

Tidsaspekten i Kinesisk medicin

För att förstå medicin måste vi förstå naturen och speciellt solcykeln under loppet av 12 perioder under dygnet och året där solen står i olika vinklar i förhållande till jorden. Solen går i en cirkel och båge utifrån vår synvinkel och på våra breddgrader är det denna vinkel som avgör vilken årstid vi befinner oss i. Under Han dynastin hade man beräkningar för allt detta t.ex. i *Lü Li*, boken för kalendrar och rytmer. Den beskriver teorin för yin yang, månen och solen, de fem planeterna och deras rörelser och speciella stjärnbilder, som den vita tigern och den gröna draken, och hur de påverkar klimatet när de visar sig. Årets 24 perioder som kallas *jie qi*, *qi*'s växlingsstationer, beskriver klimatets förändring under året utifrån solens vinkel mot jorden. Kroppen följer denna rytm instinktivt, *po*, som är relaterat till lungan, styr över dessa rytmiska växlingsstationer i kroppen (leder, akupunkturpunkter). Om vi inte kan vara i balans med omgivningen blir vi sjuka. Det handlar om att ha en jämn och stadig kroppstemperatur dvs. yang. Allt börjar på ytan som att reglera temperaturen genom att öppna och stänga porerna. Vi klär oss eller tar av oss för att bevara denna jämna temperatur. Vi har en luftkudde på huden som fungerar som ett skyddande hölje (*we qi*). Om det börjar blåsa, blåser höljet bort, och då sätter vi på oss något för att inte börja frysa. Sjukdom startar alltid med misslyckad temperaturreglning vilket kallas taiyang i första stadiet.

Om vi ritat en cirkel och drar en linje horisontellt genom den så att den delas i två halvor så motsvarar dem horisonten där solen går upp och försvinner och i kroppen går linjen horisontellt genom naveln, *tianshu* (ma25). Under naveln är jord. Innan solen kommer upp över horisonten har vi först ljus, sen solen och sen kommer värmen. Vi vänder oss mot söder och därför kommer solen upp till vänster om oss och går ner till höger om oss. Sidorna definieras av var jag först ser min hand när jag sträcker ut armarna och tittar rakt fram. Bakom synfältet kommer då att vara "under jord" dvs. där jag inte ser solen som vi också kallar norr.

Alla sex klimatkvaliteter finns närvarande hela tiden men under olika årstider dominerar vissa eller under olika dagar. I går var det klar himmel, torrt i luften med stark sol vilket är yangming sen blev det mer moln och lite mer fukt vilket är shaoyang och sen på slutet av dagen ökade fukten när solen började gå ned, taiyin. Suwen 66-74 handlar om detta.

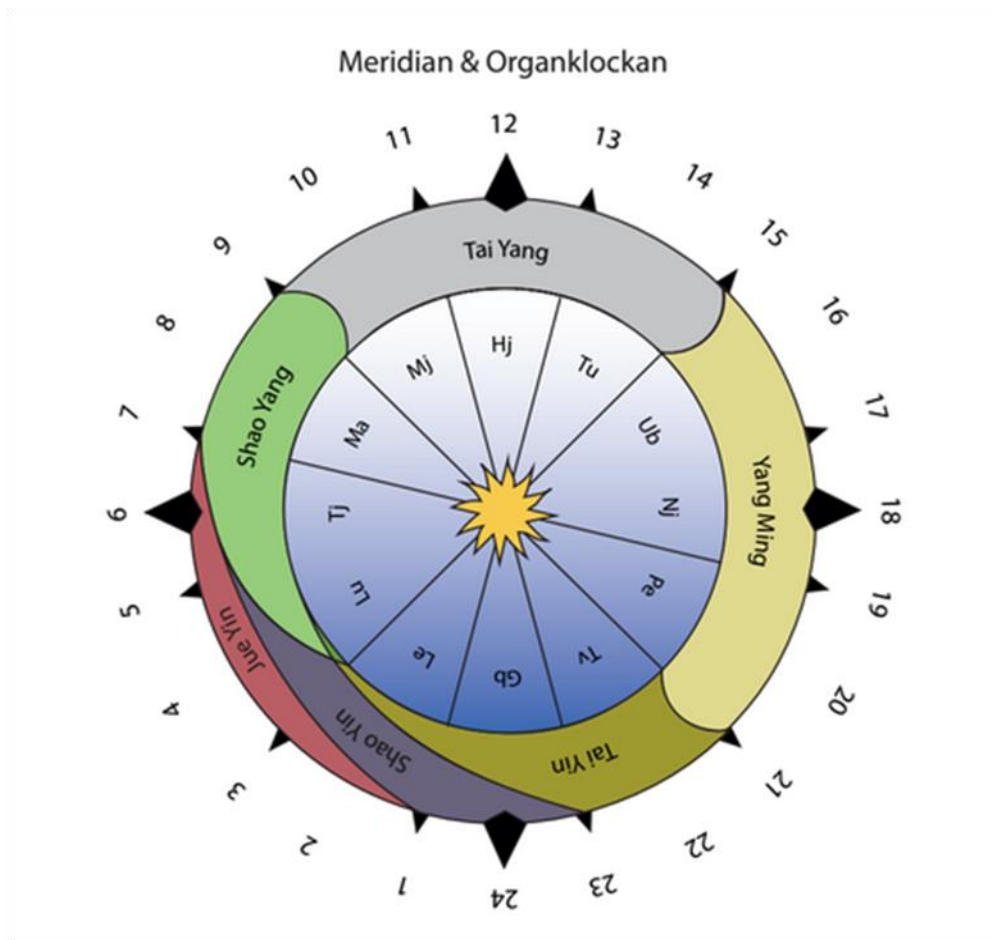
Här talar vi om tid utifrån de sex meridianerna och inte organklockan. Solen lyser och värmer från 9.00 till 15.00, som är taiyang, sen börjar den försvagas, 15.00–21.00 är yangming tid, dvs. solen börjar sjunka med ett gyllene ljus, yang minskar men ändå är det varmare eftersom allt har värmts upp och samtidigt ökar yin högre upp i atmosfären och trycker ned värmen mot jordytan, tung yin ovanpå yang. Det är perioden när alla blir dåliga och trötta av värmen och söker mörker, svalka och vila eftersom värmen får oss att svettas och då förlorar vi yang vilket gör oss trötta. Det är samma på hösten då det är torrt pga. att yin är högre upp och trycker ner yang. Yangming går inåt när solen går ner. Om vi har stor feber dvs. hetta i yangming så rusar all yang utåt men under yangming tid kommer febern sjunka pga. att vi har en inåtgående rörelse som hindrar yangs flykt utåt.

