

Yin-Yang – Artigo sobre a perspectiva Macrobiótica e a perspectiva Chinesa

Introdução

A finalidade deste artigo é a de permitir ensinar o conceito de 'Yin-Yang' nas aulas de Macrobiótica, referenciando ambos os sistemas Macrobiótico e Chinês de forma coerente. Percebendo melhor este conceito em termos gerais, pode-se trabalhar e ensinar recorrendo a cada um dos paradigmas, assim como argumentar e debater cada perspectiva e responder a questões quanto às suas semelhanças e diferenças.

Razões para a elaboração do presente artigo sobre a Macrobiótica e a perspectiva Chinesa do Yin-Yang

A perspectiva Chinesa de Yin-Yang é preponderante nos meios de comunicação e na internet. Muitos alunos frequentam os cursos de Macrobiótica com algum conhecimento da perspectiva Chinesa sobre Yin-Yang e podem realizar pesquisas adicionais após o curso. O risco poderá ocorrer se ambos os sistemas não forem explicados de forma correta e sem referência ao motivo pelo qual Ohsawa alterou o conceito de Yin-Yang, podendo perturbar a confiança dos alunos na teoria macrobiótica, caso o professor não conseguir responder às questões ou fornecer explicações informadas, coerentes, equilibradas e neutras.

Muitos temas Chineses que se baseiam no Yin-Yang, incluindo Tai Chi, Chi Kung, Feng Shui, Astrologia Chinesa, Acupuntura, Shiatsu, Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e Filosofia Chinesa, são atualmente muito populares. Para que o conceito de Yin-Yang da Macrobiótica se harmonize com os outros temas, sem dar azo a confusões, sugerimos que os professores aprendam ambos os conceitos e os debatam de forma aprofundada com os seus alunos.

Objetivos

1. Reduzir a confusão entre a perspectiva Chinesa e a perspectiva Macrobiótica sobre o Yin-Yang
2. Fornecer mais recursos para uma boa aprendizagem e compreensão deste tema.
3. Tornar ambas as perspectivas mais acessíveis e perceptíveis aos alunos.
4. Encontrar maior harmonia entre as perspectivas Chinesa e Macrobiótica.
5. Estar preparado para poder explicar o contexto, perspectiva, referências e fundamentos ao aplicar o Yin-Yang.

Identificar as diferenças e semelhanças entre as perspectivas Chinesa e a Macrobiótica do conceito de Yin-Yang

Existem aspetos onde ambas as perspectivas são semelhantes, outros onde têm diferentes visões e outros onde a base de cada uma é distinta. A maioria das aplicações do Yin-Yang, à saúde, alimentação e ao estilo de vida, é semelhante. Na sua essência, a aplicação é a mesma. A principal diferença está nos pressupostos e nas referências base utilizadas no Yin-Yang.

Perspetiva Chinesa:

Yang / Yin

Dia / Noite
Sol / Sombra
Ativo / Passivo
Céu / Terra
Homem / Mulher
Movimento / Descanso
Centrífugo / Centrípeto

De acordo com Joseph Needham "*Yang implica a ausência de forma e de substância, Yin é o palpável e o material*"¹.

Estas qualidades existem no mundo material, bem como no chi e no espírito.

Perspetiva Macrobiótica:

Yang / Yin

Contração / Expansão
Baixo / Cima
Centrípeto / Centrífugo
Central / Periférico

Ohsawa alegou que o foco está nas qualidades físicas e materiais do universo.

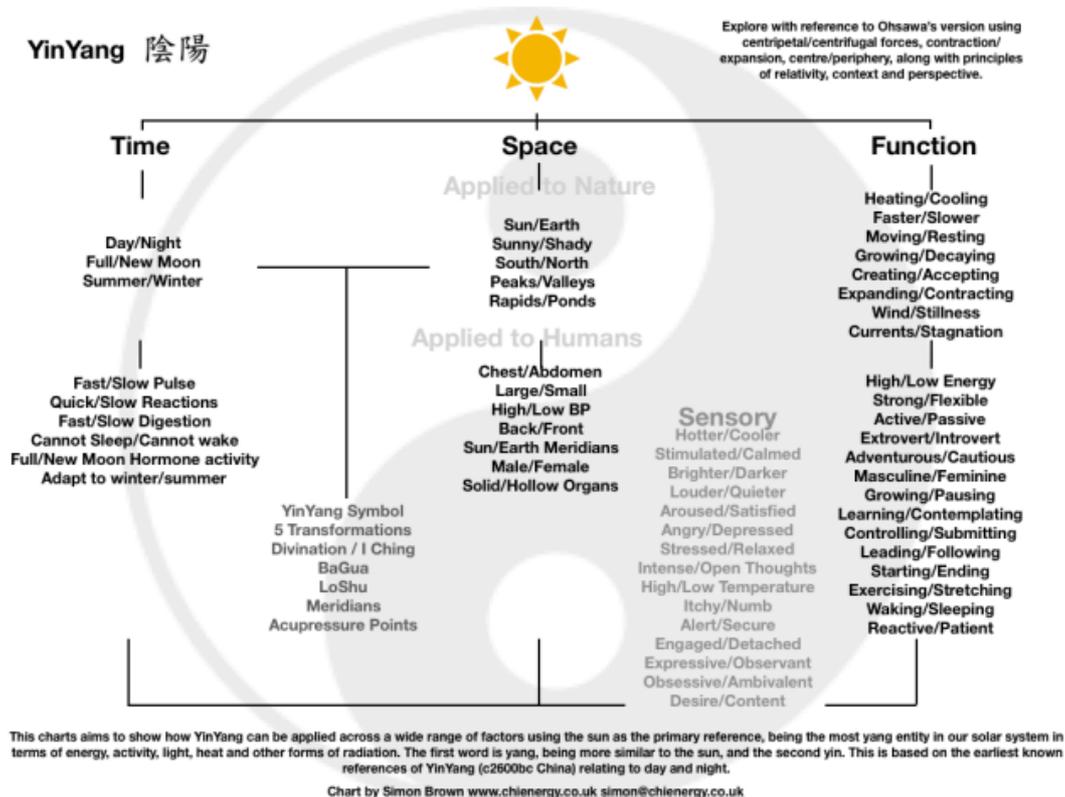
Ambas as perspetivas defendem que o lado direito é Yang e o esquerdo é Yin, que a face, abdómen ou parte da frente do corpo é Yin e o dorso, as costas ou a parte de trás do corpo é Yang. Ohsawa alterou "exterior" de Yang para Yin e "interior" de Yin para Yang.

Perspetiva Chinesa de Yin-Yang

A base original para este sistema parece ser o sol (tai Yang - grande / maior Yang) enquanto referência da maior entidade Yang no sistema solar. Isso é visível na definição inicial dos caracteres, a alegada base para a criação do símbolo do Tai Chi do Yin-Yang - usando a sombra e a sua aplicação prática. Este sistema inicial é baseado no facto de algo ser mais parecido com o sol - e, portanto, é mais Yang, comparado a algo menos parecido com o sol e, portanto, mais Yin. Isto pode ser aplicado ao tempo, como no dia / noite, lua cheia / lua nova, verão / inverno, ao espaço, assim como ao sol / sombra, sul / norte, montanha / vale, ou em função do respetivo estado, como mais quente / frio, crescimento / decadência, seco / húmido e atividade / descanso.

¹ Celestial Lancets, A History & Rationale of Acupuncture & Moxa, *Joseph Needham* p.16

A imagem seguinte mostra exemplos da respetiva aplicação prática:



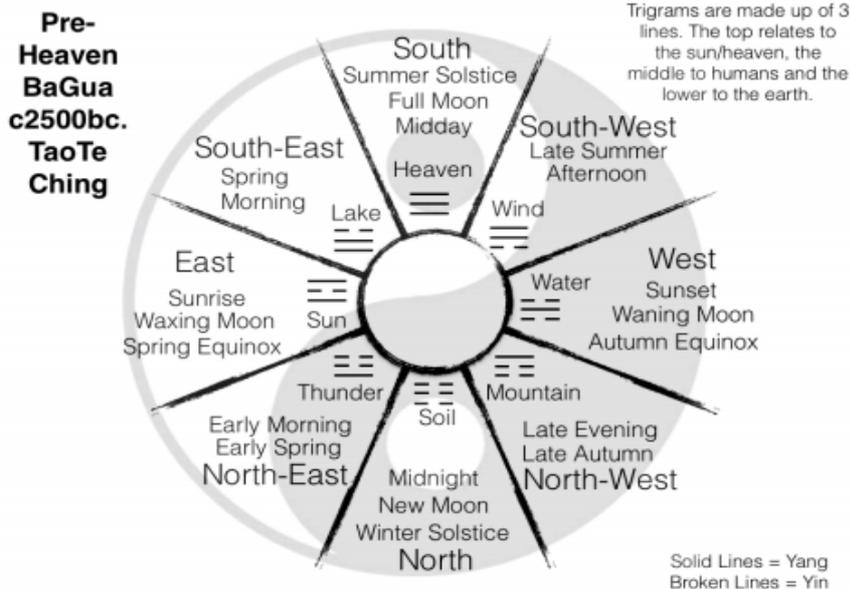
Aplicado ao crescimento de plantas na primavera e no verão, o movimento Yang é para cima e para fora. No entanto, os meridianos Yang que movem o chi do sol através do corpo movem-se para baixo e para dentro. O sol é o fator decisivo para saber se algo é Yin ou Yang e todos os outros fatores, como para cima e para baixo, são flexíveis. Isso permite clarificar e compreender melhor a perspetiva chinesa do Yin-Yang. Outro exemplo é o facto de o “centro” ser muitas vezes referido como Yin e a periferia como Yang, contudo o sol visto como centro do sistema solar é Yang.

Salienta-se também o facto de a palavra “céu” ser usada por vezes em complemento à palavra “sol”. Isto aparece no I Ching e no baguá onde o trigramma para o céu aparece na posição Yang superior, enquanto o trigramma fogo / sol aparece na posição Yang superior na sequência posterior (Tian 天 - [Céu])². Além disso, o trigramma para o Céu é representado por três linhas contínuas (☰) que o classifica como o mais Yang de todos os trigramas.

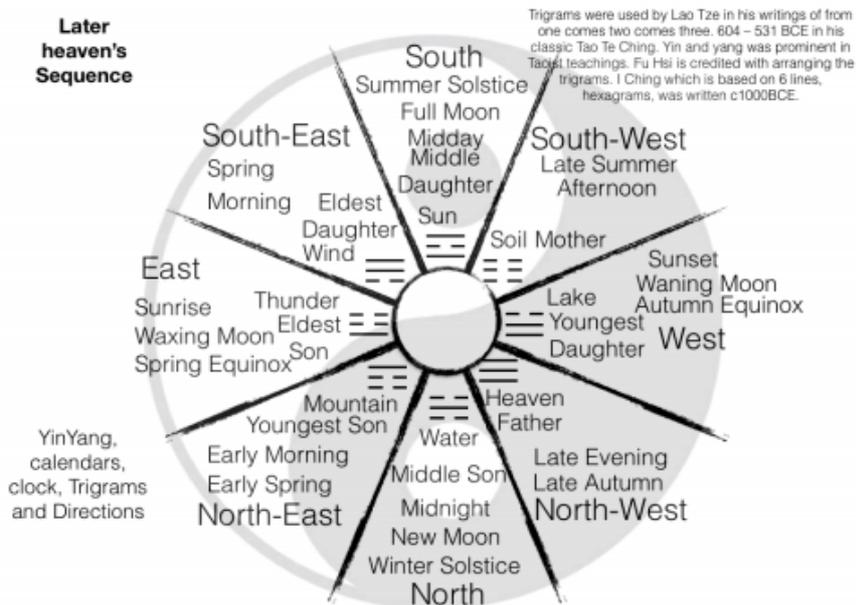
Existem muitos caracteres chineses para “céu” e o caractere usado em I Ching e baguá (乾 天) traduz-se por – seco, primeiro hexagrama, princípio do aquecimento solar, penetrante e fertilizante, princípio generativo celestial (masculino)³. Isto é importante porque a palavra “céu” pode ser interpretada de três maneiras. Se o céu fosse visto como espaço vazio, vácuo ou escuro seria Yin, no entanto, os chineses aplicaram a palavra para significar um espaço produtivo, gerador e crescente que criou energia e vida, dando-lhe uma essência mais Yang com muitos sóis.

² L. Wieger, Chinese Characters: Their Origin, Etymology, history, classification and signification 2 (Dover books on language, Dover Publications Inc.; New issue of 1927 edition (2 Jan. 2000)

³ <http://www.smarthanzi.net>, using 乾 as a search term. Last access on 5 of September 2018



Acima está representada a sequência inicial do céu com o trígono do céu no topo, na posição mais Yang. Representa o céu Yang no topo e a terra Yin na base e mostra como o Yin se transforma em Yang e volta a transformar-se em Yin através dos trigramas.



Acima está representada a sequência mais recente do céu, onde o fogo (sol) aparece na posição superior mais Yang, com água no lugar mais Yin. Este enquadramento também é chamado de Lo Shu e é normalmente usado como relógio, calendários e direções da bússola, unificando tempo e espaço. Além disso, é combinado com as Cinco Transformações para criar uma combinação completa dos principais princípios chineses. Aqui Yin-Yang é descrito como fogo sobre a água.

