

# Yin/Yang

Den grundläggande strukturen i Kung Fu bygger på teorin om Yin/Yang, två ömsesidigt kompletterande krafter som hela tiden agerar, utan avbrott, i universum. Den kinesiska livsstilen kan tillämpas på vad som helst, men här intresserar vi oss för dess förhållande till Kung Fu. Den svarta delen av cirkeln kallas Yin. Yin kan representera allting som finns i universum som negativitet, passivitet, mildhet, okroppslighet, kvinnlighet, måne, mörker, natt osv. Den andra, kompletterande delen av cirkeln är Yang, som står för positivitet, verksamhet, beslutsamhet, kroppslighet, manlighet, sol, ljus, dag osv. Ett vanligt misstag som människor gör är att se den här Yin/Yang-symbolen, T'ai Chi, som dualistisk – dvs. att Yang skulle vara motsatsen till Yin och tvärtom.

Så länge vi delar den här enheten i två kan vi aldrig uppnå förverkligande. I själva verket har allting en kompletterande del; det är bara i det mänskliga sinnet och människans begreppsvärld som de delas upp i motsatser.

Solen är inte motsatsen till månen, eftersom de kompletterar och är oberoende av varandra, och vi kan inte överleva utan någon av dem. På liknande sätt är det manliga ett komplement till det kvinnliga – utan det manliga skulle vi ju aldrig kunna veta att det fanns något kvinnligt eller tvärtom.

Enheten i Yin/Yang är nödvändig i livet. Om en människa är ute och cyklar och vill köra någonstans kan hon inte trampa på båda pedalerna samtidigt eller strunta i att trampa över huvud taget.

För att ta sig framåt måste hon trampa på den ena pedalen och släppa efter den andra. Rörelsen framåt kräver alltså den här enheten som består i att trampa och släppa efter. Trampningen är då resultatet av att man släpper efter och tvärtom. De är båda två orsaken till det andra stadiet.

I Yin/Yang-symbolen finns en vit prick i den svarta delen och en svart prick i den vita delen. Detta illustrerar livets balans – ingenting kan överleva länge genom att röra sig mot det extrema, antingen det är negativt eller positivt. Beslutsamhet måste därför döljas i mildhet och mildhet i beslutsamhet, och det är därför som en Kung Fu utövare måste vara lika smidig som en fjäder.

Tänk på att det styvaste trädet är det som spricker lättast, medan bambun böjer sig med vinden. Inom Kung Fu och andra system måste man därför vara mild men inte ge efter helt och vara beslutsam men inte hård. Även om man är stark ska denna styrka vaktas med mjukhet och ömhet. För om det inte finns någon mjukhet i beslutsamheten är man inte stark. På liknande sätt kan ingen ta sig igenom ens försvar om man döljer sin beslutsamhet i mjukhet.

Den här måttlighetsprincipen är det bästa sättet att förbli oberörd. Eftersom vi accepterar att den här enheten (Yin/Yang) finns i allting och inte behandlar den dualistiskt, kan vi skapa ett tillstånd av lugn genom att förbli oberörda och inte röra oss mot ett extremt läge. Och även om vi rör oss mot något extremt, antingen negativt eller positivt, flyter vi med det för att kunna styra det.

Det bästa sättet att bli av med något är att flyta med utan att klamra sig fast. När rörelserna i Yin/Yang övergår till extremer startar en reaktion. För när Yang blir extrem övergår den till Yin, och när Yin (som har aktiverats av Yang) blir extrem återgår den till Yang (vilket förklarar varför de båda är resultatet och orsaken av den andra). Om man till exempel arbetar extremt mycket blir man trött och måste vila (från Yang till Yin). De här oavbrutna växlingarna mellan Yin/Yang upphör aldrig.

Tillämpningen av teorin med Yin/Yang inom Kung Fu är känd som Harmonins lag. Man ska vara i harmoni med och inte motsätta sig motståndarens kraft. Om A använder sin styrka på B ska alltså B inte göra motstånd eller ge efter helt, eftersom dessa reaktioner utgör två extrema

motsatser. I stället ska B komplettera A:s styrka med mindre styrka och leda A i samma riktning som dennes egna rörelser.

Slaktaren håller kniven skarp genom att skära längs benet och inte mot det, och på samma sätt ska Kung Fu utövaren förbli oberörd genom att följa sin motståndares rörelser utan att göra motstånd eller ens kämpa (Wu-Wai, spontan rörelse eller andlig verksamhet). Genom att spontant hjälpa A med rörelsen kan B få A att själv orsaka sin förlust.

När en Kung Fu-utövare slutligen förstår teorin om Yin/Yang blir alla tankar på "mildhet" och "beslutsamhet" överflödiga. Man gör helt enkelt det som krävs av rörelsen. I själva verket försvinner alla konventionella former och tekniker och rörelserna övergår i vardagliga rörelser. Det är inte längre nödvändigt att bekräfta sig, som så många andra ledare behöver, genom att framhäva sin ande eller inre styrka. I det långa loppet blir utvecklandet av kamparten en återgång till enkelheten, och det är bara människor som inte har utvecklats så långt som behöver hävda sig och skryta.