

VINTER: fem element

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.

**Om våren planter man,
om sommeren vokser vekstene,
om høsten høster man inn,
om vinteren bruker man det man har lagret.**

Om vinteren er alt stille på overflaten, ingenting vokser, men i dypet, i det indre, finnes næringen og det dyrebare livet.

Vinteren er yin-kraftens energi. Elementet vann forbindes med nyrene. Nyrene styrer og kontrollerer vannet og all annen væske i kroppen, omsetter den til qi og utrensker slaggprodukter via urinen.

I nyreområdet lagres livskraften fra tidligere generasjoner, den største kraft som hver og en av oss har fått å forvalte i vår livstid. Nyreenergiene opprettholder varmen i kroppen i den kalde årstiden.

Nyrenes qi påvirker kroppens livsprosess gjennom fødsel, oppvekst, modning, alderdom og død.

Nyrenes funksjoner i kinesisk medisin omfatter også det såkalte reproduksjonssystemet, sekresjonssystemet og andre fysiologiske system som har med åndedrett, nerver, forsvarsenergi og bevegelse å gjøre.

Nyrenes qi har et nært forhold til skjelett, marg, hjerne, ører, tenner, hår og underliv. God tilgang på nyre-essene fører til et stort "hjernehav", en rask hjerne, god hørsel, godt syn og et godt humør.

Følelsen som forbindes med nyrene og vinteren er redsel. Når vi blir redde trekker vi oss innover, til vårt innerste. Det er kanskje også lettere å bli redd om vinteren når det er mørkt og kaldt.

Dyret som forbindes med vinteren er den svarte bjørnen, som jo også trekker seg tilbake om vinteren. Vi bør også ta det mer med ro, og sove mer om vinteren.

Negativ påvirkning: Stress, overarbeide, dårlig kost, kulde, for mye sex, utmattelse. Om vinteren bør man ikke utsette å tisse, f.eks. om natten.

God påvirkning: Nok søvn og hvile. Tilpasset mosjon og bevegelse, variert kosthold, balanserte følelser, unngå redsel og skrekk.

Behold den positive konsentrasjonen!