Perspetiva Macrobiótica de Yin-Yang

George Ohsawa usou as definições de centrípeto / centrífugo, contração / expansão e central / periférico como as suas principais referências macrobióticas para indicar se algo é mais Yang ou mais Yin. Esta é uma forma essencialmente espacial e funcional de definir Yin e Yang. O resultado é que muitas vezes, ao aplicar o Yin-Yang, elas são as mesmas em ambas as perspetivas, chinesa e macrobiótica. Por causa do aspeto espacial da perspetiva macrobiótica de Yin-Yang, é essencial definir o principal fator espacial que caracterize algo como Yin ou Yang. Por exemplo, usar como referência o centro de um ser humano, o centro da terra ou o centro do sistema solar, o sol. Podemos também considerar que quando o sol é usado como o centro do sistema solar, as perspetivas chinesa e macrobiótica têm maior similaridade. Usar o sol seria consistente com a teoria de Ohsawa, já que o sol é o centro do sistema solar e tem a maior força centrípeta Yang, enquanto que, em comparação, a Terra tem uma maior força centrífuga Yin.

Ohsawa desenvolveu doze teoremas de como o Yin e o Yang interagem. A este chamou de 'Princípio Único'⁴:

1. Yin e Yang são dois polos que se tocam quando a expansão infinita se manifesta no ponto de bifurcação.
2. Yin e Yang são produzidos continuamente pela expansão transcendental.
3. Yin é centrífugo. Yang é centrípeto. Yin e Yang produzem energia.
4. Yin atrai Yang. Yang atrai Yin.
5. Yin e Yang combinados em proporção variável produzem todos os fenómenos.
6. Todos os fenómenos são efémeros, sendo constituições infinitamente complexas e em alteração constante, alterando os componentes Yin e Yang. Tudo está sem descanso.
7. Nada é totalmente Yin ou totalmente Yang, mesmo o fenómeno aparentemente mais simples. Tudo contém uma polaridade em todas as etapas da sua composição.
8. Nada é neutro. Yin ou Yang está em excesso em todos os casos.
9. A força da atração é proporcional à diferença dos componentes Yin e Yang.
10. Yin repele Yin e Yang repele Yang. A repulsão é inversamente proporcional à diferença das forças Yin e Yang.
11. Com o tempo e o espaço, Yin produz Yang e Yang produz Yin.
12. Todo o corpo físico é Yang no centro e Yin à superfície.

Michio Kushi chamou-lhe 'As doze leis da mudança do universo infinito' e fez os seguintes ajustamentos⁵:

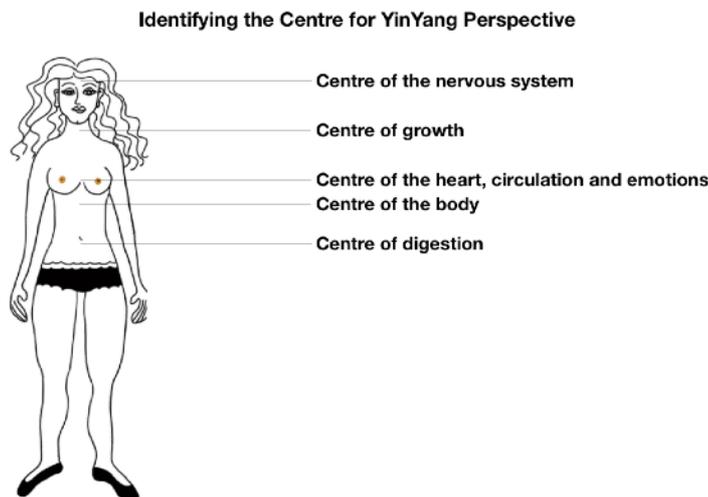
1. O Infinito manifesta-se em tendências complementares e antagónicas, Yin e Yang, na sua mudança infinita.
2. Yin e Yang são manifestados continuamente a partir do movimento eterno do universo infinito.
3. Yin representa a centrifugacidade. Yang representa a centripetalidade. Yin e Yang juntos produzem energia e todos os fenómenos.
4. Yin atrai Yang. Yang atrai Yin.
5. Yin repele Yin. Yang repele Yang.
6. O Yin e o Yang, combinados em proporções variáveis, produzem fenómenos diferentes. A atração e repulsão entre os fenómenos é proporcional à diferença das forças Yin e Yang.
7. Todos os fenómenos são efémeros, mudando constantemente a sua constituição das forças Yin e Yang; Yin transforma-se em Yang, Yang transforma-se em Yin.
8. Nada é apenas Yin ou apenas Yang. Tudo é composto por ambas as tendências em vários graus.
9. Não há nada neutro. O Yin ou o Yang estão em excesso em todas as situações.

⁴ Os doze teoremas do Princípio Único, da edição francesa de 1962 da 'Era Atômica e da Filosofia do Extremo Oriente', traduzido por Michael e Maria Chen. Também disponível em <https://ohsawamacrobiotics.com/images/earticles/macrobioitic-principles-2013.pdf>. Última revisão em 12.09.18.

⁵ Book of Macrobiotics, Michio Kushi, Japan Publications P. 7-8

10. Yin grande atrai pequeno Yin. Yang grande atrai pequeno Yang.
11. Yin extremo produz Yang e Yang extremo produz Yin.
12. Todas as manifestações físicas são Yang no centro e Yin na superfície

Quando utilizamos a perspectiva macrobiótica de Yin e Yang, precisamos de estabelecer onde está o centro. Isto determina se algo é centrípeto ou centrífugo, contrativo ou expansivo, central ou periférico. Ao adicionar a diferente perspectiva de onde estamos a ver o Yin-Yang, a partir de então, existe uma maior capacidade de explicar as diferenças entre as duas versões ou de mostrar como estas podem ser semelhantes.



Este desenho mostra os vários centros possíveis que podemos considerar no caso de um ser humano. De acordo com a perspectiva macrobiótica, cada centro mudará espacialmente dependendo de como usamos o Yin-Yang e se algo é Yin ou Yang.

Harmonia entre a perspectiva chinesa e a perspectiva macrobiótica sobre Yin-Yang

Nas seguintes combinações existe acordo entre ambas as perspectivas de Yin-Yang. A característica Yang é escrita primeiro e a segunda é classificada como Yin. Ohsawa pode ter adotado algumas delas da versão chinesa, embora elas não se encaixem necessariamente nos princípios macrobióticos. Existe alguma probabilidade de contradição quando se aplicam as noções de tempo e função a um sistema espacial. O dia é considerado Yang comparado à noite, mesmo que o dia não seja obviamente mais contraído, central ou centrípeto do que a noite. Da mesma forma, seria discutível se dançar é um estado mais contraído do que estar “enrolado no sofá”, mas em ambas as versões a atividade é considerada Yang em relação ao descanso.

Yang / Yin

Dia / Noite
 Lua Cheia / Lua Nova
 Verão / Inverno
 Sol / Sombra
 Aquecimento / Arrefecimento
 Cozinhado / Cru
 Ativo / Passivo
 Movimento / Quietude

Raiva / Depressão
Rápido / Lento
Cores vivas / Cores pastel
Sul / Norte
Meridianos Yang / Meridianos Yin
Parte de trás do corpo / Parte frontal do corpo

Meridianos

Os meridianos são tratados de forma semelhante em ambas as perspectivas. Os meridianos mais compridos que vão transportando o chi desde perto dos olhos até aos pés são Yang. De uma perspectiva macrobiótica, isso ocorre porque esses meridianos movem-se de cima para baixo e, a partir de uma visão chinesa, resultam do transporte do chi do sol.

Os três meridianos Yin fluem dos pés para o corpo, transportando chi da terra. Mais uma vez, o fluxo ascendente é mais Yin na perspectiva macrobiótica do Yin-Yang e o chi da terra mais Yin na perspectiva chinesa. Estes meridianos combinam-se na totalidade para formar pares de chi Árvore, Terra e Água nas cinco transformações.

Três meridianos Yin fluem do corpo para as mãos e três meridianos Yang das mãos para a cabeça. Na visão macrobiótica, os meridianos Yin fluem para fora, enquanto os meridianos Yang fluem para dentro. Na perspectiva chinesa do Yin-Yang, os mesmos meridianos Yin transportam o chi da terra e os mesmos meridianos Yang, o chi do sol. O chi nos braços está relacionado em termos externos com o chi Fogo e os internos com o chi Metal.

Aspetos de Yin-Yang onde as semelhanças dependem da perspectiva

Existem qualidades nas quais as perspectivas chinesa e macrobiótica são diferentes e as diferenças podem ser explicadas através do ponto de vista adotado. A primeira palavra da lista seguinte é Yang segundo a perspectiva Chinesa e Yin de acordo com a perspectiva Macrobiótica. A versão macrobiótica é definida por muitas dessas qualidades e por esse motivo tendem a ser absolutas, enquanto que a perspectiva chinesa tem uma aplicação mais flexível, já que essas qualidades são de importância secundárias face ao ponto de referência basilar adotado do sol ou céus.

Yang / Yin (versão macrobiótica)

Yin / Yang (versão chinesa)

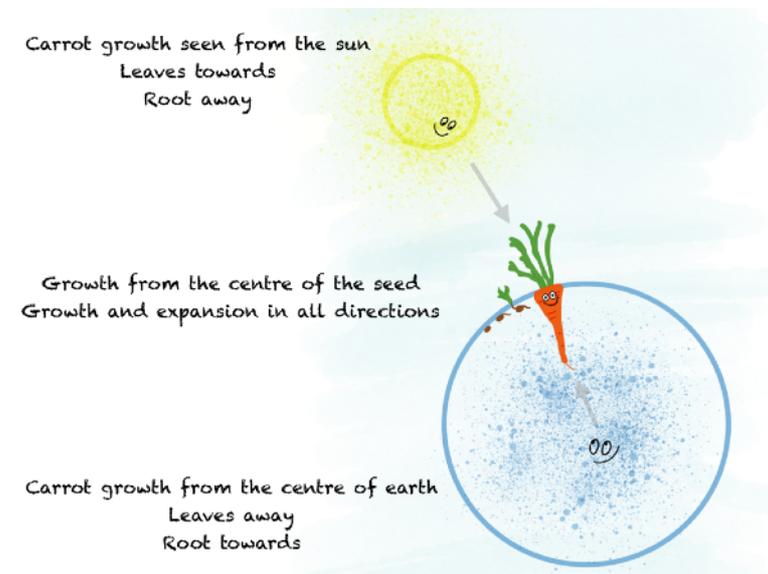
Expansão / Contração
Cima / Baixo
Ascendente / Decrescente
Externo / Interno
Baixo / Alto
Leve / Pesado
Rarefeito / Denso
Pessoas em climas mais quentes / Pessoas em climas mais frios
Peito / Abdómen
Parte superior do corpo / Parte inferior do corpo

O sol no céu irradia luz, calor e outras formas de radiação para fora e, do ponto de vista da perspectiva chinesa, esse movimento para fora é mais Yang e, no entanto, quando sentimos o sol na nossa pele, sentimos o calor entrar no nosso corpo. Este fluxo interno de calor de acordo

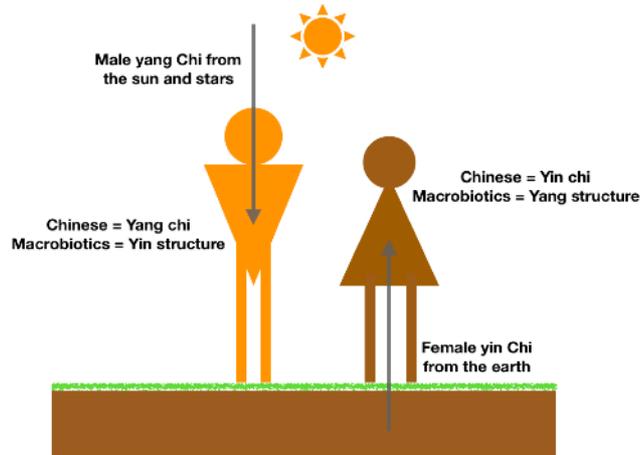
com a perspectiva Macrobiótica de Yin-Yang é considerado mais Yang. Trata-se da mesma energia Yang do sol, no entanto, percebemos isso de maneira diferente em termos internos e externos, dependendo da nossa perspectiva. Aqui podemos escolher usar a observação do sol ou do banhista como centro.



Se usarmos o sol ou o céu da perspectiva chinesa, é mais fácil ver o sol como sendo Yang nas duas perspectivas, seja como fonte de calor, luz e energia, seja como centro do sistema solar. Ohsawa viu o céu como um espaço expandido, em grande parte vazio e, portanto, classificou-o como Yin, em relação à terra mais contraída. Na perspectiva macrobiótica de Yin-Yang, é comum usar o centro da Terra como principal ponto de referência espacial. Neste caso, a raiz da cenoura cresceria em direção ao centro com força centrípeta e seria mais Yang. Ao mesmo tempo, vista do sol, centro do sistema solar, as folhas da cenoura estariam a crescer em direção ao centro e seriam mais Yang. Do ponto de vista da própria cenoura, ela começa como uma semente e expande-se em todas as direções. Isso seria Yin na perspectiva Macrobiótica de Yin-Yang, enquanto que o crescimento, ocorrendo primariamente com o sol na primavera e no verão, seria Yang de acordo com a perspectiva chinesa.