Solen går ner. På e.m. är det som torrast pga. att fukten har ångat bort. Yangming är döden av yang så att yin kan födas. Shaoyin dominerar mellan 23.00–05.00 och är födelsen av vatten under metall tid: 21.00–03.00 som är taiyin (Lungan är metall i taiyin), men om metall är het så förångas vattnet och därför måste metall kylas så att den kan föda vatten. Precis innan gryningen är det som kallast. Yang härskar 18 timmar och yin 6 timmar vilket betyder 3 yang och 1 yin och därför är yang utsträckt,

yang expanderar och yin drar ihop sig, är tät och kondenserad och därför sover vi 1/3 av dygnet och är vakna resten. Därför kommer yin gestaltningarna att överlappa varandra medan yang gestaltningarna följer efter varandra. Yin drar ihop sig och yang expanderar. När vi behandlar yin gestaltningar behandlar vi flera samtidigt. När vi behandlar shaoyin behandlar vi taiyin samtidigt eftersom en svaghet i elden mellan njurarna leder till en svaghet i mjälten, jord. I yang meridianer/organ blir det fullhet och då behandlar vi dem oftast var för sig och utifrån den kontrollerande cykeln men vid brist som hör ihop med yin gestaltningarna behandlar vi från den skapande cykeln. Trä måste växa i jord. Jueyin, 01.00-07.00, är klar yang som stiger från jorden: 21.00–03.00 som är taiyin tid och därför överlappar de delvis varandra. Shaoyin 23.00-05.00, och jueyin 01.00- 07.00, överlappar varandra och om njuren är för kall kan den ej nära rötterna till trädet. Njurens vatten måste vara tillräcklig och lagras i taiyin och värmas av elden mellan njurarna så att vattnet stiger till trädets rötter. Yang gestaltningarna är mer separata och är ej så beroende av varandra utan har en tendens att störa varandra.

Det finns också en överlappning mellan jueyin, 01.00-07.00, och shaoyang, 03.00-09.00 för att trä som är vind måste blåsa på elden. Shaoyang är liten eld. Det är gnistan som måste blåsa på glöden så elden kan börja flamma uppåt. En liten eld flamlar uppåt men en stor eld expanderar och skiner utåt, taiyang, som är den största elden vid middag som sedan falnar och drar ihop sig och gå ner för att försvinna under horisonten. Eld går upp, ut och ner, in för att sjunka ner genom jorden. Yang måste gå till yin och yin till yang för att bevara livet. Om det separerar kommer vi att dö. Yang kommer från solen och måste gå ned till jorden som är yin precis som en härskare måste gå till sitt folk. Hjärtat pumpar blodet ner genom kroppen och andningen går ner till buken och därför måste qi gå ner och in. Från syd (Hjärtat) till norr (Njurarna) andas vi in. Vid midnatt är allt som mest inne, som djupast och därifrån går det upp och ut. Det venösa återflödet av blod stiger till hjärtat igen. I kroppen har vi qi, blod och vätskor. Yang är värmen och yin är materian men yin och yang existerar inte i sig själva, de är bara en benämning av fenomen och ting. Det handlar om vätskor och gaser. Vätskor som går ner, in och upp, ut. Yang finns i vätskor och blod dvs. är temperaturen i dessa. Patologi är yang som ej föds eller inte rör på sig eller yin som inte kan kontrollera yang. Sjukdom är störd fysiologi så vi återställer funktioner och bryr oss ej om att behandla symtomen i första hand. Elden måste gå ner genom magen och tarmarna för att nå vattnet som är njurarna men denna väg kan blockeras av torka. Yang fastnar pga. torr avföring och därför blir man galen mellan kl. 19-21 som är perikardiets tid. Man får mycket oro och har svårt att sova. När yang inte kan komma ner under jorden kan man inte sova. Det är den vanligaste orsaken till sömnstörningar.

