



**E-book o Kineskoj Tradicionalnoj Medicini**

**Koncepcija Jing – Jang**

**Hladno - Toplo**



## KONCEPCIJA YIN-YANG

---

Osnovu drevne kineske medicine čine dva načela „**JIN**“ i „**JANG**“. Energija neba je početak života. Ta energija nije ništa drugo do Jin i Jang, koji rađaju sve materije i stvari.

Bilo koji objekat, proces ili pojava, uključujući čoveka i Vasionu, imaju svoju zakonitost razvoja ili put. To je put kojim ide priroda, koja obuhvata sve što postoji i sve što može postojati. Zemlja i nebo, dan i noć, svetlost i tama – to su manifestacije prirode u kojoj postoje zakoni u redosledu kretanja i razvoja svakog procesa u Vasioni.

Veština da se razume priroda omogućuje da se sopstveni život dovede u harmoniju sa Vasionom, da se ide ukorak sa promenama, od kojih se sastoji naš životni put. Između makro- i mikrokosmosa nema podele. To jedinstvo svih stvari – Vasiona i čoveka, ljudskog tela i misli – osnovna je pretpostavka celokupne istočne filozofije, svih tradicionalnih metodika razvoja harmoničnog jedinstva tela i duha.

Kako postoji mnoštvo staza koje vode ka vrhu, tako postoji i mnoštvo individualnih puteva. Njih je onoliko koliko ima ljudi na zemlji. Pravilno izabrati sopstveni put i slediti ga, osnovni je životni zadatak svakog čoveka. Ako se čovek drži svog životnog puta, priroda će se, zaista ispoljavati kroz čoveka. Ako se on oslobodi svojih unutrašnjih strahova i prihvati opšti tok stvari, taj tok će početi da deluje kroz njega, biće u harmoniji sa samim sobom i sa celim svetom. On je slobodan i nesalomiv i ništa mu ne može naneti štetu.



Međusobno uslovljavajuće i međusobno prožimajuće veze stvaraju potpunu harmoniju sveta i života.

U normalnom stanju, odnosno u zdravom organizmu, društvu, prirodi između Jin i Jang treba da je sačuvana tesna veza i potpuna uravnoteženost. Prirodno je da se Jin i Jang smenjuju u skladu sa ritmovima Vasiona. To i jeste



## KONCEPCIJA YIN-YANG

---

prirodna pojava. Ako se poremeti ravnoteža Jin-Jang javljaju se anomalije ili čak raskol između Jin i Janga, koji dovodi do uništenja predmeta ili pojava u svetu ( prirodne katastrofe ).

Međusobno delujući i razvijajući se, Jin i Jang rađaju najfinije energetske tokove – životnu **energiju Či**. Či je oko nas i unutar nas . Stalno se menja sledeći prirodne zakone Jin-Jang, smenu dana i noći, godišnjih doba, mesečeve faze, kretanje planeta. Harmonija Či i ravnoteža Jin-Jang su neophodni za dobro funkcionisanje svakog živog bića. Energija Či povezuje Jin i Jang. Zahvaljujući kontroli energije Či moguće je najlakšim putem postići harmoniju Jin-Jang. Teorija Jin-Jang je način opisivanja i prikazivanja promena, način posmatranja i kontrole životnih ritmova. Ako pogledamo sam simbol Jin-Jang videćemo da on uopšte nije statičan, već je prilično pokretan i ilustruje stalne ritmičke promene.

Jin simbolizuje crni deo, predstavlja sve što je pasivno, što prima, mračno, hladno. Jang simbolizuje beli deo, predstavlja sve što je aktivno, afirmativno, svetlo i toplo. To su dve aktivne životne sile, dve osnovne tendencije svega postojećeg. One su osnovne životne niti koje zajedno pletu materije postojanja sa svim njenim raznolikim šarama i bojama. Tako se vrši beskonačni ciklus promena Jin-Jang.

Najvišom vrlinom na Istoku smatra se poštovanje Prirode, koja se ne bori, ali uvek pobeđuje, usmerava beskonačne promene svih stvari, uvek je neaktivna, ali ne može da se desi da ne radi. Nema apsolutnog dobra i zla, lošeg i dobrog, postoji samo njihovo beskonačno smenjivanje. Čovek koji sledi prirodne zakone kao da se nalazi u centru kruga promena, ne pokušavajući da upravlja smenama Jin-Jang svoga sveta. Svet se vrti oko njega, sledeći svoje unutrašnje zakonitosti, ali sam čovek ostaje u miru, ne pokušavajući da podstakne konkretne Jin-Jang prelaze. On samo daje potreban smer razvoju stvari.