A força do Céu e da Terra



Fonte: Infertility and Reproductive Disorders, Michio Kushi and Charles Millman, Japan Publications, 1988.

Perspetiva Macrobiótica

Homem – A maior força Yang do Céu entra na cabeça e sobretudo expande a parte abaixo da cabeça para baixo e cria um corpo masculino triangular expandido mais Yin.

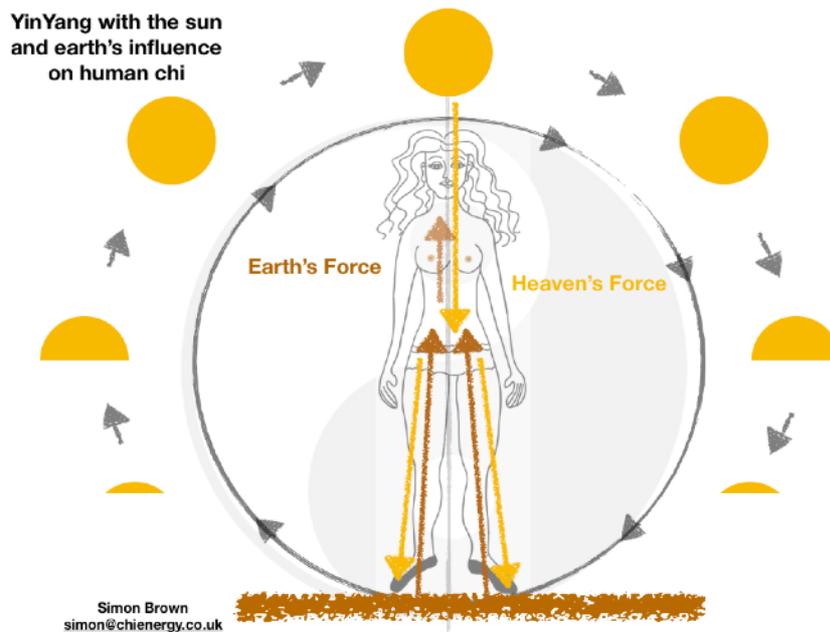
Mulher - Maior força Yin da Terra entra no corpo de baixo para cima e cria um corpo triangular mais Yang.

Isto reverte o entendimento tradicional de que o homem é Yang e a mulher é Yin.

Perspetiva Chinesa

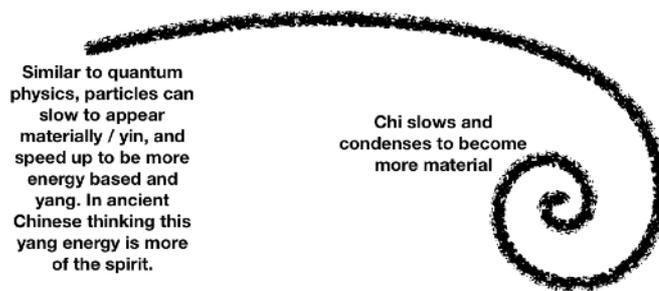
Homem - Maior influência da Força Yang do Céu, que resulta num fenómeno mais Yang.

Mulher - Maior influência da Força Yin da Terra, criando um fenómeno mais Yin.



No sistema Chinês, o chi Yang do sol produz mais qualidades físicas Yang e o chi Yin da terra cria mais atributos físicos Yin. Assim, a parte superior do corpo é mais Yang e a parte inferior do corpo mais Yin. Esta visão é o oposto da perspectiva macrobiótica, onde a parte inferior do corpo é mais Yang porque é mais baixa.

**YinYang and
Materialisation,
Condensation and
Spirit**



Usando a abordagem da física quântica, a imagem anterior representa uma onda de energia carregada de informação, que se move rapidamente (Yang) e uma vez observada por um observador (nós, por exemplo) condensa / coagula (perspetiva chinesa: Yin), diminui de velocidade e torna-se visível no mundo físico (perspetiva macrobiótica: Yang).⁶

⁶ 'Física Quântica em Minutos', Gemma Lavender, Quercus.

A seguinte lista mostra o espectro eletromagnético considerando a alta energia e alta frequência no topo. De acordo com a perspectiva chinesa, estaria ordenada de Yang para Yin e aplicando a perspectiva Macrobiótica, de Yin para Yang.

1. Radiação gama
2. Radiação raios X
3. Radiação ultravioleta
4. Radiação visível
5. Radiação infravermelha
6. Radiação Terahertz
7. Radiação micro-ondas
8. Ondas de rádio

Aplicando Yin-Yang aos órgãos

Perspetiva Chinesa

| Yin Terra | Yang Céu |
|-----------|-------------------|
| Fígado | Vesícula Biliar |
| Coração | Intestino Delgado |
| Baço | Estômago |
| Pulmão | Cólon |
| Rim | Bexiga |

Perspetiva Macrobiótica

| Yin Terra | Yang Céu |
|-------------------|----------|
| Vesícula biliar | Fígado |
| Intestino delgado | Coração |
| Estômago | Baço |
| Colón | Pulmões |
| Bexiga | Rins |

Na visão Macrobiótica, o chi de um meridiano é a energia Yin invisível e quando se transforma num órgão, é o oposto. Assim, um meridiano Yang tem um órgão Yin associado e vice-versa. Na versão chinesa, o meridiano tem o chi ativo em movimento Yang e essa energia congela e desacelera transformando-se num órgão. Portanto, na perspectiva chinesa, o meridiano e o órgão têm a mesma característica Yin e/ou Yang, respetivamente.

Em qualquer das perspetivas, podemos ser concretos sobre como estamos a aplicar o Yin-Yang. Por exemplo, um órgão como o coração, que está ativo, distribuindo, movendo o sangue pode ser visto como Yang em ambas as perspetivas, nesses termos. Da mesma forma, o coração localizado no peito e tendo o trigramma de Fogo no topo do Lo Shu poderia ser visto como mais Yang, comparado ao intestino delgado, de acordo com a perspectiva chinesa, mesmo que em termos de estrutura sólida ou oca seja o oposto.

Os conjuntos acima mostram diferentes pares de órgãos das cinco transformações, mas não definem se um conjunto de órgãos Yin ou Yang é mais Yang ou Yin do que o outro. Também é possível que no sistema chinês o chi fogo do coração seja mais Yang do que o chi da bexiga. Da mesma forma, na versão macrobiótica, o chi metal contraído do cólon pode ser mais Yang do que o chi fogo mais expandido do coração.

Ohsawa's Order of the Universe

| Stages of Life | Orbit | Beginning of | Antagonisms and Complementaries |
|--------------------|--------------------------|--|--|
| Infinite Expansion | 7. Infinity, God Oneness | The world that has no beginning or end | There is no specialization: all analytical, mechanical, and statistical science is invalid in the infinite world. |
| Inorganic World | 6. Polarization | The foundation of the relative world | The polarization of the Infinite into yin (expansion) and yang (contraction)—the origin of magnetism. |
| | 5. Vibration | The production of energy and origin of electricity | Visible and invisible radiation, hot and cold rays, dynamic and stimulating rays (yellow, orange, red) and static and calming rays (green, blue, indigo, violet), infrared and ultra-violet radiation. |
| | 4. Pre-atomic particles | Electrons, protons, and all sub-atomic particles | Centrifugal and centripetal force, solid and gaseous. |
| | 3. Elements | Atoms, stars, and millions of solar systems | Mountain and river, land and sea, air and earth, polar and tropical regions, hot and cold, day and night, surface and center of Earth. |
| Organic World | 2. Vegetable | Viruses, bacteria, and all plants | Grass and tree, trunk and branch, branch and leaf, flower and seed (or fruit), cell and organ, germ and soma cells. |
| | 1. Animal | All animals, including human beings | White and red corpuscles, bone and flesh, man and woman, governors and governed, worker and capitalist, work and rest, love and hate, war and peace, sickness and health, life and death. |

Excerpted and adapted from George Ohsawa's *Essential Ohsawa* by Carl Ferré; www.ohsawamacrobotics.com.

Fonte: <https://ohsawamacrobotics.com/images/earticles/macrobotic-principles-2013.pdf>. Last viewed 8 12.09.18.

O quadro acima mostra a interpretação da vida de Ohsawa em 7 estágios, com 6 estágios a expressar a sua interpretação do Yin-Yang. Começando com a polarização inicial, classificada como Yin, o quadro move-se através dos 5 estágios restantes para aquilo que Ohsawa considerava como o mundo animal orgânico Yang.

Motivos indicados por Ohsawa para mudar Yin e Yang

“O Princípio Único da Filosofia do Extremo Oriente, o pilar único de todas as nossas culturas, incluindo a medicina, é decisivo. Contudo, a sua tradução e interpretação podem ser físicas ou metafísicas.

No início, há mais de quatro mil anos, o Princípio Único era uma dialética física. Mais tarde, analistas e intérpretes metafísicos, como Confúcio, distorceram ou complicaram a explicação. E os médicos fizeram o mesmo. Aqui reside a razão da confusão e incerteza que envolve a filosofia e a medicina do Extremo Oriente.

Os povos do Extremo Oriente, sempre referidos como espirituais, metafísicos ou primitivos, usam uma linguagem bastante peculiar; habitam um mundo infinito, eterno e absoluto e, conseqüentemente, as suas línguas são indefinidas, incertas e extremamente simples, mas profundas e muitas vezes carentes de clareza. As línguas chinesa e japonesa (as mais orientais) não possuem as noções de tempo, número e género. (Na verdade, de acordo com o meu método, pode aprender japonês puro e coloquial em quatro horas. É a linguagem mais fácil que conheço no mundo todo.) Esse fator também contribuiu inquestionavelmente para o mal-entendido e a interpretação errônea da filosofia do Extremo Oriente.

No começo, há mais de quatro mil anos atrás, o céu, ou espaço infinito, era considerado o supremo símbolo Yin, e a terra, o supremo símbolo Yang. O céu, sendo o espaço infinito, a

expansão ilimitada, foi considerado o representante do Yin, a força centrífuga. A terra, ao contrário, era considerada Yang, a força centrípeta.

Mais tarde, os metafísicos descreveram o céu como o gerador de todos os fenômenos e seres do mundo, incluindo todos os corpos celestes (a força maior, ou divindade suprema), e classificaram-no como Yang. A terra foi considerada Yin.

Em termos metafísicos, o céu, espaço infinito, pode ser chamado de Yang, o maior produtor. No sentido físico, no entanto, o céu - o espaço infinito, a expansão ilimitada - pode ser chamado de Yin, a maior passividade entrópica. Deste ponto de vista, a terra é compacta e Yang.

Na medicina chinesa antiga, o intestino delgado, a bexiga, o estômago, o intestino grosso, etc., são classificados como Yang, enquanto o coração, os rins, o pâncreas, o fígado, etc., são classificados como Yin. Esta é uma classificação metafísica. Fisicamente falando, deve ser revertida: todos os órgãos vazios são Yin, pois são passivos e receptivos; todos os órgãos sólidos, com densidade e compacidade, são Yang. (Os intestinos, o estômago, a bexiga, os pulmões, etc., são Yin; o fígado, os rins, o coração, o pâncreas, etc., são Yang.)

Estamos a viver numa era científica e física. Precisamos, portanto, de uma classificação física atualizada para unificar a terminologia para a introdução do Princípio Único em todas as ciências naturais, para além da medicina e de todas as ciências culturais. Acima de tudo, é necessário na formação de conceitos fundamentais para o governo do mundo como um todo.”⁷

Como George Ohsawa não fornece nenhuma referência para estas afirmações, é difícil avaliar a veracidade das mesmas. No seu livro ‘Fire Over Heaven’, Roy Collins tenta verificar algumas dessas ideias através dos diferentes Ba Guas e do arranjo dos trigramas. No entanto, de acordo com outros pontos de vista isso leva a uma abordagem diferente para a compreensão do Yin-Yang e não inclui a vasta gama de fatores que contribuem para uma compreensão mais holística e completa do Yin-Yang, que também reconhece o desenvolvimento do Yin-Yang antes dos Ba Guas.

Aplicando Yin-Yang à comida

A perspetiva Chinesa e a perspetiva Macrobiótica de Yin-Yang são geralmente a mesma quando aplicadas aos alimentos.

Ambas as perspetivas dizem que o aquecimento, energização, alimentos ricos e nutritivos são mais Yang do que alimentos refrigerantes, refrescantes, húmidos e aquosos. Assim, um guisado será mais Yang do que uma salada refrescante em ambas as perspetivas. Um gráfico Yin e Yang de estilos de culinária será semelhante em ambas as versões. Por exemplo:

⁷ George Ohsawa. ‘Introduction to Philosophy of Oriental Medicine’, previously Book of Judgement 9 GOMF 1956

YIN

Sumo
Cru
Prensado em cru
Picles
Cozinhado a vapor
Cozido
Salteado
Cozido longo
Nishime (cozinhar sem água, ou com muito pouca)
Estufado
Grelhado
Frito
Cozinhar na panela de Pressão
Cozinhar no forno

YANG

Esta lista simples depende de muitas situações, tais como:

A utilização de água, sal, azeite ou óleo, ervas, temperos, tempo de cozimento e ingredientes, juntamente com estilos de corte, ralar, esmagar, filtrar, extrair, reduzir, concentrar, diluir etc.

