

SOMMER: fem elementer

Fra Fan Xiulan`s bøker: Qigong etter Biyunmetoden og Helsens Tao av Y.M.

Om våren bryter yang fram, og når sitt høydepunkt om sommeren. Om høsten øker yin, og dominerer om vinteren.

Kroppens fem organ-par og våre fem følelser følger også årstidenes syklus.

Hjertet og tynntarmen er kroppens sommer som er beslektet med elementet ild, og er gleden i følelseslivet. Fargen er rød.

Milten og magen forbindes med sensommeren. Etertanke, refleksjon og grubling er følelsene som er beslektet med elementet jord. Fargen er okergul.

Lungene og tykktarmen er kroppens høst, som eksisterer i følelseslivet i form av vemod og sorg, og forholder seg til elementet metall. Fargen er hvit.

Nyrene og urinblæren er kroppens vinter, og til vintertilstanden hører følelsen redsel og skrekk, som får oss til å trekke oss inn i oss selv. Elementet er vann. Fargen er svart.

Leveren og galleblære er kroppens vår, og følelsen når yang bryter fram er sinne – en stor kraft som kan omsettes i besluttsom handling. Våren kommer til uttrykk i treelementet. Fargen er blågrønn.

Om sommeren når naturen og yang-kraften sitt høydepunkt, sitt fulle uttrykk. I menneskekroppen motsvares dette energimessig av hjertet. Liksom hjertet får blodet til til å sirkulere slik at det når ut til alle kroppens deler, sprer sommersolen varme og lys slik at livskraften i naturen når ut til alle trær og vekster og får dem til å vokse og blomstre.

Hjertet styrer og gir ordre i kroppen. Det dominerer og vitaliserer blod og blodkar, opprettholder sirkulasjon av qi og blod og kommunikasjon med alle organer og meridianer, blodkar og annet.

Hjertet dominerer blodet og blodsirkulasjonen, leveren lagrer blodet og milten kontrollerer det.

Disse organene er alle sentrale og svært viktige for strømmen av qi i de områdene av kroppen hvor qi og blod oppstår. Siden hjertet står i et nært

forhold til andre kroppsorganer, er det mulig for ulike sykdommer å påvirke resten av kroppen via hjertet.

Følelsen som knyttes til hjertet er glede. Glede styrker hjertet.

Overdreven glede skader hjertet.

”Dersom man er lykkelig er ens qi harmonisk, man kan fullføre det man har satt seg fore, man beholder helsen og sirkulasjonen fungerer uten hinder.”

Generelt kan ubalanse i følelsene føre til skader på sine respektive organ hvis de overdrives. Men siden hjertet ”hersker over” de andre organene, påvirkes det også av andre følelser, og når hjertet skades virker det i tur og orden over på de øvrige organene. ”Hjertet hersker over de indre organene, sorg og uro setter hjertet i bevegelse, og når hjertet beveger seg, skjelver de indre organene.”

Siden hjertet også hersker over tanker, bevissthet og humør, påvirker skadelige følelser ikke bare de indre organene, men også menneskets nervesystem og hjerne.

Dyret som relateres til hjertet er fuglen, en stor, rød fugl som i de gamle kinesiske skriftene avbildes med et meget bredt vingespenn. Fugler er frie, de kan bevege seg som de vil, sveve høyt på himmelen og dykke ned mot jorden. De kan være både på marken og i luften. Fuglen er spesielt beslektet med en av hjertets hovedfunksjoner, å huse sjelen. Sjelen kan, akkurat som fuglen både være på jorden og i den andre verden som ofte symboliseres med himmelen.

I hjertet møtes himmel og jord, sier de gamle kinesiske mestrene.

Også vårt mentale liv, d.v.s. våre tanker, følelser og fantasier relateres i den kinesiske tradisjon til hjertet.

Hjertet arbeider mer intensivt og blodet sirkulerer lettere om sommeren.

Denne prosessen krever mer energi, mer vitaminer, mer væske, men derimot mindre fett og sterkt krydret mat. Det er spesielt viktig å være avslappet og unngå stress om sommeren. Når vi slapper av åpnes energi- og blodsirkulasjonen og avhjelper hjertets- og tynntarmens arbeid.

Om sommeren når luften inneholder spesielt mye oksygen p.g.a. fotosyntesen, bør man benytte alle muligheter for å spasere i skog og mark og puste i frisk luft. Mosjon i passelige doser er meget bra for helsen. Overdreven svetting kan være skadelig for hjertet.

Hvis hjertet fungerer som det skal, vil man være snartenkt, reagere raskt og adekvat og ha god sjelelig helse.