

De 5 elementer

Chi som den vitale kraft i alt levende. Delt op i flere typer: det der nedarves, det der indtages og omsættes af kroppen og vores tankegang.

Chi bliver transporteret rundt i kroppen. Via kanaler ved kroppens overflade. Disse kaldes meridianer og disse meridianer påvirker måden vores chi kan komme rundt i vores krop. Et optimalt system har frit flow af chi gennem hele kroppen. Dette frie flow kan komme ud af balance både ved mentale og fysiske påvirkninger af kroppen.

Der er 14 meridianer fordelt på 5 elementer og 2 udenfor de 5 elementer. Derudover er der flere sammenhænge på tværs af meridianerne, der har deres egen funktion, samt punkter udenfor meridianerne der også har fysiske og psykiske indvirkninger på kroppen. Da chi betragtes som en energi form betragtes akupunktur og Akupressur som energimedisin.

Chi opdeles i flere typer.

Det der nedarves via generne, det der kommer fra begge forældre tilsammen(dette kan ikke gendannes eller fornyes)

Det vi indtager som føde, samt det vi indtager i form af luft der indåndes.

Derudover har vi overskydende chi der bliver opbevaret i yang delen af nyrerne, samt det der bliver produceret i nyrerne, opbevaret i leveren og frigjort efter behov. Chi cirkulerer rundt i kroppen også som en barriere mellem det indre og ydre miljø.

Den energi der cirkulerer rundt i meridianerne kaldes Chen chi og cirkulerer rundt gennem de 14 meridianer i en cyklus på 24 timer.

Med de 5 elementer arbejder man med flg meridianer:

TH, pe, he, si der alle ligger i elementet ild

St, sp i elementet jord

LU, li i elementet metal

Ki,bl i elementet vand

Gb, lv i elementet træ



TH er den del der omsætter og harmoniserer den chi vi indtager både i form af luft og føde.

TH er bygget op i 3 dele:

Den øvre del der består af :

Hjerte (he) lunger (lu) og pericardium/ kredsløb(pe)

Den midterste del der består af:

Mave (st) milt (sp) og lever (lv)

Den nederste del der består af :

Nyre (ki), tyndtarm (si) tyktarm (li) og blæren (bl)

Chen chi cirkulerer rundt og starter i lu og slutter i leveren i en cyklus på 24 timer.

I rækkefølgen lunge, tyktarm, mave, milt, hjerte, tyndtarm, blære, nyre, pericardium, tripple henter, galdeblære, og til slut lever. Hver af disse meridianer har et interval på 2 timer hvor de er mest aktive. Lunge er mest aktiv mellem kl 3 og 5 (vintertid).

De 5 elementer står også med hver dages smagstype hvor

bitter er ild

Sød er jord

Salt er vand

Skarp/bidende er metal og sur er træ.

Yin og yang

Yin (sort) og yang (hvid) fungerer som en helhed den ene med en lille del af den anden i sig og ideelt set i balance med hinanden

Yin er det feminine, kulde, det hårde/ sammentrukne, de hårde organer.

Yang er det maskuline, det udadvendte, det varme de hule organer.

Overskud af yin giver kulde da kulden æder varmen fra yang, og giver kulde.

Overskud af yang giver tørke da varmen fra yang æder kropsvæskerne (yin) og giver varme.

Underskud af yin giver også varme men ikke på samme måde som yang overskud. Ex yang overskud: vedholdende feber, Yin underskud: blussende kinder og svedt om natten.

Underskud af yang giver også kulde men igen ikke på samme måde som overskud af yin.

Ex. Yinoverskud er ex en atrofisk muskel, hvor yang underskud giver mangel på varme.



De 5 elementer eller de 5 faser:

De 5 elementer består af

Jord, metal, vand, træ og ild

Der er en ydre del (yang) og en indre del (yin)

Den ydre del kaldes shen cirklen og går fra jord til metal til vand til træ til ild tilbage til jord.

Den indre del går i en stjerne (ko) fra jord til vand, til ild til metal til træ tilbage til jord.