As principais diferenças ocorrem quando se aplica Yin e Yang ao álcool, sal e açúcar. Todos estes podem ser considerados como uma onda de Yin e Yang.

O açúcar pode ser visto como produtor inicial de energia e Yang com o aumento de glicose no sangue e depois da secreção de insulina para compensar, o aumento de glicose é seguido por uma redução de glicose no sangue. A fraqueza e o cansaço resultantes são Yin nas duas versões. O elevado consumo de açúcar por muito tempo leva a uma fraqueza geral, depressão leve e baixa energia e o tema seria considerado Yin em ambas as perspectivas.

Da mesma forma, o álcool pode contribuir inicialmente para um estado mais Yang onde a pessoa se torna mais extrovertida, social, amistosa, ativa e, em alguns casos, irritada ou violenta. Se a pessoa continua a consumir álcool, pode eventualmente atingir um estado muito Yin e desmaiar. Uma ressaca pode ser descrita como Yin nas duas perspectivas. O consumo regular e excessivo de álcool pode levar a um estado em que o sujeito sofre de depressão a longo prazo, pessimismo e falta de energia. Isso seria Yin para a perspectiva Chinesa e Macrobiótica. De acordo com a perspectiva chinesa de Yin e Yang, o álcool é visto como Yang.

O sal pode criar outra onda Yin e Yang no corpo. O consumo inicial de sal pode provocar secura e desidratação Yang. Com o tempo, o consumo excessivo de sal pode levar a uma maior retenção de água Yin. Geralmente, de acordo com a perspectiva Chinesa, o sal seria Yin. É visto como uma influência primária nos rins e equilíbrio de água no corpo. Um sabor salgado relaciona-se com o chi da água mais Yin nas cinco transformações. Na perspectiva Macrobiótica, o sal é visto como o equilíbrio Yang para os alimentos e líquidos Yin. Por exemplo, alguém que come um lanche salgado e seco naturalmente consome mais água ou alimentos Yin para criar equilíbrio. Receitas macrobióticas geralmente recomendam adicionar uma pitada de sal a sobremesas Yin.

Enquanto os três alimentos acima referidos podem ser vistos como opostos em termos de Yin e Yang entre a perspectiva chinesa e a perspectiva macrobiótica, também podemos ver cada um como uma onda Yin e Yang onde a perspectiva chinesa descreve a primeira metade da onda e a perspectiva macrobiótica a finalização da onda.

Açúcar e álcool são Yang na perspetiva chinesa de Yin e Yang e, portanto, centrífugos, levando o chi e outras substâncias (incluindo sangue) para fora e para cima. Por esse motivo são usados na MTC como uma forma de levar o medicamento até ao coração, pulmões ou cabeça. Da mesma forma, o sal que é centrípeto (Yin) na MTC conduz o chi para baixo em direção aos Rins.

Aplicação do conceito Yin-Yang à saúde

Ambas as perspetivas estão em harmonia quanto ao facto de os estados fracos, frios, deficientes, deprimidos, introvertidos, quietos e lentos serem considerados mais Yin, em relação a estados mais quentes, excessivos, raivosos, stressados, extrovertidos, altos e rápidos, que são descritos como mais Yang.

Os remédios também parecem semelhantes em ambas as perspetivas, com mudanças no estilo de vida que ajudam o aluno a tornar-se mais Yang, incluindo atividade, movimento, comer alimentos cozinhados quentes, ser proactivo, começar coisas novas, foco, autodisciplina e praticar atividades físicas.

Para que se torne mais Yin, as recomendações incluem - dormir, descansar, relaxar, receber massagens ou outras terapias de cura, ter alguém que cuide de si, comer alimentos e bebidas refrescantes ou calmantes, consumir mais líquidos, meditação, alongamentos lentos, passar tempo sozinho e realizar atividades de contemplação profunda.

Os caracteres Yin e Yang

Os ideogramas do Yin (陰) e Yang (陽) - pronunciados yīn yáng - são apenas uma das muitas representações presentes em várias culturas que podem ajudar-nos a entender o movimento em constante mudança do universo. Graficamente, este símbolo pode ser comparado a dois peixes, um branco e outro preto, dando-nos a representação de que existe um momento / mudança eterna. Se procurarmos traços semelhantes, em ambos, encontramos 阜 que é uma variante do radical 阜 (fù) que significa “abundante” e essa abundância pode, ao acumular-se, ser considerada como um monte ou uma colina⁸. Se virmos o contexto deste ideograma, em relação aos outros símbolos que fazem a representação de Yin e Yang, temos no caso do Yin 陰 na parte inferior yún

(云) que representa o vapor que sobe na forma de espirais⁹, na parte superior temos jin (今) a ideia de convergência, união¹⁰. A ideia geral de Yin pode ser traduzida como o lado sombrio a norte da colina e na filosofia taoista como a sombra, nublado, cinzento, genitais, oculto, secreto¹¹. Yang tem na sua parte superior a imagem do sol sobre o horizonte dàn (旦) associada a imagens como o amanhecer, manhã, aurora, dia¹². Juntamente com a parte inferior, formam o yáng (易) que representa abrir, expandir, ação brilhante, gloriosa, solar, luz¹³. Juntos no carácter Yang (陽) representam o sol, o princípio masculino, o lado ensolarado da

⁸ Harbaugh, Rick - Chinese Characters: A Genealogy and Dictionary - Zhongwen.Com Sep - 10 1999

⁹ Wieger, lesson 93

¹⁰ Wieger, lesson 14K

¹¹ Harbaugh, Rick - Chinese Characters: A Genealogy and Dictionary - Zhongwen.Com Sep - 13 1999

¹² Wieger, lesson 143 B

¹³ Wieger, lesson 101 B

colina (sul)¹⁴. Na cultura moderna chinesa, esses dois caracteres também representam e são usados para significar os poderes duplos, dia e noite, vida e morte, macho e fêmea, etc.¹⁵ Os caracteres simplificados para Yin (阴) e Yang 阳 mostram claramente o simbolismo da lua / sol, uma vez que podem ser desconstruídos nos seus elementos 月 月 (lua) e 日 日 (sol).

Significados e classificações adicionais nos textos de medicina chinesa

Se quisermos expandir esta classificação e relacioná-la com a natureza, o homem e as patologias, o Su Wen (o livro do Imperador Amarelo) é um bom ponto de partida. Embora sejam muitas as referências à correspondência Yin-Yang, não há uma tabela abrangente onde constem as classificações, em vez disso, estas estão dispersas no contexto de inúmeros documentos que compõem o livro referido¹⁶. No Su Wen, capítulo 5, é possível ler:

“Yin é tranquilidade, Yang é agitação.
Yang dá vida, Yin estimula o crescimento.
Yang mata, Yin preserva.
O Yang evidente é o céu; o Yin turvo é a terra.
A água é Yin; o fogo é Yang.
O Oriente é Yang, o Ocidente é Yin.”

Em Su Wen, capítulos 6 e 9, também é referido:

“O céu é Yang, a terra é Yin.
O sol é Yang, a lua é Yin.”¹⁷

Outra referência pode ser encontrada na sepultura de Mawangdui desenterrada em 1973 e datando de um período que abrange as décadas anteriores e posteriores à unificação do império, em 221 a.C..¹⁸

*“O céu é Yang, a terra é Yin.
A primavera é Yang, o outono é Yin.
O verão é Yang, o inverno é Yin.
O dia é Yang, a noite é Yin.
O estado maior é Yang, o menor Yin. . . . O governador é Yang, o ministro Yin.
O superior é Yang, o inferior é Yin.
O macho é Yang, a fêmea é Yin.
O pai é Yang, o filho Yin.
O irmão mais velho é Yang, o irmão mais novo Yin. . . .
Todas as categorias Yang imitam o céu. O céu exalta a ordem correta. Não respeitar a ordem correta é fugir à verdade. . . .
Todas as categorias Yin imitam a terra. A virtude da terra é ser calma e sossegada, devidamente ordenada e tranquila.”*

¹⁴ Wieger, lesson 86

¹⁵ Idem

¹⁶ Unschuld, Paul, Huang Di Nei Jing Su Wen: Nature, Knowledge, Imagery in an Ancient Chinese 18 Medical Text: With an appendix: The Doctrine of the Five Periods and Six Qi in the Huang Di Nei Jing Su Wen, University of California Press (28 Mar. 2003)

¹⁷ Idem

¹⁸ Idem

Para classificar as patologias, são mapeadas as funções normais e anormais de Yin e Yang, como Su Wen afirma (capítulo 4):

“Quando falamos do Yin e Yang no homem, consideramos o exterior como Yang, o interior como Yin. Quando nos referimos ao Yin e Yang do corpo humano, as costas são Yang, o abdómen é Yin. Falando do Yin e Yang dos depósitos e palácios do corpo humano, os depósitos são Yin e os palácios são Yang. O fígado, o coração, o baço, o pulmão e os rins, todos estes cinco depósitos são Yin. A vesícula biliar, o estômago, o intestino grosso, o intestino delgado, a bexiga e o triplo aquecedor, todos estes seis palácios são Yang.”¹⁹

Seria uma tarefa em vão, no entanto, tentar preparar listas de todas as categorizações Yin-Yang; estas são infinitas, como Su Wen 6 refere²⁰:

“Quanto ao Yin e Yang [correspondências no homem], conte as suas [associações] e [você] pode [alcançar] dez; expandir essas [associações] ainda mais e [você] pode [alcançar] cem. Conte estas [associações] e [você] pode [alcançar] mil; expandi-las ainda mais e [você] pode [atingir] dez mil. As [associações] que excedem dez mil são incontáveis, e ainda assim o seu [princípio] essencial é um só.”²¹

Enviesamentos do Yin e Yang

Embora seja desejável, num curto prazo de tempo, adotar um estilo de vida mais Yin alternado por um estilo de vida mais Yang (ou inversamente) para iniciar a mudança e experimentar diferentes estados, existe o risco de se manter o mesmo estilo durante demasiado tempo e virem a ocorrer desvios alimentares e de estilo de vida a longo prazo de natureza mais Yin ou Yang, levando-nos a um estado menos saudáveis.

O risco comum é o das descrições das perspectivas chinesa e macrobiótica de Yang poderem parecer mais atrativas. Se Yang é visto como um estado forte, ativo, ensolarado, produtivo e criativo, então os estudantes podem naturalmente presumir que este é um estado mais saudável a adotar e procurar mais dietas e estilos de vida Yang. O perigo está em aplicar esse desvio do Yin-Yang e anular a intuição e os impulsos naturais do senso comum no processo de decisão e nas ações a efetuar tendo em vista uma melhor saúde.

A seguinte citação foi retirada de um relatório da Conferência Internacional Macrobiótica em Lisboa 2013:

“O consenso geral era o de que muitas pessoas (professores macrobióticos) se tinham tornado demasiado Yang. Nós consideramos que as pessoas podem ser mais Yang através de alimentos Yang, por suprimir as emoções e por determinado estilo de vida, mas também que viver de uma forma que seja considerada equilibrada, centrada e limpa também pode ser Yang

¹⁹ Idem

²⁰ Idem

²¹ Unschuld, Paul, Tessenow, Hermann Tessenow - *Huang Di Nei Jing Su Wen: Annotated Translation of Huang Di's Inner Classic - Basic Questions*, University of California Press; Ct. Paul U. Unschuld, General ed. edition (19 Aug. 2011)

em si mesma. Sumarizando, a restrição é uma forma de Yang. Parece-nos que os problemas de saúde entre a comunidade macrobiótica são sobretudo por nos tornarmos demasiado Yang em vez de demasiado Yin. O contraponto é adicionar mais polaridade, riqueza, variedade e abundância na nossa alimentação. ”²²

A perspectiva macrobiótica é a de que o cancro é o resultado de se ser muito Yin, já que o cancro tende a expandir-se e a disseminar-se²³. Adicionalmente, o remédio mais genérico utilizado por Ohsawa para muitas doenças era fazer um jejum mais Yang de arroz integral durante 10 dias. Embora jejuar utilizando arroz integral seja agora muito menos comum, tal pode ter dado a impressão geral de que estar doente era um estado Yin e de que as pessoas precisavam ser mais Yang para serem saudáveis.

No seu livro “Macrobiotics Revisited”, Bob Ligon descreve as suas observações de pessoas que adotaram uma preferência mais Yang de longo prazo e, em particular, limitando as fontes naturais de alimentos Yin. Ele alegou que este facto teve uma influência adversa sobre o peso, vitalidade e nutrição dessas pessoas. ²⁴

Portanto, é importante ensinar cada uma das perspectivas de uma maneira que se enfatize igual valor e equilíbrio de ambos, Yin e Yang e se explique como funcionam juntos. Parte da compreensão do Yin-Yang está em aprender como interagem e coexistem juntos. Cada um depende do outro. Para reduzir o risco de desvios, o professor pode enfatizar os benefícios de ambos os estados e explicar como os seres humanos precisam de ambos. O professor pode fornecer exemplos de como o Yin e o Yang nos ajudam a ter sucesso nos diferentes aspetos das nossas vidas. Por exemplo, dar importância ao sono e à realização de uma atividade e de como cada um aprimora o outro.

