Yin & Yang käsitteen ymmärtäminen

Kiinalaisessa lääketieteessä käytetään termejä Yin ja Yang, Ying Yang tai Jing Jang, joista varmasti joka ikinen ihminen on kuullut jossain yhteydessä. Yin ja Yang ajattelumalli ei liity pelkästään mihinkään yliluolliseen energioiden käsittelyyn vaan sitä voidaan käyttää mallina miettimään ruokavaliota ja ihmisen terveyttä yleisesti. Yllä olevissa symboleissa vasemmanpuoleinen P/B kirjaimen näköinen muodostelma on molemmissa sama. Tämä kuvastaa kukkulaa. Yin symbolissa oikeanpuolinen hahmotelma kuvastaa pilvistä säätä, joka nähdään juuri sieltä kukkulan päältä. Oikeanpuoleisessa Yangissa nähään saman kukkulan päältä aurinkoinen ja kirkas ilma.

Yin ja Yang -teoria tulee taolaisuudesta, mutta ei liity varsinaisesti uskontoon vaan se on perusperiaate koko universumin toiminnalle. Kaikki luonnossa on tehty vastakkaisista voimista. Ei ole niinkään kyse siitä, että jompi kumpi olisi hyvä tai paha vaan molempia tarvitaan kaiken olemassaoloon. Yin ja Yang ovat aina vastakohdat ja molemmat täytyisi olla tasapainossa.

PIIRRÄ TÄHÄN Yin & Yang –merkki ja kerää sen ympärille käsitekartta seuraavan sivun tekstistä:

Yin on pimeä, negatiivinen, passiivinen ja feminiininen voima; yang puolestaan valoisa, positiivinen, aktiivinen ja maskuliininen voima. Ne kuvaavat vuoden- ja vuorokaudenaikojen vaihtelua, ihmisyyttä ja koko maailmankaikkeutta. Jos ei olisi Yinia niin ei olisi Yangia ja toisinpäin. Kuitenkaan kukaan ihminenkään ei ole täysin hyvä tai täysin paha. Sen takia on hyvä muistaa että Yin sisältää hieman Yangia ja Yang sisältää hieman Yinia. Vuori voi olla esimerkiksi Yin ja maa on vuorelle Yang. Taivas puolestaan on vuorelle Yin ja vuori on taivaalle Yang. Yin ja Yang teoria perustuu myös muuttumiseen. Tämä tarkoittaa sitä, että Yin voi muuttua Yangiksi ja päinvastoin. Esimerkiksi talvesta tulee kesä ja kesästä tulee taas talvi. Kierto toistuu jatkuvasti.

Yinia ja Yangia kuvastaa kiinalainen symboli, jossa kaksi aaltoa kietoutuu toisiinsa. Toinen aalto on valkoinen ja toinen musta. Valkoisessa aallossa on pieni musta piste ja mustassa aallossa on pieni valkoinen piste. Tämä symboli kuvastaa voimien harmoonisuutta. Symbolista käytetään nimitystä suuri ääretön.

Yin ja Yang ajattelua käytetään monessakin yhteydessä (esim. feng shui, akupunktio, terapeuttinen kosketus). Se kuuluu olennaisena osana myös kiinalaiseen kamppailulajikulttuuriin. Kungfu:n perusperiaate on, että vartalon on oltava rento, mutta samalla agressiivinen ja voimakas. On löydettävä harmonia itsensä sisältä. Kiinalainen Taijiquan on vanhimpia taistelulajeja ja sitä voidaan kutsua myös ying ja yang-lajiksi. Taiji on alunperin kamppailulaji, mutta sillä on kamppailutaitojen lisäksi useita terveysvaikutteita ja nykyään sitä voikin harrastaa pelkästään kuntoilumuotona.

Jos käytämme tätä Yin ja Yang mallia ruokavaliossa, niin Yin voi olla kalium ja Yang on natrium. Yin on kasvikunta ja yang on eläinkunta. Yin on makea, Yang on suolainen. Yin on emäksinen, Yang hapan jne.

