

DE FEM ELEMENTEN

Läran om de fem elementen härstammar från den kinesiska och japanska filosofin. Det är ett sätt att bl.a. se på vår kropps-konstitution/personlighet och förhållande till vår omgivning. Vi är på insidan uppbyggda av fem organpar/element som ska samverka i en energigivande och flödande cykel. Vi domineras ofta av ett eller två styrande element beroende på vår genetik och själsliga aspekt.

TRÄ ELEMENTET

Trä är elementet som aktiverar energi, som får saker gjorda och som utvecklar och låter både människor och situationer växa. Om det blir obalanserat är trä del av stress och stresskador. Om det är i balans tillåter det saker och ting att växa i sin egen takt och växa mot en klarare balans för allting i hela universum.

Organ: lever och gallblåsa

Färg: grön

Årstid: vår

"Negativ" känsla: ilska frustration irritation

"Positiv" känsla: handlingskraft växande självförverkligande

Mentalt fokus: rening och energi för att växa



Träelementet är knutet levern och gallblåsan. Man ser på dessa organ både ur ett fysiologiskt perspektiv och mental/själslig aspekt i kinesisk medicin

Den fysiologiska funktionen av lever gallblåsa är komplex. Där regleras ämnesomsättningen, gifter tas omhand och renas i blodet och fördelar energin ut i kroppen etc

Den mentala funktionen är att skingra irritation och istället få oss att växa. Känna oss kreativa och ha tillgång till vår fantasi.

ELD ELEMENTET

Eld är länkat till ren närvaro, upprymdhet, passion, den fulla blomningen och ljuset som sommaren är. Eld tillåter energi att blomma upp. Att bli sig själv fullt ut och njuta av tillvaron som den är just nu istället för att oro sig för framtiden eller det förflutna.

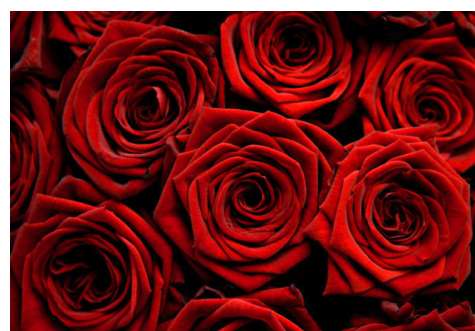
Organ: hjärta, tunntarm och det hormonella systemet

Årstid: sommaren

Färg: röd

"Positiv" känsla: glädje, ren närvaro, att känna sig förälskad

"Negativ " känsla: ångest



Mentalt fokus: rening och energi för ökad närvaro

Eldelementet är kopplat till vårt hjärta och vår tunntarm. Den fysiologiska funktionen för hjärtat är att pumpa runt blodet i kroppen vilket gör det till vår viktigaste muskel. Tunntarmens huvudsakliga uppgift är att absorbera näringsämnen (mineraler/vitaminer) av det vi äter.

Den själsliga aspekten av eld elementet är vår förmåga att vara i nuet och leva i det som är sant för oss själva.

JORD ELEMENTET

Jord är elementet som integrerar de andra elementen, som balanserar dem och gör att de fungerar smidigt sinsemellan. Jord är inriktat på fullbordan. Att saker och ting når sin naturliga kulmen. Det är elementet som i sin balanserade form är inriktat på harmoni och balans.

Organ: Magsäck och mjälte

Färg: gul, brun

Årstid: sensommar

Negativ känsla: oro

Positiv känsla: balans och harmoni

Mentalt fokus: rening och energi för att skapa inre balans

Jordelementet är knutet till magsäck och mjälte och står för lugnet och harmonin inom oss.

Magsäckens fysiologiska funktion är att bryta ner och finfördela maten med magsyra så den transporteras vidare genom tarmen.

Mjältens viktigaste uppgifter är att bryta ner röda och vita blodkroppar och att bilda vita blodkroppar för vårt immunförsvar.

Själsligt behöver jordelementet vara i balans så oro kan skingras och djup kontakt med intuitionen kan råda.



METALLELEMENTET

I sin klara form är metall elementet sätet för klar tankeförmåga och mental struktur. Vid obalans så fastnar oftast personen med styrande metall i grubblerier och existerar nästan helt på ett mentalt plan med förakt för fysisk kropp och fysisk tillvaro.

Organ: lunga tjocktarm

Årstid: höst

Färg: vit ljusgrå

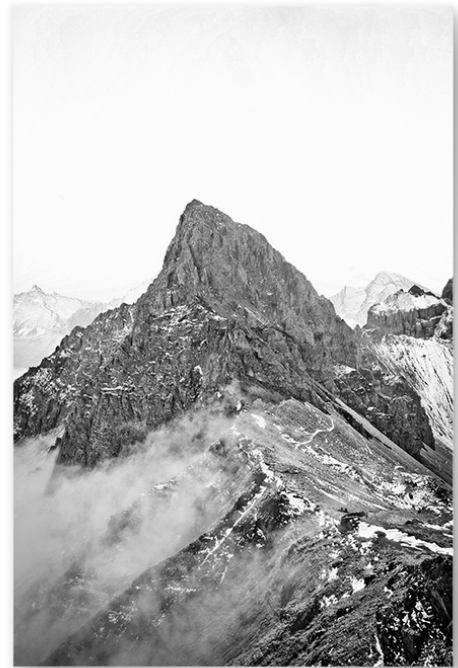
Negativ känsla: sorg ledsamhet

Positiv känsla: förmågan att släppa taget

Mentalt fokus: rening och kraft för ny inspiration

Lungans fysiologiska funktion är att sköta gasutbytet i organismen genom att ta upp syrgas från luften till blodet, och koldioxid från blodet till luften. Lungvävnaden är uppbyggd så att den skapar största möjliga kontaktyta för gasutbytet mellan luft och blod.

Tjocktarmens funktion är att absorbera vatten och salter, göra tarminnehållet fast, producera slem och avlägsna gifter. På det mentala planet är det metallelementet som är sinnet för det vackra i tillvaron men ffa det som får oss att släppa gammalt och våga ta in nytt!



VATTEN ELEMENTET

Du med styrande vatten har enormt mycket kunskap, insikt och ofta en vilja att dela med dig av den till andra.

Du har starka visioner och brukar lita enormt mycket på dig själv. I balans rör du dig orädd framåt likt en kraftfull flod. Vid obalans drar du dig tillbaka i total tystnad och stillhet för att läka.

Organ: njurar, urinblåsa

Årstid: vinter

Färg: blå svart

Negativ känsla: rädsla och stagnation

Positiv känsla: livsnjutning och flöde

Mentalt fokus: rening och mod till att njuta fullt ut

Vattnelementet är knutet till våra njurar och urinblåsa. Den fysiologiska funktionen hos njurarna är att rena blodet från restprodukter och sedan bilda urin som transporteras ut genom urinblåsan.

På själsligt plan söker vattnelementet flöde i livet, skapar livslust och mod att möta livets utmaningar.