## KONCEPCIJA YIN-YANG

---

Sve u našem životu, svi procesi koji se dešavaju u prirodi i u društvu, potčinjavaju se cikličnoj smeni sila Jin-Jang. Jedan od najprimitivnijih primera smene Jin i Jang je smena godišnjih doba.

### Primeri smene Jin-Jang

| JANG        | JIN            |
|-------------|----------------|
| nebo        | zemlja         |
| sunce       | mesec          |
| dan         | noć            |
| gore        | dole           |
| jug         | sever          |
| spuštati se | penjati se     |
| spoljašnje  | unutrašnje     |
| levo        | desno          |
| odlučivanje | pokoravanje    |
| koje daje   | koje prima     |
| aktivno     | pasivno        |
| brzo        | lagano         |
| prostor     | oblik          |
| ispred      | iza            |
| tvrd        | meko           |
| toplo       | hladno         |
| svetlo      | tamno          |
| višak       | manjak         |
| napor       | opuštanje      |
| prošlost    | budućnost      |
| bistro      | mutno          |
| lako        | teško          |
| jako        | slabo          |
| oštro       | tupo (okruglo) |
| pravo       | krivo          |
| prazno      | puno           |



## KONCEPCIJA YIN-YANG

---

Svaka jedinstvena celina (pojava, biće, stanje itd.) sastoji se od dva suprotna načela – Jin i Jang, koja se nadmeću i međusobno dopunjuju. Pri tome ni Jin ni Jang ne mogu da postoje izolovano jedno od drugoga.

U našoj aktivnosti ogledaju se ciklične promene godišnjih doba. Mi takođe osećamo obnovu i **preporod u proleće**, kada se sve u prirodi rađa. Leti, kad biljke i životinje intenzivno rastu i mi osećamo **povećanu fizičku aktivnost**. U jesen, kada sazreva i sakuplja se letina, lišće menja boju i pada sa drveća, i mi se okrećemo **mirnijim poslovima**. Zimi mnogo vremena provodimo kod kuće, **odmaramo se, razgovaramo i razmišljamo**.

Na sličan način mi se sa svojim životnim aktivnostima pokoravamo i dnevnim ritmovima.

**Kako slediti zakone četiri godišnja doba? Leti pomagati hlađenju svoga tela, konzumirati više voća, povrća, više tečnosti, manje soli, odnosno unositi hranu koja je više Jin. Nosimo laku odeću i tražimo hladnije Jin okruženje posle boravka na suncu. Zimi nas, naprotiv, više privlači Jang hrana – kuvane ili pečene žitarice, životinjska hrana i manje tečnosti. Nosimo toplu odeću i tražimo toplije okruženje. Sprovodeći te principe mi se nalazimo u harmoniji sa prirodom.**

Jin i Jang se nalaze u stanju stalnog sukobljavanja, oni ograničavaju jedan drugoga. Ako jedno načelo dominira, javlja se nedostatak drugog, i obrnuto. Jin se bori unutar, a Jang izaziva nemir spolja, pošto Jin upravlja unutrašnjom sredinom, a Jang spoljašnjim manifestacijama. Kada se Jin i Jang sukobljavaju jedan sa drugim gore i dole, onda se javljaju prazna i popunjena mesta; pri tome se Jin i Jang „međusobno smenjuju“. Stalna borba Jin-Jang, težnja ka međusobnom potiskivanju predstavlja pokretačku silu promene i razvoja stvari. Kao i suprotnosti polova, Jin i Jang zavise jedan od drugoga: Jang znači gore, Jin – dole (bez gore ne može postojati dole, i obrnuto); leva strana tela odgovara Jang, a desna Jin (bez desne strane nema leve, i obrnuto); toplota je Jang, hladnoća – Jin (bez toplote nema hladnoće, i obrnuto); prepunjavanje: prekomerna



## KONCEPCIJA YIN-YANG

---

funkcija odgovara Jang, pražnjenje, slabljenje funkcije – Jin (bez prepunjavanja nema pražnjenja, i obrnuto). **Jin i Jang služe jedan drugom kao stvaralačko načelo, to jest međusobno izazivaju jedan drugog: Jin nije u stanju da proizvede sebe – potreban mu je Jang, i obrnuto.**

Teorija Jin-Jang zauzima centralno mesto u drevnoj kineskoj medicini. To je dovelo do stvaranja posebne terapijske metodologije kojom se rukovodi klinička praksa.