Excesso e escassez de Yin e Yang

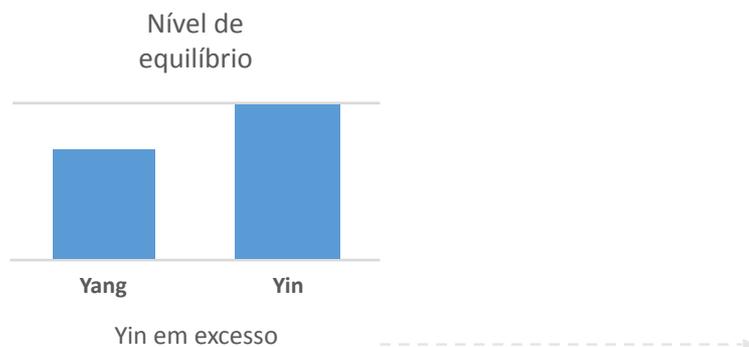


Uma adaptação diferente do Yin e Yang na medicina chinesa é a de explorar cinco estados do Yin- Yang usando o princípio do excesso e da escassez. Yin e Yang no mesmo nível é igual a harmonia.

²² Macrobiotics International IMC2013 http://www.macrobioticsinternational.com/site/assets/files/1069/2013_macrobiotic_meeting_lisbon.pdf Viewed 27/09/18

²³ Cancer and the Philosophy of the Far East, George Ohsawa,P77

²⁴ Macrobiotics Revisited Bob Ligon (GOMF) 2017 P16



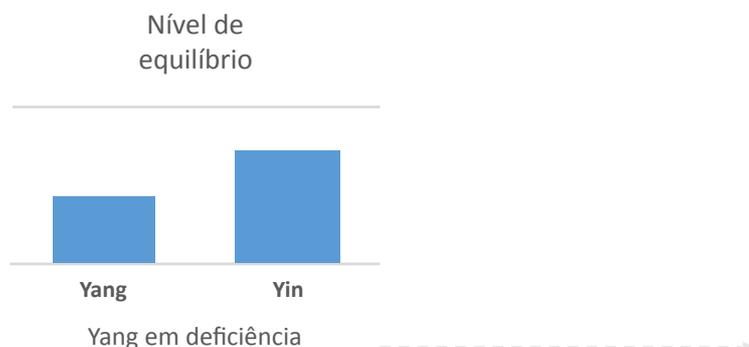
Yin em excesso = frio excessivo

O padrão de excesso / frio descreve a presença de muito frio, por isso é chamado de YIN EM EXCESSO. O movimento e as emoções de pessoa com estas características são lentos, mas poderosos, talvez um pouco robóticos. A pessoa tem uma dor convulsiva e não se quer mover. Os pontos doridos não querem ser tocados mas respondem bem ao calor. Existe aversão ao frio e urina esparsa e clara. A língua é pálida com um revestimento espesso, branco e húmido. É recomendado mais aquecimento e alimentos yang.



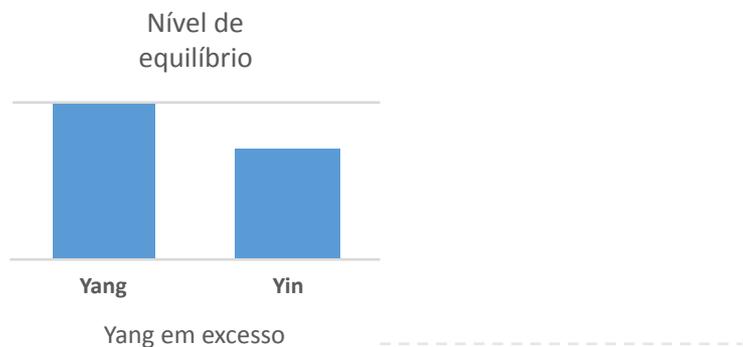
Yin em deficiência = calor excessivo

O padrão de deficiência / calor tem algumas qualidades Yang, mas estas são devidas a uma falta de Yin, por isso é chamado de DEFICIÊNCIA YIN. Estas pessoas sofrem de insónias, inquietação, riso nervoso ou medos problemáticos. Excesso de calor pode manifestar-se, mas apenas nas palmas das mãos ou nas solas dos pés e febre baixa no final da tarde. Sofrem de sonolência e suores noturnos. A urina é escura. A língua é vermelha com um revestimento fino. É recomendado menos aquecimento e alimentos yin.



Yang em deficiência = frio excessivo

O padrão deficiente / frio é causado por uma falta real de calor. O frio só tem a aparência de frio e nenhum excesso real, por isso é chamado de DEFICIÊNCIA DE YANG. Essa pessoa é lenta e fraca, como uma pessoa velha, frágil e cronicamente doente. Tem aversão ao frio. Calor e pressão aliviam os sintomas. Há urina abundante e transparente. A língua está inchada e pálida, com uma camada fina. É recomendado mais aquecimento e alimentos Yang.



Excesso de Yang = calor excessivo

O padrão de excesso / aquecimento descreve a presença de muito calor, por isso é chamado EXCESSO DE YANG. Esta pessoa move-se de forma rápida e poderosa. Há febre alta e delírios. A aplicação da pressão piora a situação. Esta pessoa é atraída pelo frio. Há urina escassa e escura e obstipação. A língua é vermelha, com um revestimento amarelo espesso. É recomendado menos aquecimento e alimentos Yin.

Diferenciação segundo os Oito Princípios

O conteúdo dos oito princípios foi discutido no início do Clássico de Medicina Interna “O Imperador Amarelo” (206 a.C. - 25 d.C.), bíblia da MTC. Mais tarde, um famoso estudioso da MTC, Zhang Zhongjing (150 a 219 d.C.), escreveu um livro conhecido como o “Tratado sobre Doenças Diversas e Induzidas pelo Frio”, que começou a usar os oito princípios para o diagnóstico de doenças ou para identificar padrões de desarmonia. Apenas após a dinastia Ming, os médicos da MTC passaram a usá-lo regularmente no diagnóstico clínico. Por exemplo, Zhang San Xi escreveu no livro Six Essence of Medicine que: "antigos médicos tratados com base nos oito métodos. Eles eram Yin, Yang, exterior, interior, frio, calor, deficiência (xu) e excesso (shi)". Wang Zhizhong, também da dinastia Ming, referiu no seu livro: "São as oito chaves para o tratamento de doenças". Na dinastia Qing, Zhongling esclareceu ainda mais as implicações, e afirmou que os oito princípios são as diretrizes básicas para examinar pacientes e tratar doenças. Hoje, os médicos da MTC ainda usam os oito princípios para entender a localização e a natureza das alterações patológicas, o curso da doença e a relação entre os fatores patogênicos e a resiliência do corpo.²⁵

Deficiência (xu) e Excesso (shi)

Deficiência (xu) e excesso (shi) são dois princípios que ajudam a analisar e generalizar as forças opostas entre a resiliência do corpo e fatores patogênicos durante o curso de uma doença. Basicamente, deficiente (xu) refere-se a condições causadas por fraqueza e insuficiência da resiliência do corpo. Excesso (shi) refere-se a condições induzidas por uma superabundância de patologias.

²⁵ http://www.shen-nong.com/eng/exam/diagnosis_eightprinciples.html#043 Last viewed 18.09.18

Yin e Yang e as Cinco Transformações

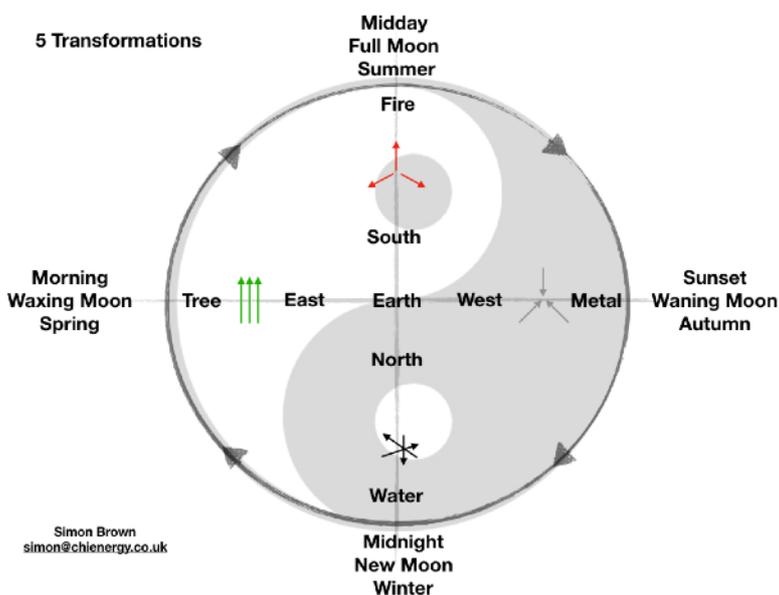
“A expansão contínua do Yin e Yang toma forma no mundo físico como as cinco transformações.” Kodo Fukushima (1910-1995)

As Cinco Transformações, também conhecidas como Cinco Elementos ou Cinco Fases, são comumente usadas na China e desenvolvidas com o Yin-Yang. Completam-se de muitas maneiras. O Yin-Yang também é usado na macrobiótica. Ohsawa escreveu sobre este tema na “Acupuntura e na Filosofia do Extremo Oriente”. É útil entender a relação entre os dois para entender completamente o Yin e Yang e poder usá-los juntos.

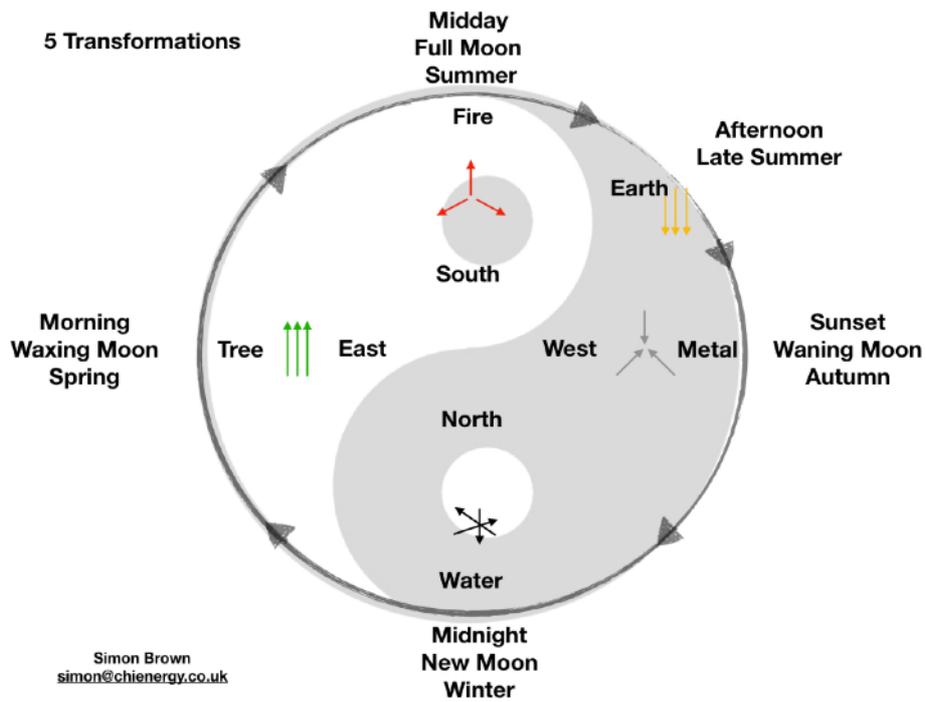
Uma das primeiras gravações de caracteres do Yin e Yang está no Oráculo dos Ossos. Tratam-se de ossos do ombro de bois, inscritos com símbolos, como as 10 hastes celestiais chinesas e 12 ramos terrestres, de seguida, colocados no fogo para ver como se quebravam. A interseção da fenda e dos símbolos foi usada como uma forma de adivinhação. Ambos foram usados mais tarde como base para calendários chineses em termos de dias, meses e anos. Há 5 hastes celestiais Yin e 5 hastes celestiais Yang e 6 ramos terrestres Yin e 6 ramos terrestres Yang.

Os 10 troncos celestes são compostos de pares Yin e Yang das cinco transformações e seguem a seguinte sucessão: árvore Yang (madeira), árvore Yin (madeira), fogo Yang, fogo Yin, terra Yang, terra Yin, metal Yang, metal Yin, água Yang e água Yin. Esta sequência foi aplicada ao tempo e ao espaço. Podemos ver essa combinação de Yin e Yang e cinco transformações aplicadas a calendários, astrologia, feng shui e ao corpo humano.