I den fysiologiska modellen (se del 2: föda, stänga och pivotera)) börjar shaoyin på kvällen men här handlar det om patologisk utveckling. Nu handlar det inte om födelsen av yin utan hur vi får glöden i yin att flamma. Här måste vi föda yang i vattnet och därför har vi gallblåsans tid 23.00–01.00 (organklockan) eftersom yang föds så fort vi passerat midnatt. Det är den lilla yang i vattnet som ska värma det för att få det att ånga. Taiyin kommer efter yangming så att vätskorna kommer tillbaka efter torkan i yangming på eftermiddagen. Mellan 21.00 och 23.00, taiyin, föds vätskor och fullkomnas för att sedan värmas upp 01.00-03.00, shaoyin, och taiyin, 21.00-03.00, delar då tid med trippelvärmaren, 21.00–23.00 och gallblåsan, 23.00–01.00 (organklockan).



Om det finns för mycket yin stagnerar vätskor och ger diarré. Taiyin är ultimata yin. Mjälten är mer yin än njuren pga. vatten i jord vilket är mer kompakt och tungt. Vi har vatten på natten och då är det viktigt att detta vatten inte fryser och därför har vi elden i shaoyang som skapar ånga och då kan gryningen födas annars skulle vi få konstant midnatt dvs. död. Om yang ej värmer yin blir det separation och död. Vattnet värms i och under jorden pga. elden som finns där, som vi kallar mingmen som är tunntarmens värme, och då kan trä stiga vilket är vind och vind föds av eld och en liten eld ger lagom vind och det är blodet som värms och stiger och det har eldens färg och sen kommer hjärtat se till att blodet sjunker nedåt igen. Om det inte skulle finnas eld då skulle blodet stanna upp och bli mörklila dvs. svart som är dött blod. Trä är bränslet till eld och elden drar in luft dvs. vind och när sig på det sättet och då blir det en varm vind och då börjar man se ljuset i gryningen och ana lite värme och här har vi en överlappning av jueyin, 01.00-07.00, för att fortsätta, därför att inuti shaoyang finns jueyin för att ge tillräckligt med vind och utan rörelse skulle qi stagnera. Blodcirkulationen föder qi cirkulationen, blod föder qi pga. att värmen som finns i blodet kommer att förånga vätskedelen av blod och den ångan kommer att fångas upp av lungan. Blodet stiger till hjärtat och värmen förångar vätskor som kyls av lungan så att de kan sjunka nedåt. Taiyin filtrerar vatten och när kroppen och shaoyin värmer vattnet för att producera blod kvantitativt. Salt vatten går in i blodet och då behövs varmt vatten som ger ånga som kan tränga in i märgen för att producera blod och jueyin tar emot varmt blod och vatten som ger vind som när eld. Blod stiger i zang med början i njurar till lever till perikardiet till lungan och tillbaka till njurar. Vatten sjunker ner genom alla hålrum tillsammans med qi via trippelvärmaren, som upptill är lungan, i mitten magen och nertill tarmar och urinblåsa. Värmen i tunntarmen kommer att värma urinblåsan som kan

återvinna de vätskor som fortfarande är vitala så att de kan ångas in i benmärgen för att komma in i blodet. Dessa vätskor är salta eftersom de kom till njurarna från lungan via jordens vägar för att nå havet som är njurarna. Hela cirkulationen sker mellan två poler, syd och nord. Hjärtat upptill är söder och njurarna nertill är norr. Mellan ett kallt område och ett varmt område utvecklas rörelse dvs. vind så att kretsloppet i kroppen kan upprätthållas.

Shaoyang och taiyin är spegelbilder. Sanjiao är vatten som cirkulerar och när qi fastnar utvecklas hetta och då får vi fukt och hetta pga. vatten och hetta så i shaoyang sitter qi fast i fukten. Taiyin är qi i vatten men där värmen har gått förlorad och då får vi kall fukt som ger diarré och om det skulle fortsätta att kylas ner skulle vi få shaoyin diarré som är vatten.

Om kroppen fastnar någonstans i denna cirkel får vi symptom och då måste vi återskapa rätt rörelse igen.



Illustration fem element

Källor:

Föreläsningar med Arnaud Versluys i Rothenburg, Frankfurt och London. Shanghanlun och Suwen