Shen er en mor barn relation hvor det ene element med uret nærer det efterfølgende, hvor ko kontrollerer og nedregulere det næste element (kan ses som de opdragende bedsteforældre)

Jord er mave (yang) og milt (yin)

Det har med bindevæv, sener, slimhinder og immunforsvaret at gøre. Det regulerer appetitten og har med smagssansen at gøre og mad og føde generelt. Psykisk er det depression og kærlighed som de primære aspekter

Metal er lunge (yang) og tyktarm (yin)

Det har med hud og hår at gøre. Regulerer væskestrømme og stofudveksling. Det er lugt og føle sansen. Det regulerer væskestrømme og omsætter luft til chi. Metal har også aspektet luft. Det har sorg, intuition og manglende fokus som primære psykiske aspekter.

Vand er blære (yang) og nyre (yin)

Det har med knogler, led, tænder væske og underliv at gøre. Det regulerer livsenergien. Har med høresansen at gøre og frygtsomhed og spontanitet som de primære psykiske aspekter.

Træ er galdeblære (yang) og lever (yin)

Det har med muskler negle og næringsstoffer at gøre. Det regulerer hormonbalancen. Har med synet at gøre og har vilje og vrede som de primære psykiske aspekter.

Ild har som det eneste element 4 meridianer i sig tyndtarm (yang) mod hjerte (yin) og trippel heater (yang) mod pericardium (yin). Si og he ligger til Venstre og th og pe mod højre.

Det har med nerver hjerne og rødt blod at gøre. Dets sans er taleevnen. Det regulerer næringsstoffer og blod. Og har angst, stress og kreativitet som de primære psykiske aspekter.

Ko og shen dynamikken fungerer så et overskud i ild skruer op for jord hvor et underskud i ild dæmper metal.



Maven er yang for jord elementet

Er grundlæggende den del der opbevarer og modner føden, samt transport af føde. det psykiske aspekt er livsglæde. Ubalancer med mave meridianen kan give forstoppelse, eller løs afføring. appetitløshed og stor lyst til at drikke. Oppustethed blege læber og tunge. Psykisk kan det være manglende jordforbindelse bekymring og overkoncentration. Den er mest aktiv fra 7-9 om morgenen.

Milten er yin for jordelementet.

Milten er primært koblet op til lymfesystemet, den varetager slimhindernes funktion, bindevæv og fedtvæv. Blodets kvalitet, fordøjelsen og er også indvolveret i uregelmæssigheder i menstruations cyklussen. Dets psykiske aspekter er eftertanke og indre ro. Ubalancer med milt meridianen kan give trætte eller udtærede muskler. Oppustethed især efter et måltid, sensitivitet overfor hvidt sukker og mælkeprodukter. Ødemer i fødder og bentendens til blå mærker smerter i knæ og eller midt på ryggen. Psykisk er det primært svært ved at mærke egne behov, svært ved at modtage kærlighed og let til tårer. Den er mest aktiv fra 9-11 om formiddagen.

Tyktarmen meridianen er yang til metal elementet

Tyktarms meridianen er primært koblet til stofudveksling og væskebalancen. Og i den forbindelse med hud og hår. Dets psykiske aspekt er individualitet. Ubalancer med tyktarmens meridian kan give problemer med åndedrættet, hudproblemer larm og smerte i tarm og maven. Psykisk er det primært skyld og dårlig samvittighed. Den er mest aktiv fra 5-7 om morgenen.

Lunge meridianen er yin til metal elementet.

Lunge meridianen er primært koblet til stofudveksling samt optagelse og udskillelse af ilt og andre gasser. Deres psykiske aspekt er kærlighed til omgivelserne. Ubalancer i lunge meridianen kan give problemer og sømærker i den øvre del af kroppen, så som nakke, skuldre, albu-er og håndled. Hoste og andre problemer med åndedrættet. Svimmelhed og for højt blodtryk samt hudproblemer. Psykisk er det skuffelse, sorg og depression. Den er mest aktiv fra 3-5 om morgenen.



Blære meridianen er yang til vand elementet.

Blæren er et udskillelses organ. Dets psykiske aspekt er mod. Ubalancer i blære meridianen kan give problemer i lænd, nakke skulder området iskias smerter, stivhed i hofter og ben. Øjenproblemer og øjensygdomme. Psykisk er det traumer, chok og angst, mistænksomhed og bære nag. Den er mest forbundet med kulde, frygt og vinter. Den er mest aktiv mellem 3-5 om eftermiddagen.

