar un esquema aproximado para observar el cuerpo y comprender su fisiología y patología.



Las partes superiores del cuerpo, es decir la cabeza y el tórax, son yang en relación con las partes inferiores del cuerpo. El aspecto anterior del cuerpo se considera yin y los aspectos posteriores del cuerpo yang. Esto se debe a que la parte delantera del cuerpo es más suave y más vulnerable que la espalda, que es más dura y protectora. Además, si una persona se pone a cuatro patas, como un animal, la cara posterior será la zona iluminada por el sol. La cara anterior del cuerpo estará sombreada.

Los órganos internos son yin en relación con la piel y los músculos, pero de estos órganos, los llamados órganos huecos o taller son yang en relación con los órganos sólidos o tesoro, que se definen como órganos yin. Al mismo tiempo, la piel es yang en relación con los músculos, aunque los músculos son yang en relación con los órganos internos. Sin embargo, tomados en su conjunto, todos los aspectos físicos del cuerpo, incluida la piel y los músculos, son yin porque tienen forma física. Mientras que todos los procesos fisiológicos del cuerpo son yang, porque no tienen forma, sino que están definidos por su actividad.

### **Síntomas Yin**

- Sensación de frío
- Heces líquidas
- Orina clara
- Respiración débil
- Lengua pálida
- Pulso débil

### **Síntomas Yang**

- Fiebre
- Sed constante
- Heces duras
- Orina amarilla
- Lengua roja
- Pulso rápido

El desequilibrio provoca enfermedades con cualidades yin o yang, pero, ¿De qué depende que los síntomas sean yin o yang? La respuesta es simple y compleja, de el exceso o la insuficiencia. Estos conceptos son fundamentales para la medicina china. Podemos resumir todas las patologías en MTC en: "exceso / plenitud o insuficiencia / deficiencia".

La deficiencia de yin puede ser resultado de una deficiencia de yin o bien de un exceso de yang. Si consumimos muchos alimentos yang como la carne, el alcohol e irritantes, a la larga se puede producir una deficiencia de yin, ya que éste se consume por el calor que producen dichos alimentos y como consecuencia no podemos hacer frente a los patógenos que nos rodean. Este desequilibrio entre el yin y el yang que provoca la enfermedad se debe a una deficiencia de yin, que a su vez se debe a un previo exceso de yang.

Por el contrario si hay demasiado yin o muy poco yang, se produce una deficiencia de yang que conduce a una patología. Por ejemplo, si en el estómago hay demasiados alimentos (es decir, demasiado yin) o si la función digestiva del estómago no se desarrolla adecuadamente (muy poco yang), la persona cae enferma, por más que un examen médico indique que no hay «nada malo» en la estructura (yin) del estómago. Este desequilibrio del yin y el yang que provoca la enfermedad se debe a una deficiencia de yang.

### **La deficiencia de yin puede**

#### **ser por:**

- Exceso de yang
- Insuficiencia de yin

### **La deficiencia de yang**

#### **puede ser por:**

- Exceso de yin
- Insuficiencia de yang

Este principio de la deficiencia de yin y la deficiencia de yang se aplica a todo tipo de enfermedades: las contagiosas, las orgánicas y las psiquiátricas. La deficiencia se puede remediar mediante métodos como «nutrir» y «tonificar», mientras que el exceso se puede reducir mediante métodos como «purgar» y «dispersar».

El desequilibrio del yin y el yang es el principio general que se utiliza para el diagnóstico y también en terapéutica, pero de ninguna manera pretende ser una doctrina absoluta o simplificar las casusas y los tratamientos de todas las enfermedades para reducirlos a un solo método sencillo. Este es un error en el que suelen caer muchos profesionales y algunos estudiantes mal informados. El principio del yin y el yang se puede comparar con una fórmula capaz de resumir ideas muy complejas.

### 3.1.4 - YIN Y YANG EN PATOLOGÍA

#### **Insuficiencia de yin Insuficiencia de yang**

En la medicina china, las enfermedades se desarrollan cuando hay desequilibrios en el qi corporal. Estos desequilibrios pueden ser diversos y complejos, pero generalmente se pueden diferenciar como condiciones yin o yang. En una condición yin habrá un exceso relativo o absoluto de yin. Es decir, hay más yin qi en el cuerpo que yang qi. Por el contrario, habrá un exceso relativo o absoluto de yang qi en una condición yang. Cuando hay una condición yang, las cualidades yang serán dominantes y, en general, el exceso de yang sobre estimulará, calentará y secará el cuerpo. Por otro lado, si domina el yin qi, la fisiología del cuerpo se caracterizará por la falta de calor y las actividades fisiológicas y mentales del cuerpo se reducirán.