Ao mesmo tempo, as cinco transformações são definidas incluídas no Yin-Yang. O gráfico abaixo mostra as cinco transformações dentro do símbolo Yin-Yang. A área da árvore cresce em movimento Yang e alcança o Yang completo no topo do gráfico, relacionado com o fogo do sol, juntamente com o meio-dia, a lua cheia, o verão e o sul. Este gráfico mostra a terra na posição central:

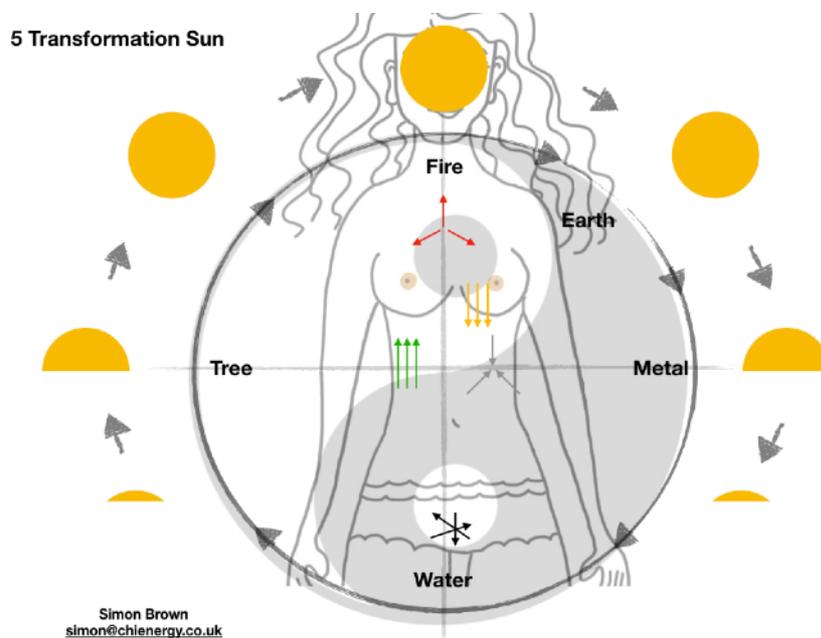


Fonte:



Fonte:

Este gráfico mostra as cinco transformações com todas as fases no círculo externo. A relação entre o Yin-Yang e as Cinco Transformações mostra que a árvore Yang tem movimento ascendente e o fogo para fora. O movimento Yin é inicialmente para baixo, voltando para dentro e finalmente descendo antes de recomeçar a parte Yang do ciclo novamente.



Fonte:

O gráfico acima mostra a aplicação de Yin e Yang e as cinco transformações a um ser humano. A interação com o movimento do sol é sobreposta de modo a que o sol do meio-dia Yang esteja no topo do corpo. Isso associa o fogo Yang, à área ativa do peito e da parte superior do corpo, enquanto a água Yin é posicionada sobre a parte inferior do corpo. O Yang crescente do leste, manhã e primavera aparece no lado direito do corpo onde está o fígado. O Yang que se move para fora na parte superior do tórax sobre o coração, o movimento para baixo da terra perto do pâncreas, o elemento metal interno no início do cólon descendente e o estado da água em repouso sobre a bexiga e os órgãos reprodutivos

Quando o Yin e Yang é aplicado a cada uma das cinco transformações, também vemos os pares de órgãos da MTC onde cada elemento de cada par sendo definido como mais Yin ou Yang, respetivamente.

| Transformação | Terra Yin | Sol ou Céu Yang |
|----------------------|------------------|------------------------|
| Árvore | Fígado | Vesícula Biliar |
| Fogo | Coração | Intestino Delgado |
| Terra | Baço | Estômago |
| Metal | Pulmão | Cólon |
| Água | Rim | Bexiga |

Recomendações

É provável que se torne cada vez mais controverso oferecer cursos que incluam estudos sobre o Yin e Yang sem ficar claro que essa é uma versão diferente da que as pessoas cada vez mais consideram ser o Yin e Yang. Seria mais claro preferir o Yin-Yang utilizado na Macrobiótica para que os estudantes possam ver que o Yin-Yang que está a ser ensinado é uma perspetiva específica e exclusiva da macrobiótica. Assim, a perspetiva macrobiótica de Yin-Yang tornar-se-ia na descrição da versão de Ohsawa, usada na divulgação e matérias do curso.

Se os professores macrobióticos afirmam ensinar o Yin-Yang, seria profissional conhecer ambas as perspetivas e ser capaz de discuti-las em profundidade, bem como ser capaz de responder a perguntas de um ponto de vista neutro e com fundamentado conhecimento. Os alunos dos anos mais avançados saberiam as diferenças e os aspetos comuns de ambas as perspetivas.

Alguns professores são da opinião de que as duas perspetivas são irreconciliáveis e devem ser mantidas separadas, com distinções claras para que todos saibam qual a perspetiva que estamos a ensinar. O autor Gordon Peck afirma que "cada uma das perspetivas tem os seus méritos, mas por causa dessas inconsistências, é provavelmente melhor manter a separação"²⁶. Outros professores sustentam a visão de que a comunidade de ensino macrobiótico beneficiaria ao adotar a perspetiva chinesa de Yin-Yang para que a macrobiótica seja unificada com o sistema Yin-Yang e conectada com a acupuntura, feng shui, tai chi, chi kung, filosofia chinesa e outras artes de cura baseadas no Yin-Yang.

²⁶ "Chinese Dietary Therapy", by Liu Jilin and Gordon Peck (1995), p.4.

Nova designação possível para a Polaridade Macrobiótica e a Mudança

Outra opção mais ampla seria usar um novo título como, “O Princípio Macrobiótico da Polaridade e da Mudança”, que poderia abraçar muitos entendimentos distintos de polaridade e mudança, incluindo a perspectiva de Ohsawa, a perspectiva Chinesa de Yin-Yang, Heráclito, Hegal e muitos outros filósofos, psicólogos, cientistas e escritores. Esta seria uma abordagem maior e mais macrobiótica, além de ter a vantagem de se concentrar menos exclusivamente num determinado entendimento chinês e japonês de mudança e polaridade. Haveria um maior potencial para incluir mais culturas e abraçar uma visão do mundo mais global.

Outras perspectivas

Uma questão a ser considerada é a forma como a comunidade de professores macrobiótica está ligada ao uso do Yin-Yang como o meio para explorar a polaridade e a mudança ou opostos e complementares, e até que ponto os professores e os cursos poderiam evoluir para uma compreensão maior dessa visão da natureza.

Os professores têm a oportunidade de pesquisar e explicar sobre quantas pessoas e culturas exploraram a questão da polaridade, dos opostos e da união. Este facto leva a discussão do Yin-Yang para uma compreensão mais ampla, mais abrangente e mais profunda de como os seres humanos funcionam através da diferenciação na vida e de como essas diferenças são percebidas, resultantes de sentidos e da interpretação, e de como estão conectadas ou unificadas ao mesmo tempo. Nessa visão, o Yin-Yang seria um exemplo de como entender a polaridade e a mudança, sem ser a definição desse fenómeno em si. Assim, os professores poderiam apresentar uma perspectiva macrobiótica de polaridade e mudar com várias referências, incluindo o Princípio Unico de Ohsawa e a perspectiva macrobiótica chinesa do Yin-Yang, mas não estando suportados exclusivamente nelas para definir polaridade.

Existem outros sistemas para descrever opostos complementares. Heráclito (c. 535 - c. 475 a.C.) criou o que ele chamou de “Unidade dos opostos”²⁷. Explorou como poderemos experimentar os opostos, embora eles sejam baseados na mesma coisa. Por exemplo, caminhar ao longo de um caminho até uma colina e, em seguida, descer a colina, pode parecer oposto em termos de para cima e para baixo. No entanto, é o mesmo caminho. Se o caminho se inclina para a esquerda no caminho para cima, também se inclina para a direita no caminho para baixo. De acordo com Heráclito, o universo está em constante mudança, mas também permanece o mesmo. Por exemplo, um objeto move-se do ponto A para o ponto B, criando uma mudança, mas a lei subjacente do movimento permanece a mesma.

Este facto evoluiu para a ideia de que os opostos consubstanciam-se um ao outro e a sua unidade está no facto de que um ou o outro existe porque o oposto é necessário para a existência do outro. Por exemplo, o interior não pode existir a menos que haja exterior. Um manifesta-se com o outro. Quente não seria quente sem frio, pois não haveria contraste para defini-lo, de modo que não teria uma identidade senão pelo contrário. Este é o princípio da unidade, para a existência de quaisquer opostos.

Na sua crítica a Immanuel Kant, o filósofo alemão Georg Wilhelm Friedrich Hegel levou essa ideia adiante e escreveu:

“Os princípios da filosofia metafísica deram origem à crença de que, quando a cognição entrava em contradições, era uma mera aberração acidental, devido a algum erro subjetivo no

²⁷ The Unity of Opposites: A Dialectical Principle (PDF)", V.T.JMcGill and W.T. Parry, *Science & Society*, vol. 12 no. 4 (Fall 1948), pp.418-444]

argumento e na dedução. De acordo com Kant, no entanto, o pensamento tem uma tendência natural de emitir contradições ou antinomias, sempre que procura apreender o infinito. Nós temos, na última parte do parágrafo acima, referida a importância filosófica das antinomias da razão, e mostramos como o reconhecimento da sua existência ajudou em grande parte a afastar o dogmatismo rígido da metafísica da compreensão e a direcionar a atenção para o Movimento dialético do pensamento. Mas também aqui Kant, como devemos acrescentar, nunca ultrapassou o resultado negativo de que a coisa em si é incognoscível e nunca penetrou na descoberta de que as antinomias significam real e positivamente. Esse verdadeiro e positivo significado das antinomias é o seguinte: toda a coisa real envolve uma coexistência de elementos opostos. Consequentemente, saber, ou, em outras palavras, compreender um objeto é equivalente a ser consciente dele como uma unidade concreta de determinações opostas. A velha metafísica, como já vimos, quando estudou os objetos para os quais buscava um conhecimento metafísico, passou a trabalhar aplicando categorias de forma abstrata e excluindo os seus opostos.”

Na sua filosofia, Hegel descreve exemplos de uma Unidade de Opostos, incluindo os conceitos de Finito e Infinito, Força e Matéria, Identidade e Diferença, Positivo e Negativo, Forma e Conteúdo, Oportunidade e Necessidade, Causa e Efeito, Liberdade e Necessidade, Subjetividade e Objetividade, Meios e Fins, Sujeito e Objeto, e Abstrato e Concreto. Também é pensada para ser integral à filosofia marxista da natureza e foi discutida na “Dialética da Natureza” de Friedrich Engels.²⁸

Além disso, podemos explorar religiões e culturas monistas e pluralistas para entender melhor o dualismo e os efeitos do certo / errado, boas / más crenças no nosso próprio pensamento e comportamento.

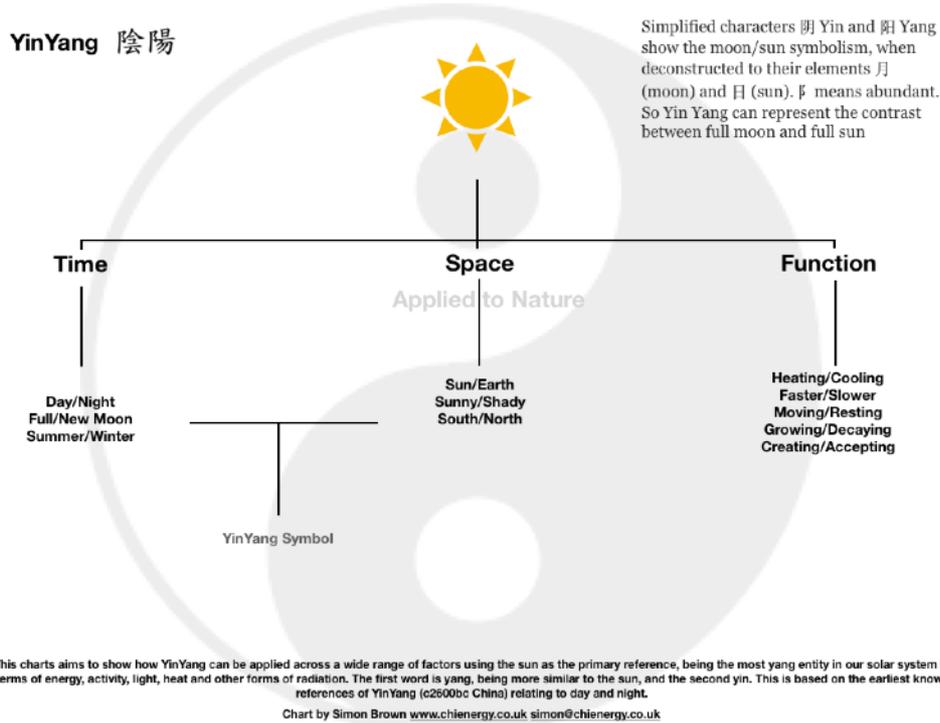
Recomendações para o ensino de Yin-Yang

É possível ensinar o Yin-Yang em três etapas:

