

Brev från Mia 6 november 2019

Hej hela fina klassen!

Vid det första Energi-Modul-mötet fick ni alla ett av de 5 elementen att fundera lite över. Vi hann aldrig gå igenom det eftersom Anne Jensen kom. Kommer ni ihåg vilket element ni fick? Annars kan ni välja ett i listan här nedan. Markera vilket du tagit så att vi får med alla. (Trippelvärmaren o Hjärtsäcken har 2 huvudmuskler kopplade till sig, välj en så tar vi den andra gemensamt. Och en muskel "blir över", den kan jag ta sedan.)

Vi tänker att ni fördjupar er i ett element och en muskel. Bra om ni testar och behandlar den på några och reflekterar över t ex: om den brukar vara stark/svag, hur tonusen känns? Är den svår att testa? Finns spänningar i muskelbuk, senor? Reagerar den extra bra med lymfa/vaskulär/meridian?

Och sedan fundera över organsambandet. Har klienten problem med organet, vilka frågor kan man ställa. Läs på lite extra om funktionen hos organet (ev i Mics bok). Läs gärna kommentarerna om muskeln i AK-boken, vilka tips finns där? Fundera över om en viss hållning/arbetsställning kan ge en svaghet i muskeln.

Hur går meridianen? Går den över muskeln? Finns andra spänningar längs med meridianens sträckning?

Fundera även på vad en muskelspänning egentligen är, och vad som gör att den uppkommer. Vad händer på andra sidan (med antagonisten)?

Och skriv ner dina anteckningar från föreläsningen om 5-element gällande "ditt" element. Hittar du fler saker från andra källor så fyll på med dem också. Ni har fått olika diagram.

Vi tänker att detta kan bli en jättefin sammanfattning över 5-element och de tillhörande musklerna som ni kommer att ha stor glädje av!

Maila in till skolan: info@sabineeducations.se så sammanställer vi. Lycka till och ha så kul!

Eld tunntarm - Quadriceps
Eld hjärta – Subscapularis
Eld trippelvärmaren– Teres Minor/Sartorius
Eld hjärtsäck – Adduktorena/Gluteus Medius

Jord magsäck – PMC
Jord mjälte – Latissimus

Metall tjocktarm – Tensorn
Metall lunga – Deltoideus

Vatten urinblåsa – Fibularis
Vatten njurar – Psoas

Trä gallblåsa – Popliteus
Trä lever – PMS