Muchos de los signos y síntomas atribuidos a una condición yang pueden reflejar la presencia de Calor en el cuerpo. La presencia de Calor significará que el sentido subjetivo de la temperatura corporal de una persona será más caliente. También puede significar que la piel de una persona y especialmente la cabeza se sienten calientes a la palpación. La cabeza en particular se pone roja y caliente porque la naturaleza yang del Calor hace que se eleve hacia arriba. Esta naturaleza yang del calor sobreactivará la sangre y la forzará a salir a la superficie del cuerpo, haciendo que la piel de la persona se sienta caliente y se vuelva más roja; el enrojecimiento de la piel se explica por el hecho de que habrá una mayor circulación de sangre en los vasos sanguíneos superficiales debajo de la piel cuando la temperatura corporal aumenta y el cuerpo intenta disipar el calor.

#### **Exceso de YANG:**

- Calor
- Cara roja
- Sed
- Heces duras
- Orina amarillenta
- Pulso rápido
- Lengua roja
- Respiración profunda

#### **Insuficiencia de YIN:**

- Estados febriles
- Cara pálida con brotes rojizos
- Sensación de irritabilidad y angustia
- Mucho sudor
- Sequedad
- Metabolismo rápido y un funcionamiento excesivo de otros procesos fisiológicos.

El calor hace que los procesos fisiológicos se aceleren. Esto significa, por ejemplo, que el corazón latirá más rápido, por tanto, el pulso será más rápido de lo normal y el cuerpo de la lengua será de color más rojo. En la medicina china, shen (mente) tiene su residencia en el Corazón. Si el corazón se agita por el calor, generalmente se manifiesta con inquietud

mental, los pensamientos de la persona están sobreactivados, les resultará difícil encontrar la calma mental. También se puede ver por el hecho de que la persona tiene dificultades para conciliar el sueño o que a menudo se despierta por la noche. Una persona yang, tenderá a dormir desnuda o se quitará la ropa de cama para reducir el calor. En presencia de calor (yang), los fluidos corporales comienzan a secarse. La piel se reseca y la persona tendrá más sed de lo normal, su orina será más oscura y escasa y la lengua estará más seca.

Una temperatura corporal más baja ya sea por frío (yin) o por falta de calor (insuficiencia de yang), dará como resultado que la sangre se extraiga hacia adentro desde la superficie y hacia el interior para reducir la pérdida de calor. Esto hará que la piel de la persona, especialmente en las extremidades, se sienta fría y se vea pálida, lo cual es típico en una persona que tiene muy poco yang o una condición de frío en el cuerpo. La falta de Calor (yang) o demasiado yin se manifiestan en que el cuerpo de la lengua está pálido y que el corazón late más lentamente y, por lo tanto, el pulso será correspondientemente más lento.

### **Exceso de YIN:**

- Frío
- Sin sed
- Heces líquidas
- Orina clara
- Pasividad
- Pulso lento
- Lengua clara,
- Respiración débil.

### **Insuficiencia de YANG:**

- Sensación de frío
- Nerviosismo
- Sudor incesante
- Pasividad
- Metabolismo lento y un funcionamiento deficiente de los demás procesos fisiológicos

Si hay ausencia de Calor, como en una condición yin, la mente no se activará lo suficiente. Esto puede significar que los pensamientos de una persona son más lentos y apagados de lo habitual. Generalmente, el cuerpo se caracterizará por la inactividad y la persona tendrá una mayor necesidad de dormir, acostarse o estar sentado. Cuando duermen, duermen con ropa de dormir puesta y se acurrucarán, en un intento subconsciente de conservar el calor corporal. Una persona con una condición yin, a su vez, carecerá del poder transformador del yang. Esto significará que los fluidos corporales no se transforman ni se transportan. Los fluidos corporales comienzan a acumularse y, por lo tanto, la persona puede carecer de sed y puede tener tendencia al edema. Una persona con una condición yin típicamente tendrá la lengua húmeda. Además, los fluidos no transformados se filtrarán hacia abajo en el cuerpo y resultarán en un aumento de la micción. La orina será clara y voluminosa, debido a la cantidad de agua sin transformar que contiene. La falta de yang también puede significar que a una persona le resulte difícil mantener la orina dentro del cuerpo y pueden tener problemas por orinar con frecuencia e incontinencia.

Las heces son difíciles de diferenciar de la misma forma. Generalmente, el estreñimiento se observa en condiciones de yang, porque el calor seca las heces, pero el calor también puede sobreactivar el tracto intestinal, haciendo que las heces se muevan tan rápido a través del sistema que el cuerpo no tenga tiempo para extraer líquidos de ellas. . Esto dará lugar a una diarrea explosiva. El frío y la falta de yang harán que la comida y los líquidos no se transformen como deberían, con heces blandas o diarrea como consecuencia. Sin embargo, la falta de yang o frío también puede provocar estreñimiento cuando no hay suficiente yang o el yang está bloqueado, por lo que las heces no se mueven.

