

# *Traditionell Kinesisk Medicin*

## **Känslorna och De Fem Elementen**



*Tiger & Dragon Mountain juni 2005*

**Författare:**  
Micaela Bertolotto Söderström

**Examensarbete grupp 14, avgångsår 2005**

# Innehållsförteckning

<b>1</b>	<b>Inledning</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Bakgrund</b>	<b>3</b>
<b>2.1</b>	<b>Qi, Himlen &amp; Yin-Yang</b>	<b>3</b>
<b>2.2</b>	<b>Sju känslor</b>	<b>4</b>
<b>2.3</b>	<b>Vad är känslor och hur verkar dom enligt TKM?</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Problemställning</b>	<b>6</b>
<b>3.1</b>	<b>Levern &amp; Ilska - Träelementet</b>	<b>6</b>
<b>3.2</b>	<b>Hur kan man då känna igen en trätyp?</b>	<b>7</b>
<b>3.3</b>	<b>Hjärtat &amp; Glädje/Munterhet - Eldelementet</b>	<b>8</b>
<b>3.4</b>	<b>Kännetecknande för en eldtyp samt därpå följande goda råd kan vara</b>	<b>10</b>
<b>3.5</b>	<b>Oro/Grubbleri och Mjälten – Jordelementet</b>	<b>11</b>
<b>3.6</b>	<b>En klassisk mjälttyp/jordtyp kan kännas igen på följande karaktäristika och ges råd enligt nedan</b>	<b>12</b>
<b>3.7</b>	<b>Sorg och Lungan – Metallelementet</b>	<b>13</b>
<b>3.8</b>	<b>En klassisk metalltyp kan kännas igen på nedanstående beskrivning och medföljande råd</b>	<b>15</b>
<b>3.9</b>	<b>Rädsla och Njurarna – Vattenelementet</b>	<b>16</b>
<b>3.10</b>	<b>En klassisk vattentyp kan kännas igen på följande</b>	<b>18</b>
<b>4</b>	<b>Akupunkturbehandling TKM</b>	<b>19</b>
<b>5</b>	<b>Sammanfattning</b>	<b>20</b>
<b>Bilagor: ÖVNINGAR</b>		
	<b>QiGong Exercise for the Liver</b>	<b>21</b>
	<b>QiGong Exercise for the Heart</b>	<b>22</b>
	<b>QiGong Exercise for reachinfg Heaven and Earth</b>	<b>23</b>
	<b>QiGong Exercise for moving Energy through the Chest</b>	<b>24</b>
	<b>QiGong Dragon Swimming Exercise</b>	<b>26</b>
	<b>Referenser / Källförteckning</b>	<b>27</b>

# Traditionell Kinesisk Medicin, Känlorna och De Fem Elementen

Författare: Micaela Bertolotto, examensarbete för grupp 14, avgångsår 2005

## 1 Inledning

Min observation är att i den traditionella sjukvården hänsyn som regel sällan tas till det rådande emotionella tillståndet hos en patient med fysiska symptom.

Att en västerländsk läkare skulle fråga sin patient med kroniska ryggsmärtor hur det står till med humöret, eller för den skull sömnen, vore nästan att betraktas som märkligt.

Eftersom emotionella störningar vid diagnostik inom den traditionella kinesiska medicinen istället bereds signifikant plats och anses ha stor betydelse för utvecklande av störningar och eventuell sjukdom, vill jag härmed belysa detta ämne genom att studera och redogöra för hur qi (den vitala energin enligt traditionell kinesisk medicin - TKM, se nedan) rör sig genom kroppen tillsammans med och på grund av människans känsloliv.

Elementmässigt beskrivs även de olika personlighetstyperna och karaktäristika vad beträffar känslor och uppförande. Även goda råd och övningar till de olika elementtyperna ges.

Min strävan är att uppsatsen i princip ska kunna läsas av en lekman utanför området TKM, varför vissa vanligt förekommande begrepp och funktioner, såsom "qi" t ex , försöker beskrivas på ett enkelt vis.