Ravinto, joka on hyvin Yin pitoista eli hajottavaa tai Yang-pitoista eli lamaannuttavaa vaikuttaa mieleen seuraavasti: Mielentilat vaihtelevat jatkuvasti äärimmäisyydestä toiseen, koska ruoansulatus ja aineenvaihdunta joutuvat kovaan rasitukseen. Haima, maksa, sappirakko, munuaiset, suolisto ym. ovat liikarasitustilassa ja ilmaisevat tämän mielemme kautta. Tällaisessa ruokavaliossa on liian paljon Yin ja Yang ääripäitä. Ei välttämättä jompaa kumpaan vaan molemmista ääripäistä jotain ja ei tarpeeksi tasapainottavaa ravintoa.

Ravinto, joka on Yin- ja Yang-ominaisuuksiltaan tasapainoista, sisältää viljaa, vihanneksia, hedelmiä, marjoja, yrttejä ja maitovalmisteita sopivassa suhteessa. Tämän tyyppisessä ruokavaliossa ei ole raskaita eikä piristävästi stimuloivia ruoka-aineita. Kasvisruokaoppien mukaan kasvispainotteinen ruokavalio on aina tasapainoisin, mutta varsinkin vegaaneille ruokavalio voi olla liikaa Yin painotteinen, koska toisestakin ääripäästä tarvitaan jotain. On hyvä kiinnittää huomiota siihen, että viljat yleisesti ovat tasapainottavia aineita, mutta valkaistu käsitelty vehnä on äärimmäinen Yin. Eli prosessoidulla ravinnolla voi olla erilainen vaikutus kuin luonnollisella!

Ruokavaliossa käytetään käsitteitä hapan ja emäksinen. Yin voi olla emäksinen ja Yang hapan eli vastakohdat. Maitotuotteet ovat happamuudeltaan lähes neutraaleja eli Yin ja Yang malli ilmenee myös tässä. Punainen liha on hyvin hapanta ja sen vaikutus onkin äärimmäinen Yang. Yllä olevassa taulukossa kahvi on laitettu äärimmäiseksi Yiniksi vaikka se on oikeasti hapan aine, mutta se on piristävä ja stimuloiva aine ja sen takia ymmärrän, minkä takia se on laitettu tuohon paikkaan. Näitä käsitteitä voidaan käyttää monella eri tavalla. Ruoka-aineet, jotka suussa maistuvat happamalta eivät välttämättä muodosta elimistössä hapanta, vaan päinvastaisen reaktion. Täten esimerkiksi greippi, sitruuna ja omenaviinietikka muodostavat hapettuessaan elimistössä emäksisen reaktion, joten täytyy tietää mikä on minkin ravinnon palamistulos.

Yang elävöittää Yinia ja panee sen liikkeelle. Yin saa aikaan Yangin. Yinin ja Yangin välillä vallitsee kiertokulku; jos niiden tiet eroavat, nousee Yang taivaaseen ja Yin materialisoituu kuolleeksi aineeksi. Vesi pysyy juoksevana niin kauan kuin se sisältää pienen määrän Yang-energiaa, joka on siis lämpöä. Jos lämpö poistuu vedestä, jähmettyy vesi jääksi. Siten keskeytyy Yinin ja yangin kiertokulku eikä se jatku ennen kuin lämpö jälleen alkaa vaikuttaa jäähän ja saa sen sulamaan liikkuvaksi vedeksi. Käytännön esimerkki: terveen ihmisen veri on emäksistä ja ihmisen sairastuessa elämäntavoista ja huonosto ruokavaliosta johtuen se muuttuu happamaksi. Hapan veri estää verisolujen normaalia liikkumista ja ne liimaantuvat kiinni toisiinsa. Ainoastaan ravinnon ei ole todettu vaikuttavan happamuutta lisäävästi vaan myös sää, stressi, pelot ja ahdistus. Mieli ja ruumis ovat siis yhteydessä.