

KAPITEL ETT

Yin och yang De fem elementen

TEORIERN OM YIN OCH YANG OCH DE FEM ELEMENTEN har under mer än två tusen år utgjort de grundläggande doktrinerna i den kinesiska filosofin och vetenskapen. De utgör även de huvudsakliga ramarna för teoretisk och praktisk tillämpning av kinesisk medicin.

De tidigaste texter som beskriver *yin* och *yang* är I Ching ¹, Förvandlingarnas bok, Li chi, Riternas bok, Shi jing, Sångernas bok och Huang di nei jing, Den Gule kejsarens inre klassiker som alla nedtecknats mellan 700-talet f. Kr. till 300-talet e. Kr. *Yin* och *yang* beskrivs på många ställen i Huang di nei jing, främst i den första delen av boken som heter Su wen, kapitel 5, Den stora avhandlingen om *yin* och *yang*. Detta kapitel anses vara det viktigaste.

Den vanligaste grafiska beskrivningen av *yin* och *yang* är Taijitu [☯] den stora polariteten samt brutna respektive hela streck i så kallade hexagram som finns beskrivna i boken I Ching. Ideogrammen för *yin* och *yang* [陰陽] har ett gemensamt första tecken som symboliserar sidan av en kulle. Det andra tecknet i *yin* betyder samling av moln eller i det aktuella ögonblicket. Det innebär att i nästa stund kan situationen vara annorlunda. Det andra tecknet i *yang* betyder sol över horisonten, som strålar eller en banderoll som fladdrar i vinden. *Yin* respektive *yang* anger vad som händer på kullens olika sidor, exempelvis sol eller skugga. *Yin* och *yang* skildrar således olika aspekter av samma objekt i både tid och rum.

Man kan aldrig säga att något eller någon är helt och hållet *yin* eller *yang*. Samma kulle som ovan beskrivs kan ena stunden vara solig medan den i nästa stund är molnig och skuggig. Kullen ändrar utseende beroende på årstid, väderlek och även beroende på betraktaren. Kullen är en metafor för objektet som präglas av himlens och jordens rörelser.

Den kinesiska medicinen använder teorin om *yin* och *yang* både vid förklaringar av fysiologiska fenomen och vid patologiska förändringar samt fungerar som en röd tråd vid all diagnostik och behandling. När man samlar information från en patient, olika symtom, information från puls, tunga med mera, kommer man fram till en diagnos som är lika med sjukdomens natur eller *obalansens manifesterade uttryck*. Som är mera *yin* eller mera *yang* till sin natur. Denna obalans kan från ena timmen, dagen eller veckan ändra natur. Vår uppgift blir då att följa dess natur och agera i enlighet med vad som för stunden är aktuellt.

I.1 | YIN OCH YANG, GRUNDLÄGGANDE UPPFATTNINGAR

”Den Gule kejsaren: Yin och yang är himlens och jordens väg, lagarna och principerna som håller samman de tiotusen tingen, far och mor till alla transformationer, källan för begynnelse, skapande och död samt Shen mings palats. För att behandla sjukliga tillstånd måste man söka yins och yangs ursprung.”²

Yin och yang är den bakomliggande principen, organisation eller ordning som manifesterar sig bland annat som himmel och jord. Yin och yang är den grundstruktur som organiserar och håller samman allt, och är ursprunget till all omvandling, vilket avser all födelse och skapande, avtagande och död. Att yin och yang är shen mings palats, betyder att själva grunden för livsandarnas utstrålning³ är ett resultat av en grundläggande jämvikt (homeostas), vilket kommer att resultera i hälsa och välmående. Slutligen betonar citatet att yin och yang är den grundläggande behandlingsprincipen för att återupprätta vitaliteten.

Betydelsen av yin och yang kan inte underskattas, eftersom de utgör själva grunden för livet, i synnerhet vid återupprättande av vitaliteten i samband med sjukdom. Att återskapa jämvikten yin och yang är grunden för allt botande och lindrande i kinesisk medicin, och är en doktrin som är i linje med de grundförutsättningar som livet bygger på.