### Jin-Jang sa aspekta ljudskog organizma

| JANG                                                                       | JIN                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| - kožni omotač                                                             | - unutrašnji organi                                                            |
| - leđa                                                                     | - grudni i trbušni zid                                                         |
| - spoljne površine ekstremiteta                                            | - unutrašnje površine ekstremiteta                                             |
| - žučna kesa                                                               | - jetra                                                                        |
| - želudac                                                                  | - slezina                                                                      |
| - tanko crevo                                                              | - srce                                                                         |
| - debelo crevo                                                             | - pluća                                                                        |
| - mokraćna bešika                                                          | - bubrezi                                                                      |
| - tri dela trupa<br>(oni vrše funkciju unošenja,<br>varenja i izlučivanja) | - perikard (čuva u sebi sve<br>dragocene materije koje postoje<br>u organizmu) |

U ljudskom organizmu Jin označava materijalne komponente tela, a Jang – njegove funkcije. Aktivnost organizma se odnosi na Jang, a hranljive materije – na Jin; Jin se zadržava unutra i predstavlja materijalnu osnovu za Jang, a Jang funkcioniše spolja kao manifestacija Jin.



## KONCEPCIJA YIN-YANG

---

U skladu sa predstavama savremene zapadne medicine, strukture telesnih organa formiraju materijalnu osnovu raznih funkcija, što je u tradicionalnoj medicini izraženo rečima: **Jin je čuvar za Jang.**

Jin i Jang nikada ne miruju, oni se stalno međusobno dopunjuju i menjaju. Ako se Jang povlači, povećava se Jin, a ako se povlači Jin – dolazi do povećanja Jang.

U tradicionalnoj kineskoj medicini se smatra da organi (Jang) funkcionišu putem trošenja namirnica (Jin); pri tome dolazi do povećanja Jang i slabljenja Jin.

Istovremeno razmena materija, prouzrokovana unošenjem namirnica (Jin) u organizam, zahteva trošenje izvesne količine energije (Jang). U tom slučaju se dešava pojačavanje Jin i slabljenje Jang. U normalnim uslovima ti procesi se nalaze u ravnoteži.

*Ako slabljenje ili pojačavanje pređe izvesne granice, može doći do poremećaja stanja ravnoteže - javlja se višak Jin ili Jang, što dovodi do različitih patoloških procesa.*

Jin se može preobraziti u Jang, a Jang u Jin, i ako se procesi smanjenja i povećanja Jin i Jang sastoje od kvalitativnih promena, proces pretvaranja Jin u Jang (i obrnuto) predstavlja promenu kvaliteta.

Kada Jin dostigne maksimum, on se pretvara u Jang... Kad hladnoća dostigne svoj vrhunac, ona postaje toplota, kada toplota dostigne vrhunac, nastaje hladnoća.

Ipak, Jin ne može da doživi preobražaj bez izvesne količine Jang, a Jang ne može da doživi preobražaj bez Jin, to jest uslov je da se desi preobražaj je postojanje izvesne količine suprotnog principa.

*To simbolizuje crna tačka na belom i bela tačka na crnom polju sheme Velike granice.*



## KONCEPCIJA YIN-YANG

---

Na koncepciji Jin-Jang zasnivaju se ne samo teorijske predstave drevne istočne medicine, već i dijagnostika i lečenje.

***Za životne aktivnosti ljudskog organizma glavno je postizanje stanje ravnoteže između Jin i Jang, njihova potpuna harmonija. Poremećaj te ravnoteža dovodi do patologije.***

U celini svako fizičko ili psihičko stanje, kod koga se zapaža višak u odnosu na prihvaćenu normu, spada u **Jang-stanje**, a manjak – u **Jin-stanje** (na primer, povišena temperatura je Jang-stanje, a drhtavica Jin-stanje).

Na taj način se svi tipični simptomi bolesnih stanja mogu podeliti na dve osnovne grupe – **Jang-sindrome i Jin-sindrome**.

