

VÅR: fem elementer

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

Våren er fødselens tid, sommeren vekstens tid, høsten er innhøstningens tid og vinteren lagringens tid.

Om våren bryter yang-kraften fram - kraften som forbindes med solen, himmelen, dagen og utadrettet virksomhet.

Trærne får knopper og strekker sine grener mot verden, og de svaier i vinden fulle av livskraft.

Ved hjelp av den frambrytende yang-kraften kvitter kroppen seg med gammel energi og stoffer som den ikke behøver.

Vårenergien er forbundet med leveren og galleblæra og følelsen sinne.

Leveren er generalen blant organene. Den lagrer og renser blodet, slik at qi kan strømme fritt og ikke hindres av slagstoffer. Denne prosessen kan kjennetegnes av oppvåkne livskraft, som den behøver for å komme i gang. Man kan sammenligne leveren med solen og blodet med solskinnet. Om våren kommer solen fram, lyser over alt og alle ting får liv.

Sammen med hjerte og milten er leveren meget viktig for energistrømmen og for de områdene i kroppen der qi og blod oppstår. Hjertet dominerer, leveren lagrer og milten kontrollerer blodet.

Våren, leveren, gallen og treelementet anses gjennom sin spesielle energikarakter også å være forbundet med øynene og kroppens muskler og sener.

Apen symboliserer vårens tilstand. Den beveger seg raskt, er myk og spenstig og har mulighet til endring.

Det finnes kinesiske medisinske metoder der man trener muskler og sener gjennom å herme etter apens bevegelser. Apens raske øynebevegelser anses å være svært nyttige for øynene.

Leveren forbindes med følelsen sinne, som med sin vårkraft ofte baner vei for forandringer. For mye sinne, ubrukt og tilbakeholdt sinne vil derimot skade leveren.

Sterke følelser skader i første omgang sine respektive organ, dernest sprer effekten seg til de andre organene. Men ettersom hjertet "hersker over"

de øvrige organene, over tanker, bevissthet og humør, påvirker skadelige følelser menneskets nervesystem og hjerne.

Om leveren skades av overdrevne raseriutbrudd, vil dens qi ha negativ påvirkning på milt og magesekk. Det oppstår en ubalanse i lever og milt som i sin tur leder til mage-og tarmbesvær.

Maten vi spiser bør tilpasses naturens gang. Mat karakteriseres som kald, sval, varm eller het – og i smak er den sur, bitter, søt, sterk eller salt. De fem smakene når magen og fordeles dit de bringer glede. Det sure fremmer leverens energi, det bitre hjertet, det søte milten, det sterke lungene og det salte nyrene.

Om våren vil krydret mat fordrive vinden. Varm mat driver bort kulden. Den milde maten tørker ut fukt og den naturlig søte maten bygger opp milten. Om man vil styrke leveren skal man helst velge sur og søt mat og komplementere med de andre smakene i passelig mengde. Leveren trenger c-vitamin som finnes i syrlige frukter, som hjelper til å skille ut slaggprodukter.

Her kommer flere helsebringende vår-råd:

Masér gjerne hodebunnen hver morgen. Det setter fart i sirkulasjonen og løser opp blokkeringer for qi og blod. Håret får mer næring og røttene bedre grep. Det forbedrer syn, hørsel, lindrer hodepine og forebygger forkjølelse.

Legg deg tidlig, stå opp tidlig og få tilstrekkelig søvn. Spis næringsrik og variert kost. Vær ute i frisk luft og beveg deg. Sørg for ikke å kle deg for tynt.

Følg treets myke vekst om våren. Vær rolig og behersket, glad og avslappet, ikke irritert og sint.

Kinesiske visdomsord:

“Still vreden for å styrke livet, gruble mindre for å styrke ånden, spar på ordene for å styrke qi og slå bort selviske tanker for å styrke hjertet.”

“ Den som er rolig, styrker seg med tiden. Den som uroer seg, blir bare eldre.”