I.2 | APPLIKATION AV TEORIN OM YIN OCH YANG

Teorin om yin och yang genomsyrar hela den kinesiska medicinen. Den inbegriper alla delar, såsom organiska strukturer, fysiologiska funktioner, patologiska förändringar, diagnostik, behandlingsprinciper och behandling. Yin och yang är det stora rättesnöret som man mycket sällan avviker ifrån.

Yin och yang, kroppens organiska struktur

”Människans form kan inte separeras från yin och yang.”¹³

Människan är en organisk helhet, men denna helhet kan delas in i olika delar som är av yin- eller yang-natur. Organ, kroppsdelar och vävnader är alla mer eller mindre yin respektive yang. Kroppens övre del är mera yang i förhållande till den nedre som är mera yin. Kroppsytan är mera yang i förhållande till kroppens insida som är mera yin. Kroppens baksida och utsidan av extremiteterna är mera yang och kroppens framsida och insidan av extremiteterna är mera yin.

Vidare delas de inre organen in i yin respektive yang. Till yin-organen hör de kompakta organen: hjärta, lunga, lever, mjälte och njurar. Till yang-organen hör de ihåliga organen: urinblåsa, gallblåsa, tunntarm, tjocktarm och magsäck. Varje organ har i sin tur en yin respektive yang del, exempelvis njurarnas yin och njurarnas yang. Meridianerna delas också upp gruppvis i yin- och yang-meridianer. ror och värmer, yin avser kroppssubstansen, vätskor och näringssubstanter. Yin och yang är även grunden för shen [神] vilket bland annat avser vår intellektuella, emotionella och andliga kapacitet, med andra ord vårt medvetande (mer om detta se även kapitlen 2.4, 3.2 och 7.9). Yin och yang är även grunden för zheng qi, den totala mängden av qi, blod och essenser. Separation av yin och yang betyder att yin och yang har förlorat sin förmåga att interagera och återbildandet av qi, blod och essenser försämras.

Exempel på när *yin* och *yang* interagerar i digestionen: närvaro av *yang* avser den vitala värmen, närvaro av *yin* de vitala vätskorna (vatten, saltsyra och matsmältningsenzymer) i magsäck och tarmar. När *yang* – värme och *yin* – vätskor interagerar upprätthålls metaboliska funktioner som spjälkar mag- och tarminnehållet. På detta sätt understödjer *yin* och *yang* varandra till optimala fysiologiska funktioner. I figuren med staplarna är *yin* svart och *yang* vit. Staplarna är lika höga, något som visar på balans mellan *yin* och *yang*, och en tillräcklig närvaro av *yin* och *yang*. Vid obalans av *yin* och *yang* kan de inte stödja varandra. Närvaron av *yin* och *yang* leder till att *qi*, blod och essenser återbildas. Den totala mängden av *qi*, blod och essenser, *zheng qi*, avser även kroppens samlade förmåga att motstå sjukdomar.

Yin och yang, patologiska förändringar ¹⁵

I kinesisk medicin betraktar man uppträdandet av patologiska fenomen (sjukdomar och symtom) som ett resultat av rubbningar i de fysiologiska funktionerna. En obalans har skapats mellan *yin* och *yang*. Detta gör att patologiska förändringar kan uppträda och utveckla sig. Ett exempel är en förskjutning av balansen *yin* och *yang* i digestionen: när *yang* minskar kan inte de transformerande och värmande funktionerna upprätthållas. Det leder till symtom som buksvullnad, kall känsla i buken, osmält föda i avföringen, lös avföring och diarré. När *yin* minskar, det vill säga de vätskor som bevattnar och möjliggör en sönderdelning av födan, kan det utveckla symtom som torrhet i munnen och torra läppar, förstoppning och brännande känsla i magen.