Nyre meridianen er yin til vand elementet.

Nyre meridianen er relateret til knogler bruske, negle, tænder og binyrer. Dens psykiske aspekter er mod. Ubalancer med nyre meridianen kan give ledgigt, knogleskørhed, kulde i kroppen, lavt energi niveau. Underlivsproblemer, som inkomtinens og impotens. Smerter i knogler og led hårproblemer som hårtab. Hæmorider, tør mund og løse tænder. Psykisk er det angst hyperaktivitet manglende motivation og fokus til at opnå mål. Den er mest aktiv mellem 7-9 om aftenen.

Galdeblære meridianen er yang til træ elementet.

Galdeblære relaterer til muskler og udskilning af affaldsstoffer. Derudover har galdeblæremeridianen relation til alle de andre meridianer og disse kan reguleres gennem den. Dets psykiske aspekt er modstand overfor udefrakommende indflydelse. Ubalancer i galdeblæremeridianen kan spejles i hele systemet, men kan også give svimmelhed og øreproblemer. Smerter i de øverste hals og ryg hvirvler. Nedsat fordøjelses evne. Muskel, sene og led åndsproblemer. Samt søvnproblemer. Psykisk er det frustration, manglende mod og energi. Den er mest aktiv mellem 11-1 om natten.

Leveren er yin til træ elementet.

Lever meridianen relaterer til muskler, sener samt udnyttelse af fødeindtag. Den kontrollerer stofskiftet og den venøse blodcirkulation. Dens psykiske aspekt er vilje. Ubalancer i lever meridianen kan give symptomer som migræne, problemer i de øverste halshvirvler, allergier, gigt, fibromyalgi, immun problemer hud og knæ problemer. Psykisk er det frustration, depression, vrede samthypokondriske smerter. Den er mest aktiv mellem 1-3 om natten.



Tyndtarmen er Yang til Venstre side af ild elementet.

Tyndtarms meridianen relaterer til slimhinder og tarmfunktion. Den kontrollerer optagelse af næringsstoffer. Dens psykiske aspekt er glæde. Ubalancer i tyndtarmsmeridianen kan give symptomer som diarre, hvid eller gul belægning på tungen, mørk urin, smerter i hals og nakke. Døvhed samt misfarvning af øjne. Psykisk er det mental ubalance. Den er mest aktiv mellem 1-3 om eftermiddagen.

Hjerte er yin til Venstre side af ild elementet.

Hjerte meridianen relaterer til det iltede blods cirkulation i kroppen. Den kontrollerer hjertet, blodkar samt hjernen. Dens psykiske aspekt er glæde og kærlighed. Ubalancer i hjerte meridianen kan give symptomer som smerter i bryst og langs skulderblade. Hjertebanken og kortåndethed. Manisk adfærd samt hvæssende åndedræt grundet slim. Psykisk er det hukommelsestab, frygtsomhed og generel mental ubalance. Den er mest aktiv fra 11-1 om dagen.

Tredobbelt varmer er yang til højre side af ild elementet.

Tredobbelt varmer relaterer til blodets cirkulation til slimhinderne. Den kontrollerer nerverne. Dens psykiske aspekt er stress. Ubalancer i tredobbeltvarmer meridianen kan give symptomer som problemer med åndedræt, fordøjelse og blæren. Halsbetændelse og hævede kirtler. Stofskifteproblemer. Problemer med skjoldbruskkirtlen, binyren og æggestokke. Hormonelle ubalancer. Tær hud og lav energi. Smerter i kæbe, skulder, arm, albue og håndled. Fibromyalgi. Psykisk er det manglende tillid til sig selv og andre. Handlingslammet og depressiv. Raseri. Den er mest aktiv fra 9-11 om aftenen.

Perikardium er yin til højre side af ild elementet.

Perikardium meridianen relaterer til hjertesækken og kredsløbet. Den regulerer cirkulation af blod og næringsstoffer til hele kroppen. Dens psykiske aspekt er kådhed. Ubalancer i perikardium meridianen kan give symptomer som