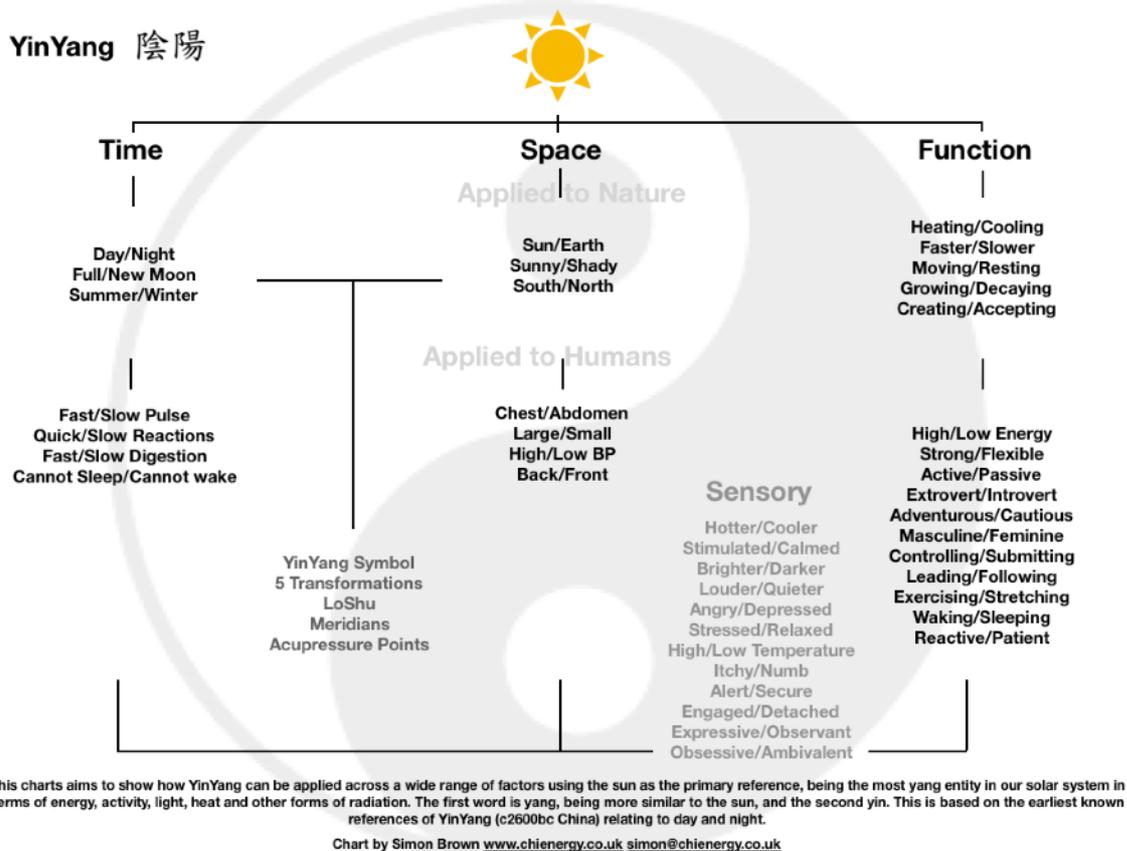
1. Começar com casos práticos das aplicações do Yin-Yang que são comuns a ambas as perspectivas, macrobiótica e chinesa. Isto incluiria alimentos, atividades, estilo de vida e intervenções de estilo de vida natural que são comuns a ambas as perspectivas. Seria apropriado para o coaching de saúde, consultas, aulas para iniciantes, aulas de culinária inicial e uma introdução ao Yin-Yang em cursos mais longos.
2. Explicação das diferenças básicas entre as perspectivas e também as suas semelhanças. Mostrar como o Yin-Yang depende do ponto de vista, percepção e contexto para explorar as diferenças entre as abordagens chinesa e macrobiótica. Explicar a diferença entre usar o sol como referência primária em comparação com a força centrípeta / centrífuga, centro / periferia ou contração / expansão. Isto seria apropriado para cursos mais longos que pretendem ensinar o Yin-Yang como parte do curso.
3. Utilizar ambas as perspectivas para desenvolver uma maior apreciação geral de polaridade, opostos e unidade. Neste ponto os professores podem apresentar o trabalho de outras pessoas, como Heráclito e Hegel, juntamente com trabalhos da filosofia moderna, psicologia e ciência para discutir como os seres humanos vivem dentro do seu próprio mundo de opostos e polaridade. Isto seria apropriado para cursos mais longos, onde haja a intenção de fornecer uma compreensão mais profunda e mais ampla da polaridade, além do Yin-Yang.

²⁸ Encyclopaedia of the Philosophical Sciences (1830) Part One IV. Second Attitude of Thought to ³⁰Objectivity TWO. *THE CRITICAL PHILOSOPHY* §48 Website https://en.wikipedia.org/wiki/Unity_of_opposites Last viewed 12.09.18

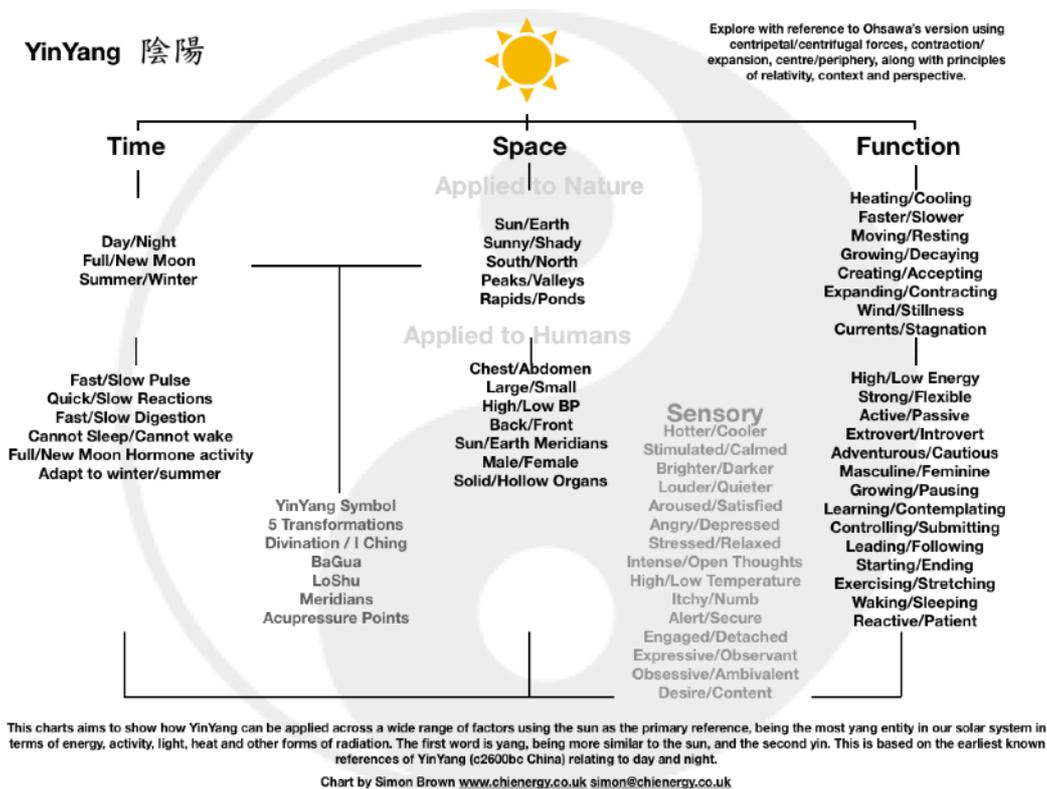
1ª Fase - Ensino do Yin-Yang usando as referências comuns às duas versões, macrobiótica e chinesa



2ª fase - Explicação das diferenças entre os dois sistemas



3ª Fase - Aprender as duas perspectivas e usar essa aprendizagem para entender melhor o Yin-Yang como um todo. Desenvolver uma apreciação maior da polaridade e dos opostos usando o trabalho de outros filósofos, escritores e cientistas.



Apêndice para reflexão adicional

Origens do Yin-Yang

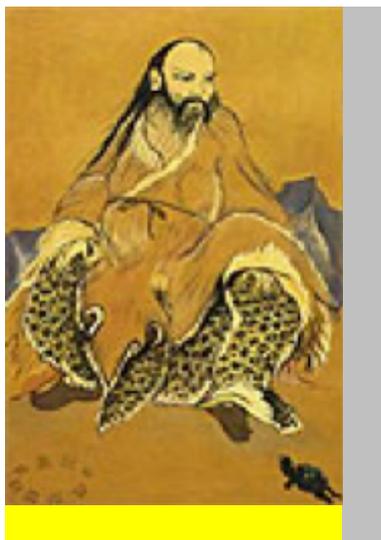
O Yin-Yang tornou-se um conceito filosófico universal que muitas pessoas adotam prontamente para seu próprio benefício e que está profundamente enraizado na filosofia chinesa²⁹. A sua origem remonta pelo menos a 2500 anos atrás, provavelmente muito antes, desempenhando um papel crucial na formação da antiga civilização chinesa. Os primeiros caracteres chineses para Yin e Yang são encontrados nas inscrições feitas em "ossos oraculares" (restos de esqueletos de vários animais usados em antigas práticas de adivinhação chinesa, pelo menos a partir do século 14 a.C.) Nestas inscrições, Yin e Yang são simples descrições de fenômenos naturais, como condições climáticas, sobretudo relativas ao movimento do sol. Há sol durante o dia (Yang) e falta de sol à noite (Yin). De acordo com o mais antigo dicionário abrangente de caracteres chineses (ca. 100 d.C.), Shuowen Jiezi de Xu Shen ("Explicando Gráficos de Componente Único e Analisando Caracteres Compostos"), Yin refere-se a "uma porta fechada, escuridão e margem sul de um rio e lado norte de uma montanha" e Yang refere-se a "altura, brilho e o lado sul de uma montanha". Esses significados de Yin e Yang tiveram origem na experiência de vida diária dos primeiros chineses. Os camponeses dependiam da luz do sol para a iluminação e para as suas rotinas da vida diária. Quando o sol surgia, iam ao campo para trabalhar, quando o sol se punha, voltavam para casa para descansar. Este padrão diário baseado no sol evidentemente levou a uma afirmação conceitual: Yang é movimento (dong) e

²⁹ Miller, J. (2003). Daoism: A Short Introduction, Oneworld Publications. Watts, A. (1999). The Way of Zen, Vintage

Yin é descanso (jing). Nas suas primeiras aplicações, o Yin e o Yang existiam independentemente e não estavam relacionados. O primeiro registo escrito quanto à utilização destes dois caracteres juntos aparece num verso do Shijing (“Livro dos Cânticos”, 11 a 7 séculos a.C.): “*Visualizando o cenário numa colina, procurando por Yin e Yang.*” Isto indica que Yang é o lado ensolarado e Yin é o lado sombrio da colina. Este efeito do sol existe ao mesmo tempo sobre a colina.³⁰

O símbolo de Yin e Yang

O símbolo original do Yin-Yang é mais complexo do que a sua representação moderna, como sugerem os dois semicírculos³¹. O símbolo Yin-Yang tem a sua origem no I-Ching, um dos livros mais antigos e fundamentais da filosofia chinesa. O I-Ching, que normalmente é traduzido como “O Livro das Mutações”, lida com fenómenos naturais e os seus ciclos sazonais. A partir das constantes mudanças e transformações na natureza, o I-Ching tenta derivar as regras imutáveis que governam o nosso cosmos e a nossa própria existência. A observação dos fenómenos celestes é, portanto, de importância central para o I-Ching³². É aqui que se encontram as raízes do símbolo Yin-Yang.³³ O símbolo do Yin-Yang é chamado de “Diagrama do Tai Chi” na China. Isto ocorre porque a filosofia do Tai Chi é amplamente difundida pelo I-Ching e pelo taoísmo. Desconhece-se quem desenhou o primeiro diagrama de Tai Chi. Um deles diz que Tai Chi é todo de Fu-Xi (2850 a.C.) que investiu o I-Ching antes da história escrita chinesa.



Fonte: <https://uliankaart.wordpress.com/2012/07/11/Ying-and-Yang-symbol-stones-8/>

Fu-Xi ou Fu Hsi foi o primeiro dos lendários imperadores da China antiga. O seu reinado marcou o ponto de partida da civilização chinesa, e o conceito do Tao, que teve origem ao mesmo tempo, também refletia o espírito da cultura chinesa desde este começo ancestral. Podemos ver a evidência disto quando nos aproximamos da cultura chinesa. Na pintura acima à esquerda, Fu Hsi é mostrado usando peles e abaixo dele, no chão, vemos os trigramas do Ba Gua e também uma tartaruga. Diz a lenda que Fu Hsi adivinhou o padrão subjacente do

³⁰ Internet encyclopedia of philosophy, www.iep.utm.edu/YinYang

³¹ Browne, C. (2007). Taiji variations: Yin and Yang in multiple dimensions, *Computers & Graphics* 31(1): 142–146

³² Hardaker, C. (2001). The hexagon, the solstice and the kiva, *Symmetry: Culture and Science*

³³ Tian, H. & Tian, F. (2004). The true origin of Zhou Yi (in Chinese), *Shanxi Science and 35 Technology*

cosmos a partir das estranhas marcas nas costas de uma tartaruga. Estes Oito Trigramas foram usados pelo imperador Fu Hsi por volta de 2850 a.C. como elementos da língua chinesa e rodeiam o Yin-Yang.³⁴

Diagrama de Yin e Yang na cerâmica

As primeiras evidências do diagrama do Tai Chi podem ser vistas no Museu Chinês. Os símbolos Ying-Yang são exibidos em cerâmicas desenterradas, que foram feitas por volta de 2600 a.C..