Utvecklingen av patologiska förändringar står således i direkt relation till förskjutningar i balansen mellan *yin* och *yang*. Patologiska förändringar kan något förenklat indelas i en intern och extern orsak samt en *yin*- respektive *yang*-kategori.

- INTERN. När *yin* minskar/konsumeras ökar *yang* relativt med påföljd att *yang* inte kan kontrolleras av *yin*. Symtom som kan uppstå är av karaktären hetta och överaktivitet. Detta illustreras genom figuren där den svarta stapeln är *yin* och den vita är *yang*. När *yang* minskar /konsumeras ökar *yin* relativt och *yin* kan inte kontrolleras av *yang*. Då kan symtom av karaktären kyla och underaktivitet utvecklas. Detta illustreras genom figuren där den svarta stapeln är *yin* och den vita är *yang*.
- EXTERN. Vid invasion av externa patogena faktorer av *yang*-natur uppträder hetta. När kroppen invaderas av externa patogena faktorer av *yin*-natur leder det till att kyla utvecklar sig. Detta illustreras med figuren där den svarta stapeln är *yin* och den vita är *yang*.

Kortfattat kan en obalans mellan *yin* och *yang* uttryckas som följer:

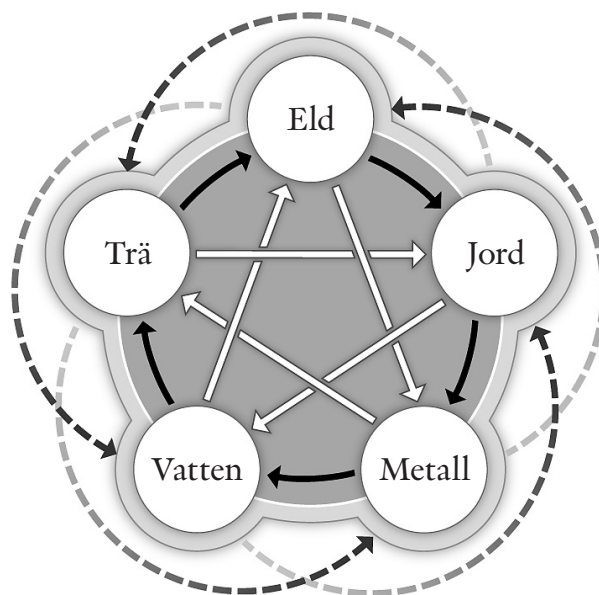
- Ett underskott av *yin* skapar hetta (tomhethetta)
- Ett underskott av *yang* skapar kyla (tomhetskyla)
- Ett överskott av *yin* skapar kyla (fullhetskyla)
- Ett överskott av *yang* skapar hetta (fullhethetta)

I.3 | DE FEM ELEMENTEN, WU XING

Den förste författaren som enligt traditionen nämner de fem elementen är Zou Yen som levde cirka år 350–270 f. Kr. *Wu xing*, de fem elementen, hade en stor betydelse i litteraturen, i både filosofiska och vetenskapliga verk från 300-talet f. Kr. och under Handynastin¹⁸. Från slutet av 1500-talet och framåt blev de europeiska missionärerna i Kina intresserade av den kinesiska filosofin och medicinen, och översatte då de kinesiska begreppen till för dem redan kända begrepp. *Wu xing* översattes som de fem elementen, vilket påminner om de fyra elementen i den grekiska antiken: eld, jord, vatten och luft. Det som skiljer de kinesiska fem elementen från de grekiska är dels att de inte omfattar samma element. Dels att de kinesiska fem elementen tillskrivs en stor mängd relaterade delar, såsom inre organ och till dem tillhörande delar som sekretion, kroppsöppningar och emotioner. Likaså klassificeras det mesta i naturen enligt de fem elementen, exempelvis årstider, vädersträck, födoämnen med mera. Utöver att vara fysiska, substantiella element, tillskrivs de kinesiska fem elementen inbördes dynamiska egenskaper, vilket visar på deras inbördes förhållanden. Detta är i medicinska sammanhang mycket värdefullt, eftersom de fem elementen utgör en rationell modell som beskriver de dynamiska förhållandena mellan de inre organen i samband med både fysiologiska funktioner och patologiska förändringar.

