

## YINYANG E I CINQUE ELEMENTI



太极图 *Tàijítú* è il simbolo riguardante le polarità cardine del pensiero cinese:  
阴 *yīn* e 阳 *yáng*.

Esso rappresenta un movimento oscillatorio tra due poli che si rinnova di continuo: una spinta tra forze che muovono in direzioni diverse, un alternarsi scorrevole e ciclico.

阴 *yīn* e 阳 *yáng* si generano reciprocamente in un moto circolare.

阴 *yīn* include elementi 阳 *yáng* e viceversa, fluiscono uno nell'altro in un'altalena perpetua: da questo è nato il cerchio bicolore, diviso in due parti uguali per mezzo di una curva a forma di S verticale. Ogni parte presenta al suo interno l'embrione del principio opposto.

Questa dualità viene applicata ai diversi aspetti della vita sia nel macrocosmo rappresentato dall'universo che nel microcosmo rispecchiato nell'uomo. Ogni individuo porta in sé i due elementi in un equilibrio che dovrebbe essere stabile, dove un principio non può esistere senza la sua controparte.

Per comprendere la dinamica tra 阴 *yīn* e 阳 *yáng* è necessario approcciarsi al concetto di 道 *dào*.

Carattere cinese composto da due parti:

-*chùo* 辵 : radicale di piede esprime l'idea di movimento, di fluire.

-*shǒu* 首 : sostantivo indicante la testa, il capo. Come aggettivo e avverbio indica il primo, il principio, l'inizio.

道 *dào* viene tradotto con via/strada, nel senso di percorso, un qualcosa in costante movimento, non di definitivo; è il processo di mutamento, del divenire di tutte le cose: un'alternanza di *yīn* e *yáng* che sintetizza un duraturo equilibrio. Un flusso che circola e fa alternare le due forze complementari, entrambe essenziali ed imprescindibili, la cui azione combinata muove l'universo in tutti i suoi aspetti: il giorno e la notte, la vita e la morte, il pieno e il vuoto, il movimento e il riposo, il secco e l'umido ecc.

Da lungo tempo, in Cina, i concetti di *yīn* e *yáng* dominano l'intero pensiero: ogni cosa, ogni concetto è diviso tra *yīn* e *yáng*, rappresentando un dosaggio fluido di queste due componenti.

La tradizione accorda alla natura femminile ciò che è 阴 *yīn* e alla natura maschile ciò che è 阳 *yáng*.

Inoltre *yīn* rappresenta ciò che è freddo, oscuro, umido e inerte, mentre *yáng* quel che è caldo, chiaro, secco ed in movimento. Questa teoria ha le sue origini nella metà del I millennio a.C., dunque nell'antichità.

La tradizione cinese fa rientrare qualsiasi classificazione dualistica in un movimento pendolare tra lo *yīn* e lo *yáng*, senza che ci sia nulla di netto, ogni cosa è composta in proporzioni di *yīn* e *yáng*. Tutto si iscrive in leggi periodiche, sul modello dell'alternanza, ovunque il movimento nasce dalle interazioni di *yīn* e *yáng*, e dall'andirivieni incessante che ritma i loro rapporti.

Lo *yáng* si amplifica con il progredire delle ore diurne e declina lentamente con il crepuscolo, mentre la porzione di *yīn* aumenta. 阴 *yīn* e 阳 *yáng* formano la coppia motrice della meccanica del cosmo: quest'alternanza dei due principi fornisce la spiegazione essenziale di tutti i fenomeni naturali.

Riassumendo, il principio dualistico si fonda sull'intuizione che la vita è un processo e le cose, i fenomeni e gli esseri sono in una condizione di scambio dinamico.

La realtà appare in continuo divenire, in continua trasformazione. Tutto muta e passa da uno stato all'altro e il perpetuo fluire e il trasformarsi della natura è il carattere distintivo della vita. Tutto esiste in quanto scorre, in quanto cambia.

Ogni cosa muta: non ci si deve immedesimare nella parzialità dei contrari, ma fare del principio di unità, la ragione universale.



La teoria dei cinque elementi è l'altro metodo di osservazione e di interpretazione dei cicli della natura originario dell'antica Cina. I principi fondanti vennero utilizzati come base per lo sviluppo teorico della MTC (medicina tradizionale cinese).

Legno, fuoco, terra, metallo e acqua sono gli elementi che costituiscono il mondo materiale. Esiste tra di essi un'interdipendenza e un reciproco controllo che determina il loro stato di costante movimento e cambiamento.

La teoria dei cinque elementi è un riflesso della vita che scorre e non può essere contenuta all'interno di rigide categorie. È utile concepire i cinque elementi come forze e tutto ciò che sotto di essi viene classificato come la distribuzione della loro energia.

Il carattere cinese che li rappresenta *wǔxíng* 五行 è così composto:

*wǔ* 五: numero cinque

*xíng* 行: muoversi, andare nell'insieme

Nel suo intero, la parola assume il significato di una trasformazione dinamica e permanente, con i cinque elementi che indicano le modalità in cui queste trasformazioni vengono espresse.

Il Legno genera il Fuoco, il Fuoco diventa generatore della Terra, la Terra genera il Metallo che a sua volta genera l'Acqua che in ultimo genera il Legno, secondo un'eterna e immutabile legge universale.

I Cinque Elementi rappresentano anche le fasi di trasmutazione reciproca dello *yīn* e dello *yáng*: all'elemento fuoco corrisponde lo *yáng* assoluto, il punto cardinale corrispondente è il Sud, all'Acqua che esprime lo *yīn* assoluto corrisponde il Nord, al Legno corrisponde lo *yīn* calante mentre lo *yáng* calante corrisponde al Metallo.

L'elemento Terra, situato al centro, è l'elemento che contiene in sé tutti gli altri, il Legno con le radici degli alberi, il Fuoco con il suo magma incandescente, il Metallo custodito nelle profondità delle sue viscere e infine l'Acqua pronta a sgorgare dalle sorgenti sotterranee.

- L'elemento ACQUA 水 *shuǐ* è freddo, sembra fluido ma indurisce e fissa. Massimo dello *yīn*, accompagna e conserva in basso le energie latenti, future generatrici. È il momento del riposo a cui seguirà la ripresa del ciclo.
- L'elemento FUOCO 火 *huǒ* è sfuggente e dal calore inavvicinabile. Rappresenta lo *yáng* nella sua massima espressione di attività.
- L'elemento LEGNO 木 *mù* è forte nel suo nucleo ma tenero e flessibile fuori. È caratterizzato da uno *yáng* che sale, che emerge gradualmente con un movimento d'espansione e d'esteriorizzazione.
- L'elemento METALLO 金 *jīn* è duro all'esterno ma ha un nucleo malleabile. Quando il dinamismo cala, emergono le qualità *yīn* dell'introspezione e della raccolta delle energie. Il metallo produce solidità e protezione.
- L'elemento TERRA 土 *tǔ* è il modulatore centrale: tempera le altre qualità che riceve e le distribuisce con moderazione all'interno del ciclo vitale. Indica il dinamico equilibrio tra *yīn* e *yáng*.