#### **A. Insuficiencia de yin que no controla el yang.**

Esto se llama insuficiencia de yin, deficiencia de yin o "vacío" de yin. Este es un estado de deficiencia. Hay muy poco yin y resulta en un exceso relativo de yang. Habrá tanto síntomas como signos que indiquen una falta de yin, mientras que al mismo tiempo habrá síntomas y signos que se relacionan con un exceso de yang. Los signos yang no serán tan dominantes y extremos como los que se ven en un exceso absoluto de yang.

Esto se debe a que los síntomas y signos de insuficiencia de yin surgen cuando el yin no puede controlar el yang. Por ejemplo, algunos signos característicos podrían ser sofocos y boca seca. La diferencia entre esta persona y una persona que tiene demasiado calor (yang shi) es que cuando hay insuficiencia de yin, el calor vendrá en oleadas se manifestará principalmente por las tardes y por la noche. La sed no será excesiva, sino que habrá sequedad en la boca y garganta. Esto se debe a que la persona carece de las cualidades humectantes del yin; en vez de ser los fluidos los que dañan y consumen el calor del cuerpo resecaándolo. Es parecido la diferencia entre el agua que se evapora gradualmente de un recipiente porque no se agrega agua adicional al recipiente y una tetera hirviendo en seco porque las llamas debajo de la tetera están demasiado calientes.

En general, los síntomas y signos de las condiciones de insuficiencia no son tan graves como los que se observan en una condición de shi (exceso). Además, es importante tener en cuenta que existe una diferencia entre el yin y el yang fisiológicos y patológicos. Por ejemplo, el calor yang (calor fisiológico) es una necesidad fundamental para todos los procesos fisiológicos del cuerpo. Sin embargo, el Calor patológico no tiene ningún efecto positivo en los procesos fisiológicos del cuerpo. Por el contrario, el Calor patológico solo tiene un efecto negativo en el cuerpo. La misma regla se aplica a otras formas patológicas de qi, como la humedad, la sequedad, el viento, etc.

#### **B. Insuficiencia de yang que no activa el yin.**

Esto se llama insuficiencia de yang - deficiencia de yang / yang vacío. Cuando hay insuficiencia de yang, el cuerpo carece del yang qi necesario para llevar a cabo las funciones y actividades que se atribuyen al yang. Esto significará que muchos de los procesos fisiológicos del cuerpo serán más lentos y habrá poca eficiencia metabólica. El cuerpo también se caracterizará por sensibilidad al frío, palidez de la cara o falta de sed. Nuevamente, debido a que es una condición de insuficiencia, estos signos y síntomas serán menos intensos que los de una condición de shi (exceso).

#### **C. Exceso de yang que sobreactiva el cuerpo y daña al yin.**

Esto se llama yang shi: exceso de yang o yang "completo". Cuando hay yang shi, no es porque el cuerpo tenga muy poco yin para controlar el yang, como en una condición de yin xu, en este caso el cuerpo realmente tiene demasiado yang. Esto significa que los síntomas y signos son más agresivos y más poderosos que en un estado yin xu. Podría significar, por ejemplo, que cuando haya sofocos por la noche es una condición yin xu, pero cuando hay fiebre persistente o una sensación constante de calor en el cuerpo (día y noche) es una condición yang shi. Donde la cara en una condición yin xu solo estaba roja en los pómulos, toda la cabeza estará roja cuando haya una condición yang shi. En lugar de sequedad de la boca y la garganta, en una condición de yang shi habrá una sed fuerte con el deseo de beber grandes tragos de agua fría.

#### **D. Exceso de yin, que restringe e inhibe la actividad del cuerpo y daña el yang.**

Esto se llama yin shi - yin en exceso / yin completo. Esta es nuevamente una condición de exceso absoluto. Esta vez, el cuerpo se ve afectado por un exceso de un patógeno llamado yin. Lo más probable es que sea frío o humedad. Los patógenos Yin inhibirán y restringirán los procesos fisiológicos del cuerpo. Esta condición no se caracteriza por una falta de la energía necesaria para que los procesos fisiológicos puedan tener lugar de manera óptima (Yang Xu). En cambio, en una condición de yin shi, el yang qi no se agota, pero está bloqueado y no puede realizar sus funciones. Los síntomas y signos se parecerán a los observados en el yang xu, pero nuevamente los síntomas del yin shi serán más fuertes y pronunciados. Además, el yin shi se manifestará no solo con signos de falta de actividad, sino también de estancamiento y bloqueo reales. Por ejemplo, la micción en un estado yang xu puede ser frecuente con cantidades copiosas de orina clara. En una condición de yin shi, la micción puede bloquearse o impedirse. Esto se debe a que un patógeno yin bloqueará el qi yang, por lo que no puede expulsar la orina del cuerpo. O nos podemos encontrar con un edema generalizado como resultado de que el patógeno yin se acumula e inhibe la acción movilizadora y transformadora del yang.

