

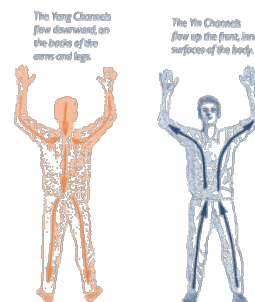


Grundläggande om yin, yang och meridianer

Meridianer är energibanor som flyter utmed våra kroppar. Kineserna kallar energin för qi. Det finns 12 organmeridianer som är uppkallade efter 12 inre organ samt två extraordinära meridianer med egna punkter. Det finns även fler extraordinära meridianer som "lånar" sina punkter från de 12 organmeridianerna. De 12 organmeridianerna är indelade i sex yin- och sex yang-meridianer. Sex meridianer startar eller slutar på foten och sex meridianer startar eller slutar på handen. Foten har tre yin- och tre yang-meridianer. Handen har tre yin- och tre yang-meridianer.

I naturen representerar yang solen, himlen och är stigande och yin representerar jorden, skuggan och är sjunkande. När yin och yang manifesteras i en form, t ex en kropp händer det omvända: vi "drar ner" yang-energin från himlen genom våra kroppar och vi "drar upp" yin-energin från jorden genom våra kroppar.

Därför skiljer sig den kinesiska anatomiska grundställningen sig den västerländska. Armarna är uppåt istället för neråt. Tänk på det när du läser hur punkterna är belägna på armarna: mediala/lateral tummen är olika beroende på hur du håller armarna. Därför brukar vi istället säga radialis/ulnara sidan som syftar på underarmsbenens position.



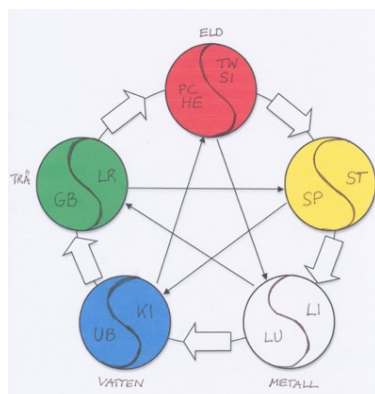
Alla yang-meridianer på handen (3 st) startar på handen, går neråt (mot huvudet), dvs vi "drar ner" yang-energin från himlen.

Alla yin-meridianer på handen (3 st) slutar på handen, går uppåt (från bröst/bål).

Alla yin-meridianer på foten (3 st) startar på foten, går uppåt (mot bröst/bål), dvs vi drar upp yin-energi från jorden.

Alla yang-meridianer på foten (3 st) slutar på foten, går neråt (från huvudet).

De 12 organmeridianerna är inordnade i par (en yin, en yang) som tillhör de fem elementen. Det finns 12 organmeridianer, men bara fem element och eldelementet har fyra meridianer kopplade till sig istället för två som de andra elementen har.



Mjälte/magsäck (SP/ST), jord
Lunga/Tjocktarm (LU/LI), metall
Njure/Urinblåsa (KI/UB el BL), vatten
Lever/Gallblåsa (LR/GB), trä
Hjärta/Tunntarm (HT/SI), eld
Hjärtasäck el Pericard/Trippelvärmare el Sanjiao (HS el PC/TW el SJ)

Till varje element hör olika egenskaper, [se xxx teori](#).

Om man fördjupar sig inom kinesisk medicin finner man att meridianerna även har djupare förgreningar och kopplingar till olika körtlar och muskler. Inom kinesiologin kopplar vi också meridianerna till olika muskler, vilket gör att vi kan behandla och få information om energimässiga obalanser som ev kan visa symtom i de inre organen. Detta är också ett av skälen till att vi inte vill jobba med att försvaga överstarka muskler eftersom kopplingen till en svag muskel inte bara är dess antagonist utan även dess förhållande inom fem-elements-teorin. Som vi kommer att se ingår allt i ett samband och därför är det alltid bättre att stärka det svaga än att ta bort det försvar som den överstarka muskeln representerar.



Inom fem-elements teorin finns två cykler:

Shen-cykeln = den närande cykeln. Modern/fadern när barnet. Går medsols.
Eld när jorden, jorden när metall, metall när vatten, vatten när trä och trä när elden.

Ke-cykeln = den kontrollerande cykeln. Hoppas över ett element medsols.
Vatten kontrollerar eld, eld smälter metall, metall klyver trä, trä binder jorden, jord kontrollerar vattnet.

Båda cyklerna kan gå åt andra hållet. Barnet kan t ex dra för mycket energi från modern/fadern. När Ke-cykeln går åt "fel" håll säger man att t ex eld förolämpar vatten.

Det finns även en annan ordning, organklockan, som speglar hur de olika organmeridianerna flyter under ett dygn. Det går 24 timmar på ett dygn och alltså har de 12 organmeridianerna två timmar var, där de har som mest energi och även två timmar där de har som minst energi. Energin i meridianerna flyter ihop med sin yin-/yang-partner inom elementet, men i en annan ordning än i fem-elements-teorin.

Kl 03-05	Lunga
Kl 05-07	Tjocktarm
Kl 07-09	Magsäck
Kl 09-11	Mjälte
Kl 11-13	Hjärta
Kl 13-15	Tunntarm
Kl 15-17	Urinblåsa
Kl 17-19	Njure
Kl 19-21	Pericard
Kl 21-23	Trippelvärmare
Kl 23-01	Gallblåsa
Kl 01-03	Lever

Dessutom finns de 6 nivåerna där en hand- och en fotmeridian är ihopkopplande. Dessa nivåer är utgångspunkter för våra kinesologiska behandlingar och vi kommer gå igenom detta vid våra kurstillfällen.

Tai Yang	Tunntarm/urinblåsa (lillfinger/lilltå)
Yang Ming	Tjocktarm/Magsäck (pekfinger/tå2)
Shao Yang	Trippelvärmare/Gallblåsa (ringfinger/tå4)

Tai Yin	Lunga/Mjälte (tumme/stortå)
Shao Yin	Hjärta/Njure (lillfinger/under foten)
Jue Yin	Hjärtsäck/Lever (långfinger/stortå)