***Polazeći od principa ravnoteže Jin i Jang, glavi zadatak lečenja u istočnoj medicini je uspostavljanje poremećenog balansa Jin-Jang, obezbeđivanje harmonije, što je prema evropskim predstavama zadatak uspostavljanja homeostaze, stimulacije odbrambenih sila i reaktivne sposobnosti organizma.***

Principu Jin-Jang odgovara život, suprotnost je smrt. Slediti ga znači obezbeđivati mir; suprotstavljati se – znači izazivati poremećaj. Zato je lečenje potrebno sprovesti pre no što se poremećaji ispolje.





## KONCEPCIJA YIN-YANG

---

Savremenim medicinskim jezikom to se može izraziti ovako: za svaki princip i dejstvo u organizmu postoji suprotni princip i suprotno dejstvo. Na primer, sistemu koji skuplja krvne sudove suprotstavljen je sistem koji širi krvne sudove; hormonskim materijama koje pojačavaju razmenu, suprotstavljeni su hormoni koji smanjuju razmenu. Bolesti koje nastaju naglo, sa povišenom temperaturom, groznicom, nemirom, nesanicom, odnose se Jang. I suprotno, oboljenja koja se odvijaju hronično, sa osećanjem hladnoće, sa smanjenom razmenom, odnose se na Jin.

Sa pozicije savremene medicine to može da se shvati na primerima funkcionisanja i međusobne kontrole sistema koji rade suprotno jedan drugome. Na primer, delovanje simpatičkog nervnog sistema kontroliše parasimpatički nervni sistem, muške polne hormone kontrolišu ženski hormoni, i obrnuto. Procese bronhijalne opstrukcije kontroliše sistem koji izaziva širenje bronhija. Ali to je samo površinska predstava.

Pojmovi kao što su prazni i puni Jang- i Jin-sindromi mogu se posmatrati na primeru nivoa telesne temperature. Neznatna hipertermija, učestalo lupanje srca, nemir, nesаница, mogu da se jave ili zbog nedostatka materija koji kontrolišu hormone štitaste žlezde, usled čega se razvija tireotoksikoza (prema kineskoj terminologiji – prazni Jang sindrom) ili zbog pregrevanja bolesnika, gde se takođe javlja hipertermija (ali jača), učestalo lupanje srca, nemir (u tom slučaju to je puni Jang-sindrom).

Zato, iako simptomi oboljenja mogu biti u nečemu slični, lečenje mora biti potpuno drugačije. U prvom slučaju za normalizaciju ravnoteže potrebno je dodati normalni Jin, a u drugom slučaju potrebno je oduzeti spoljni (loš) Jang.

Učenje o Jin i Jang nalazi široku primenu u svim oblastima tradicionalne kineske medicine. Ono služi za objašnjavanje fizioloških funkcija raznih organa, za shvatanje patologije u cilju kliničke dijagnostike i terapije.



## KONCEPCIJA YIN-YANG

---

Lekarska praksa Istoka dokazuje uspešnu mogućnost regulisanja stanja sistema Jin-Jang delovanjem biološki aktivnih preparata na ceo organizam, stimulisanjem iglama aktivnih tačaka, masažom, psihoterapijskim meditacionim delovanjem i regulisanjem putem hrane.

Koncepcija „Jin-Jang“ pretpostavlja razmatranje bilo koje pojave u jedinstvu onog što se danas zove **integrativnim pristupom**. Za kineskog lekara ne postoji bolestan želudac ili bolesni bubrezi, on vidi odmah celo telo u interakciji njegovih delova. Jedan od principa lečenja je pravilo dodati ili oduzeti.

Sa gledišta tradicionalne kineske medicine, samo usled povećanja ili smanjenja Jin ili Jang, dodajući ili oduzimajući Jang ili Jin može se obnoviti izgubljeno zdravlje. Ali nema apsolutnog Jin ili apsolutnog Jang, u svakoj pojavi je prisutno i jedno i drugo. **Jin i Jang su suprotni samo u odnosu jedno prema drugom.**

Lekari, primenjujući u praksi te principe, kao izvore Jin i Jang široko koriste namirnice, ekstrakte biljaka i trava, uključujući i biološki aktivne preparate. Jer, kao i sve na ovom svetu, i hrana može biti Jin i Jang.

**Jin hrana hladi, čini telo mekim i mlitavim.** Kod viška, ona stvara umor, pospanost, bledilo, gubitak apetita.

Ne upotrebljava se **više od dve jin namirnice istovremeno**, organizmu će biti teško da se s njima izbori. Kod dugotrajnog viška hrane **Jin nastupa depresija, javlja se rastrojenosti, slomljenosti, povećava se ranjivost.**