De fem elementen representerar fem energetiska aktivitetsområden som återfinns i kroppen och i resten av naturen. Element har i detta sammanhang samma betydelse som när en aktivitet av en viss art pågår inom ett visst område, exempelvis jämfört med fredsrörelsen, miljörörelsen och politiska aktiviteter. Dessa är aktiviteter av speciell natur, men har påverkan på hela samhällssystemet, det vill säga alla andra aktiviteter.

Wu [五], fem, illustrerar en organisation med ett centrum och fyra olika riktningar. Detta centrum gör det möjligt att organisera aktivitet. Siffran fem beskriver även något som är satt i rörelse, en process där något tillåts omvandlas och övergår från det ena till det andra. *Xing* [行] betyder bokstavligen att ta ett steg framåt med vänster respektive höger fot. Tolkningen är något som bär framåt, att cirkulera och färdas. Det betyder även vägar som korsar varandra harmoniskt utan att störa varandra. Det kan vara trafiken som flyter jämt i en vägkorsning, planeternas harmoniska rörelser i ett större system av korrespondens. *Wu xing* utgör fem energetiska aktivitetsområden som omfattar både funktioner, händelser och konkreta objekt, *men främst deras funktioner, kvalitéer och inbördes dynamiska relationer.*



De fem elementens korrespondenser

Innehållet i följande tabeller är endast exempel på allt som tillskrivs de fem elementen. De fem elementen utgörs av trä, eld, jord, metall och vatten, och är en del av *medicin enligt systemisk korrespondens*, ett medicinskt system som utvecklades under perioden 221 f. Kr. fram till cirka år 500. Systemisk korrespondens betyder att inre organ, kroppsdelar, sinnesorgan (kroppsöppningar), sekretion, emotioner och livsandar har en nära och dynamisk korrespondens. De olika elementen är tillsammans en helhet och skall därför inte ses som separata enheter, utan alltid *i förhållande till varandra* (precis som *yin* och *yang*). Varje element uttrycker funktioner, fenomen och objekt, kvalitativt såväl som kvantitativt, både i naturen och i människokroppen.

TABELL NR. 1. YIN OCH YANG

YIN	YANG	YIN	YANG
Internt	Externt	Jord	Himmel
Framsida	Baksida	Kvinna	Man
Underkropp	Överkropp	Natt	Dag
Skelett	Hud	Måne	Sol
Zang	Fu	Låg	Hög
Blod	Qi	Tung	Lätt
Hämmande	Aktiverande	Fallande	Stigande
Tomhet	Fullhet	Inåtgående	Utåtgående
Sorg	Glädje	Passiv	Aktiv
Sömn	Vakenhet	Kyla	Värme

TABELL NR 3. I MÄNNISKAN

ELEMENT	ZANG OCH FU	KROPPSDELAR	KROPPSÖPPNINGAR	SEKRETION	EMOTIONER	LIVS-ANDAR
Trä	Lever Gallblåsa	Senor Muskler	Ögon	Tårvätska	Ilka	Hun
Eld	Hjärta Tunntarm	Blod Blodkärl	Tunga	Svett	Glädje	Shen
Jord	Mjälte Mage	Kött (Kroppsform)	Mun	Saliv	Eftertanke Oro/Grubbel	Yi
Metall	Lunga Tjocktarm	Hud Kroppshår	Näsa	Nässeekret	Nedstämdhet Sorg	Po
Vatten	Njurar Urinblåsa	Skelett Märg	Öron	Slem (Från halsen)	Rädsla Skräck	Zhi