Genom denna uppsats önskar jag även belysa att man utifrån TKM-kunskaper om livsföring och behandlingsstrategier kan påverka förutsättningarna för en ökad emotionell balans som i sin tur gynnar den fysiska hälsan.

## 2 Bakgrund

Hur speciella organ relateras till olika känslor och hur man kan påverka hela sitt hälsotillstånd genom att ta hänsyn till detta samband har varit känt sedan årtusenden genom den daoistiska filosofin och traditionell kinesisk medicin (TKM).

### 2.1 Qi, Himlen & Yin-Yang

"Qi" kan beskrivas som vår "vitala energi". Vi kan normalt inte se qi men qi ger oss möjlighet att röra oss, ha vitalitet, hålla oss varma och skyddar oss från sjukdom. Om inte qi flödade genom våra kroppar skulle vi ej kunna leva, den vitala kraften skulle vara förlorad. Kineserna beskrev "Himlens Qi" som den högsta kosmiska principen eller kraften varifrån allt hade sitt ursprung och vars kraft styrde allt i naturen.

### 2.2 Sju känslor

Precis som man i TKM anser att en individ kan bli sjuk och attackeras av utifrån kommande så kallade patogena faktorer – i TKM finns sex stycken sådana klassade såsom vind, kyla, fukt, hetta, sommarhetta och torka – anser man också att de inre faktorerna, alltså känslorna, kan ge upphov till sjukdom.

Genom en persons kroppsliga förutsättningar och konstitution i samverkan med livsföringen anses en människa inom TKM vara mer eller mindre predisponibel och känslig för psykologiska förändringar (och även för yttre patogener, se ovan).

Människans fem yinorgan enligt TKM producerar fem olika sorters essentiell qi, vart och ett frambringar glädje, ilska, sorg, oro och rädsla. Man anser även att speciella organ hör samman med särskilda emotionella aktiviteter. Således korresponderar hjärtat med glädje ("le") levern med ilska ("nu") mjälten relateras med oro ("si"; beskrivs som övertänkande), lungan med sorg ("bei") och njurarna med rädsla ("kong").

Dessa känslor har också enligt TKM förmågan skada respektive organ. Observera att känslorna blir sju till antalet då oro i kraftigare form beskrivs som grubbleri. Denna sorts grubbleri kallas på kinesiska "you", och beskrivs som nedstämdhet eller – "att vara tyngd av bekymmer".

Rädsla kan i en förlängning bli till skräck eller "jing". Men skräck kan också drabba plötsligt utan att ha föregåtts av rädsla.

Med detta menar man nu inte att känslan av t ex glädje i sig skulle vara patologisk. Emotionell aktivitet ses som något normalt i livet förekommande, en del av livet självt och ofrånkomligt.

### 2.3 Vad är känslor och hur verkar dom enligt TKM?

I de klassiska texterna Su Wen och Ling Shu diskuterar författarna de sju känslorna och hur alla de inre organen deltar i varje känslomanifestation, därmed hur hälsa och sjukdom berörs av känslor.

Vinden har i kinesisk medicin beskrivits som livets andetag/andning vilken har en potential att bära med sig all "livets säd" (såsom t ex pollen i naturen) och stimulera och excitera alla sorters liv. Vinden innehar alla influenser mellan himmel och jord enligt TKM.

- "Men då vinden ej rör sig, befinner sig i ett neutralläge, kan vi ej ta på den, den saknar betydelse och kan inte agitera oss. Detta betyder inte att den inte finns. Vinden finns men i en annan betydelse. Vinden är alla sorters rörelse och agitation i våra kroppar och sinnen. Där finns nämligen alltid rörelse och stillhet och detta är existensens sanna faktum".<sup>1</sup>

- "På hjärtats och sinnets nivå, av intuition och tänkande, finns ett sorts neutralläge av vind, vilket är harmlöst och utan stark manifestation. Det är först när denna vind sätts i rörelse som uttryck passerar genom kroppens hål, gångar och öppningar. Och där finns sju öppningar precis som där finns sju känslor".<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Elisabeth Rochat de la Valle, "The Seven Emotions" s. 3

