



## Tavola Corrispondenze Yin e Yang

<b>Categorie</b>	<b>Yin</b>	<b>Yang</b>
<i>Terra – il macrocosmo</i>		
Cielo	Luna	Sole
Ora	Mezzanotte	Mezzogiorno
Stagione	Inverno	Estate
Temperatura	Freddo	Caldo
Umidità	Umido	Secco
Spettro	Scuro	Luminoso
Regno	Nascosto	Manifesto
Consistenza	Denso	Poroso
Struttura	Duro	Morbido
Massa	Pesante	Leggero
Stadi	Formazione	Trasformazione
Movimenti	Discendente, contraente	Ascendente, in espansione
Forma	Sostanza materiale	Influenze sottili
<i>Corpo umano – il microcosmo</i>		
Ambiente	Nucleo, interno del corpo Parte frontale Corpo Sotto l'ombelico Superficie mediana anteriore degli arti Lato destro	Superficie, esterno del corpo Parte posteriore Testa Sopra l'ombelico Superficie laterale posteriore degli arti Lato sinistro
Organi interni e meridiani	Fegato, Cuore, Milza, Polmone, Rene	Vescicola Biliare, Intestino Tenue, Stomaco, Intestino Crasso, Vescica
Vasi straordinari Caratteristiche dell'organo	Vaso Concezione Immagazzinare l'energia essenziale e potenziale derivata dalla sostanza	Vaso Governatore Elaborare le sostanze dall'ambiente esterno
Costituenti	Sangue e fluidi metabolici (essenza Yin)	Ki e calore metabolico (essenza Yang)
Processi	Costruzione del tessuto (anabolismo)	Distruzione del tessuto (catabolismo)
Temperatura	Freddo	Calore
Capacità	Debolezza e svuotamento (vuoto – Kyo)	Forza e pienezza (pieno – Jitsu)
Stadi	Declino/morte/gestazione	Crescita/nascita/maturazione
Dimensione	Sentimenti e pensieri	Risposta ed espressione
Biotipo	Piccolo, esile, fibroso, morbido e denso Limitata capacità per cibo, lavoro, interazione Evita lo stress prolungato	Grande, forte, teso, agile, muscoloso Grande capacità per cibo e attività  Si trova a suo agio in ambienti stimolanti
	Preferisce la calma Tende a sentire freddo Ipotensivo Tratti delicati Propende all'umido	Propensione minima al riposo Tende a sentire caldo Ipertensivo Tratti rozzi Propende all'asciutto
Tipo di malattia Fisiologia	Sviluppo graduale della malattia Generazione di sangue, linfa, ormoni, muco, grasso, collagene, sudore	Sviluppo immediato della malattia Elaborazione di secrezione della circolazione, peristalsi, metabolismo del battito, respirazione
Riproduzione Maternità	Ovulo Gravidanza	Spermatozoo Parto

Shiatsu per la gestante e il neonato – RED – S. Yates, G. Brusasco