



De 5 elementen i korthet

Den kinesiska traditionens visdom, kunskap och praktik har hållits intakt i över 2500 år. En av de fundamentala hörnstenarna kallas 5-elementsteorin. De 5 elementen står för förhållandet till årstiderna, utvecklingsfaserna, färgerna, akupunktur-meridianerna och organsystemen, såväl som samspelet mellan kropp och själ.

I den kinesiska läran är de mentala och känslomässiga aspekterna lika viktiga som de fysiska och omöjliga att separera.

Trä

I naturen är träelementet relaterat till våren och de unga gröna skotten, viljan att leva och bli till. En person med ett friskt träelement känner sig entusiastisk och har en stark livsgnista. De relaterade akupunkturmeridianer är lever- och gallblåsméridianerna. Träelementet ser till att energin (Qi) flödar fritt och att våra känslor är harmoniska och förebygger känslomässig stagnation. Träelementet spelar en stor roll i avgiftningsprocesser. Träelementet kontrollerar senorna, ligamenten, naglarna, små muskler samt nerverna. Träelementet styr driften att uppnå våra mål, förmågan att planera och fatta beslut. Träelementet styr de flesta av våra drifter och begär. Levern representerar vår förmåga till strategisk planering, medan gallblåsan har inflytande över våra beslut och omdömen, vår vision, våra tankar samt vår psykiska och fysiska flexibilitet.

Eld

I naturen har eldelementet en relation till sommaren. På sommaren kulminerar alla yangkrafter (uppåtstigande), eftersom solen betraktas som yang. Våren har expanderat och nått sin maximala potential. Sommaren är den tid på året då vi upplever mest dagsljus och värme. En person med ett friskt eldelement känner sig naturligt glad, lättsam och lekfull. De relaterade akupunkturmeridianer är hjärt- och tunntarmsmeridianerna. Eldelementet kontrollerar det kardiovaskulära systemet och medvetandet. Hjärtat styr över blodkärlen, blodcirkulationen samt den närande funktionen för hela kroppen. När hjärtat är i balans flyter blodet lätt, hjärtrytmen och pulsen är stark och jämn, ansiktet har en frisk rosig ton. Hjärtat har även en relation till hjärnan. Ett friskt hjärta när medvetandet och ett klart sinne. Eldelementet kontrollerar själen och förmågan att uttrycka glädje. Hjärtat står för intuition, insikt, fantasi, optimism, entusiasm, vakenhet och kommunikation. Hjärtats själ har förmågan att styra, förstå och se klart.

Jord

Jordelementet har en relation till moder jord, den näringsrika jorden som föder alla växter och träd. För att vara näringsrik och livskraftig måste jorden vara fuktig, därför är klimatet relaterat till jordelementet fukt. Jordelementet står för stabilitet. En person med ett starkt jordelement känner sig samlad och lugn även vid förändring. De relaterade akupunkturmeridianer är mjält- och magsäcksmeridianerna. Mjälten (inkl. bukspottkörteln) och magsäcken kontrollerar spjälkningen av maten samt utvinningen av näringsämnen. Magsäckens funktion är att spjälka mat, sända de "rena substanserna" till mjälten för omvandling och extraktion till ren essens för att skapa Qi (energi) och blod. De rena substanserna sänds vidare till tunntarmen för vidare separation. De "rena substanserna" skickas vidare till lungan för syresättning. Därefter sänds de till hjärtat, som pumpar ut blodet till hela kroppen för att ge näring. Jordelementets styrka är att kunna nära och stödja



andra, samt att kunna bryta ner stora mängder information och utvinna det viktigaste. När jordelementet är i balans är vi harmoniska och har förmåga att koncentrera oss, tänka, studera och minnas. Då kan vi också sortera och ta upp information.

Metall

Metallelementet har en relation till hösten. Tiden för skörd och insamlande av naturens föda. Yangkraften som varit i stigande från frö och skott på våren till blommor och frukt på sommaren är nu i avtagande och det är tid för växterna att torka och vissna. Hösten är här. De relaterade akupunkturmeridianer är lung- och tjocktarmsmeridianerna. Metallelementet kontrollerar andningen och produktionen av försvarsenergi (wei qi). Lungornas funktion är att kontrollera andningen. Lungorna utvinna syre (före himlens qi) som blandas med näringen (qi från födan) som utvunnits ur mat och dryck. Lungorna och tjocktarmen för också bort oren qi. Metallelementet ger oss inspiration till nya idéer. Inandningens förbindelse med universum tillåter nya känslor att ta form. Metallelementet ger oss förmågan att släppa gamla idéer och trossatser vilket ger utrymme att växa och utvecklas, möjligheten till visdom.

Vatten

Vattenelementet är relaterat till vintern. Klimatet är kallt, mörkt och kraften är djup. Allt levande kontraheras vid kyla. Vintern är tiden på året då vi måste konservera energin, återställa essensen, samla styrka och vitalitet inför våren. Vattenelementet rymmer vår mest essentiella energi. Energin kan liknas vid ett frö som representerar livskraften. Relaterade akupunkturmeridianerna är njur- och blåsmeridianerna. Vattenelementet lagrar essensen, reglerar över födsel, tillväxt och reproduktion. Vattenelementet sägs vara livets rot. Den styrkraften inom oss, därför sägs det att stark njurenergi leder till ett starkt och långt liv. När vattenelementets energi är stark, är sex- och reproduktionslivet vitalt, ryggen och lederna fria från smärta. När Vattenelementet är starkt kommer sinnet också att vara starkt och reflekteras med stark viljekraft. Vattenelementet står för viljestyrka och beslutsamhet.

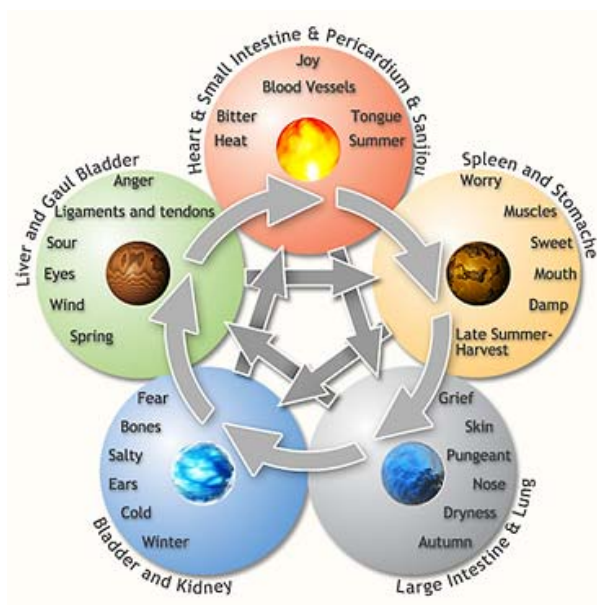


Bild ovan hämtad från internet med okänd källa.