Possíveis origens do símbolo Yin-Yang



Fonte: <http://www.chinesefortunecalendar.com/YinYang.html>

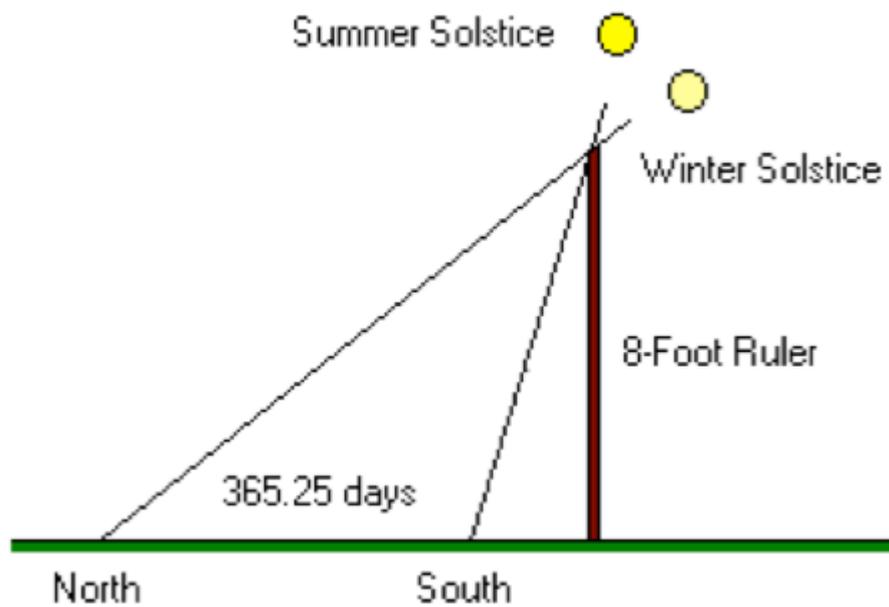
Ursa (Constelação) à noite



Fonte:

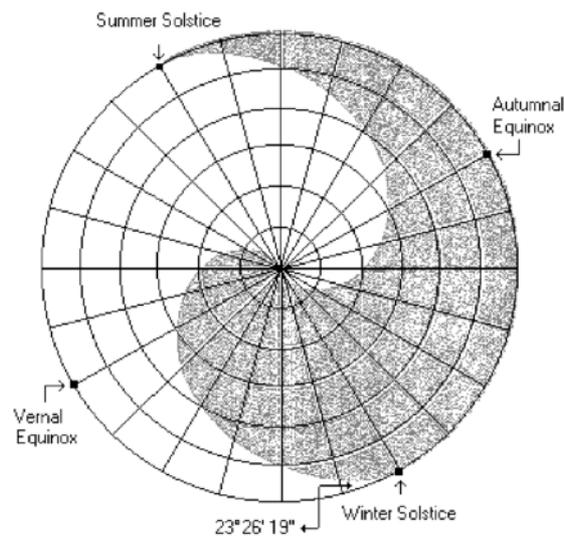
Observando o céu, registrando as posições da Ursa (Constelação) e observando a sombra do Sol a partir de um poste de 8 pés (medida chinesa), os antigos chineses determinaram as quatro direções. A direção do nascer do sol é o Oriente, a direção do pôr-do-sol é o Oeste, a direção da sombra mais curta é o Sul e a direção da maior sombra é o Norte. À noite, a direção da estrela Polar é o Norte. Notaram as mudanças sazonais. Quando a constelação aponta para Leste é Primavera, quando aponta para o Sul, é Verão, quando aponta para Oeste, é Outono, quando aponta para Norte, é Inverno.

³⁴ The real origin of the Tao by Derek Lin., www.taoism.net/ikuantao/origin/home.html.



Fonte:

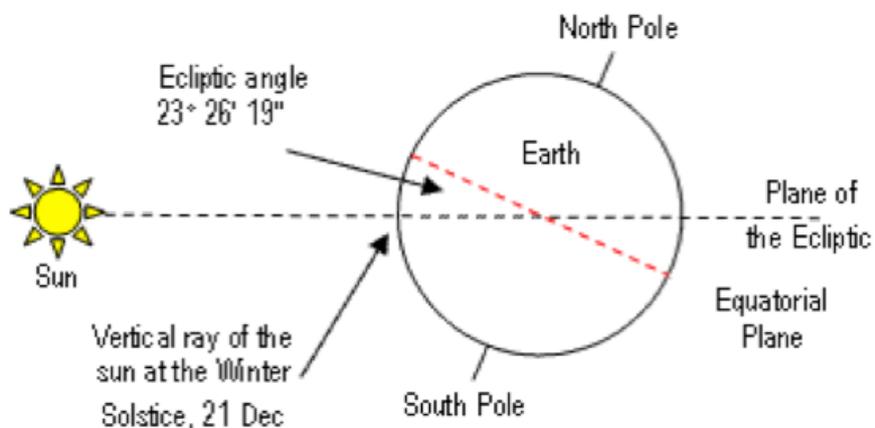
Ao observar o ciclo do Sol, os chineses antigos simplesmente usavam um poste de cerca de 8 pés de comprimento, apoiados em ângulos retos em relação ao solo e registavam as posições da sombra. Descobriram que a duração de um ano é de cerca de 365,25 dias. Dividiram o ciclo do ano em 24 segmentos, incluindo o equinócio da Primavera, o equinócio de Outono, o solstício de Verão e o solstício de Inverno, usando as posições do nascer do Sol das posições das constelações. Usaram seis círculos concêntricos, marcaram os 24 pontos de Segmento, dividiram os círculos em 24 setores e registaram a duração da sombra todos os dias. A menor sombra é encontrada no dia do solstício de Verão. A maior sombra é encontrada no dia do solstício de Inverno. Depois de ligar cada linha e diminuir a parte Yin do Solstício de Verão para o Solstício de Inverno, o gráfico do Sol é exibido abaixo. O ângulo eclíptico $23^{\circ}26'19''$ da Terra pode ser visto neste gráfico:



Fonte:

Os Significados Ocultos do Símbolo do Yin-Yang (hipótese atual)

A Eclíptica é o caminho aparente do Sol ao redor da Terra e está inclinada em relação ao Equador. O valor da obliquidade da eclíptica situava-se em torno de 23° 26' 19" no ano 2000.



Fonte:

Ao girar o gráfico do Sol e posicionar o Solstício de Inverno na parte inferior, ele ficará assim. A área de cor clara que indica mais luz solar é chamada de Yang (Sol). A área de cor escura tem menos luz solar (mais luz da lua) e é chamada de Yin (Lua). Yang é como o homem. Yin é como mulher. Yang não cresceria sem Yin. Yin não poderia dar à luz sem Yang. Yin nasce (começa) no Verão.



O Solstício Yang nasce (começa) no Solstício de Inverno. Portanto, um pequeno círculo Yin é marcado na posição do Solstício de Verão. Outro pequeno círculo Yang é marcado na posição do Solstício de Inverno. Estes dois pequenos círculos parecem dois olhos de peixe.



Fonte:

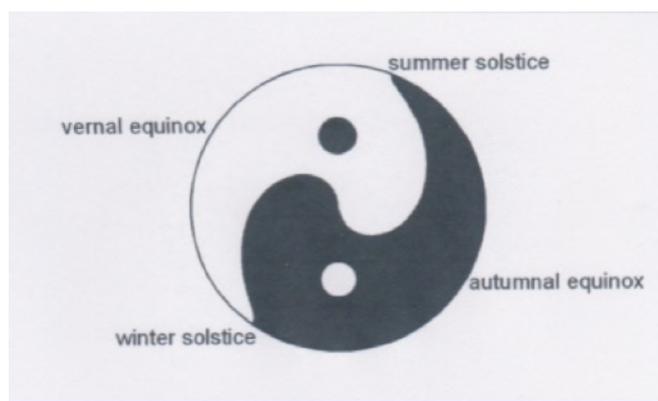
Em geral, o símbolo Yin-Yang é uma representação chinesa de todo o fenômeno celestial. Contém o ciclo do Sol, as quatro estações, os 24-Segmentos do chi³⁵, a fundação do I-Ching e o calendário chinês.³⁶

O seguinte diagrama é o primeiro diagrama de Tai Chi encontrado e é chamado “**Antigo Digrama de Tai-Chi**” e não tem olhos de peixe como o atual.



Fonte: www.redtreesoft.com/YinYang/Taichi-Diagram.html.

Nota: Em 2008, o Dr. Stefan Jaeger criou modelos Yin-Yang com base nas horas do dia, as quais estão relacionadas com a duração da sombra em Beijing, China. A forma do diagrama Yin-Yang na latitude de 68 graus é muito próxima à do Antigo Diagrama de Tai-Chi. Este publicou o seu modelo matemático de duração do dia para o símbolo Yin-Yang em 2011.³⁷



³⁵ 24 segment chi www.chinesefortunecalendar.com/clc/LunarCalendar.html

³⁶ O calendário da sorte chinês www.chinesefortunecalendar.com/YinYang.html

³⁷ Stefan Jaeger National Library of Medicine* United States www.intechopen.com/books/recentadvances-in-theories-and-practice-of-chinese-medicine/a-geomedical-approach-to-chinesemedicine-the-origin-of-the-Yin-Yang-symbol

Fonte:

Símbolo Yin-Yang para a Latitude de 68 graus (perto do círculo polar) com equinócios e solstícios

Explicação simplificada da perspectiva chinesa de Yin-Yang

O seguinte vídeo pode ser útil como ferramenta de ensino para uma abordagem rápida e simples ao conceito de Yin-Yang: <https://www.youtube.com/watch?v=ezmR9Attpyc>.

Leituras Recomendadas

1. Sabine Wilms (Author), Z'ev Rosenberg (Commentary), *Humming with Elephants: A Translation and Discussion of the "Great Treatise on the Resonant Manifestations of Yin and Yang"*, Happy Goat Productions (23 Mar. 2018)
2. Science & Civilisation in China (most relevant is Vol. 2) *Joseph Needham*
3. Celestial Lancets, A History & Rationale of Acupuncture & Moxa, *Joseph Needham*
4. Chinese Characters: Their Origin, Etymology, history, classification and signification (Dover books on language, Dover Publications Inc.; New issue of 1927 edition. *L. Wieger*
5. Book of Macrobiotics, *Michio Kushi*, Japan Publications
6. Infertility and Reproductive Disorders, *Michio Kushi and Charles Millman*, Japan Publications
7. Quantum Physics in Minutes, *Gemma Lavender*, Quercus
8. Introduction to Philosophy of Oriental Medicine (previously Book of Judgement). *George Ohsawa* GOMF 1956.
9. Cancer and the Philosophy of the Far East, *George Ohsawa*
10. Macrobiotics Revisited *Bob Ligon* (GOMF) 2017
11. The web that has no weaver: Understanding Chinese medicine. McGraw Hill education. Revised edition. *Ted Kaptchuk*
12. The universal One. University of science and philosophy, reprint edition. *Walter Russel*
13. A New Concept of the Universe. University of science and philosophy. *Walter Russel*
14. Traditional Acupuncture: The law of the five elements. The centre for traditional acupuncture, Inc. *Dianne M. Connelly PhD*
15. I Ching or Book of Changes. Arkana. *C.G. Jung and Richard Wilhelm*
16. The Yellow Emperor's Book of Acupuncture The Academy of Oriental Heritage *Henry C. Lu*
17. The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine. University of California Press. *Ilza Veith and Linda Barnes*
18. Chinese Dietary Therapy. Churchill Livingstone. *Liu Jilin and Gordon Peck*
19. Nature, Knowledge, Imagery in an Ancient Chinese Medical Text: With an appendix: The Doctrine of the Five Periods and Six Qi in the Huang Di Nei Jing Su Wen, University of California Press. *Unschuld, Paul, Huang Di Nei Jing Su Wen*
20. Daoism: A Short Introduction, Oneworld Publications. *Miller, J.*
21. The Way of Zen, Vintage. *Watts, A.*

Autores

Este artigo foi escrito por Lourenço Azevedo (lourenco.azevedo@regenerar.pt), Simon Brown (simon@chienergy.co.uk), Kenneth Prange (prangekenneth@yahoo.co.uk) e Rik Vermuyten (rvermuyten@gmail.com).

Datado de 19.12.18

Tradução

Muito obrigado a Ana Russo e Filipa Silva pela tradução do documento.

Agradecimentos

Os autores gostariam de agradecer as contribuições e comentários de Tranberg Bennett, Bob Ligon, Carl Ferre, David Kerr, Phiya Kushi, Anna Mackenzie, Michael Rossoff, Bill Tara, muito apreciados e úteis na redação deste artigo.