<sup>2</sup> Elisabeth Rochat de la Valle, "The Seven Emotions" s. 4

## Traditionell Kinesisk Medicin: Känslorna och De Fem Elementen

E. Rochat beskriver och resonerar i sin bok "The Seven Emotions" utifrån de klassiska texterna hur man kan sätta prägeln på ordet "känsla". Hon söker förklara det fysikaliska fenomenet som är kopplat till känslan och qi's rörelse TKM-mässigt.

Nedan, för djupare förståelse, en annan liknelse med naturen och hur känslan verkar och griper i oss som människor:

- "Låt oss jämföra med ett träd i rörelse. Trädet är precis som en människa med rötterna långt ned i jorden och har grenar som breder ut sig i vinden, en massa mindre grenar och löv. På trädets stam finns en mängd håligheter där vinden kan blåsa igenom och under en storm kan man höra den vinande resonansen i trädets inre och ljudet som åstadkoms av dess grenar. Efter en stund lugnar sig vinden och trädet återgår till en sorts stilla tomhet utan ljud".<sup>1</sup>

Detta tillstånd kallas i TKM "jordisk musik", musik som uppstår i dörrarna mellan kroppens öppningar och håligheter. Dörrarna mellan ens inre vitalitet och världen utanför. Detta blir viktigt eftersom känslor är just reaktioner på världen utanför via den inre vitaliteten. Det är naturligt och normalt att där finns både stormar och stiltje, eller bara lite regn.

Det viktigaste för trädet (människan) blir då att kunna böjas utan att stukas för vindens krafter, och att efter stormen komma tillbaka till ett lugnt, icke agiterat tillstånd. Att kunna ha förmågan återskapa balansen och det lugna tomhetstillståndet genom alla existensens passager.

- "Var och en av oss är alla ett sorts 'resonansrör' och känslan blir då ljudet av detta rör."<sup>2</sup>

Känslor är således interna och ett psykologiskt svar på stimuli från den yttre världen. Inom normala gränser anses inom TKM känslorna i sig och som sådana alltså inte kunna ge upphov till sjukdom eller svaghet i kroppen. Däremot, för det fall känslorna blir mycket uttalade och starka samt okontrollerbara kan de ta personen i sitt grepp och orsaka allvarlig skada på de inre organen och därmed öppna porten till sjukdom. Överdriven emotionell aktivitet orsakar enligt TKM allvarlig störning i kroppens energibalans, (yin-yang) med påföljden att blodets flöde och qi (den vitala energin) stagnerar i meridianer och hindrar vital organfunktion.

Den viktigaste faktorn för uppkomsten av patologi pga överdrivna känslor anses ej vara endast intensiteten av känslan utan framförallt varaktigheten. Dvs om känslor blir för intensiva, blir kvar under för lång tid och/eller ej lämnas utrymme för uttryck skadas qi.<sup>3</sup>

Även en person som icke är insatt i TKM kan förstå att t ex många års grubblande och ältande kan skapa magsår även hos den friskaste.

---

<sup>1</sup> E. Rochat de la Valle, "The Seven Emotions" s. 4

<sup>2</sup> E. Rochat de la Valle, "The Seven Emotions" s. 6

<sup>3</sup> <http://www.shen-nong.com/TCM-principles>

### 3 Problemställning

Hur rör sig då den vitala energin (qi) tillsammans med olika känslor och dess ytterligheter?

Genom att iaktta hur qi's rörelse skapar olika fenomen i den fysiska kroppen på organnivå åskådliggörs skadeverkningarna och en förståelse och forum för diskussion för hur obalans kan uppstå och motarbetas avses studeras och beskrivas.

Nedan följer beskrivningar för respektive organ.

#### 3.1 Levern & Ilska - Träelementet

Levern korresponderar med elementet trä i TKM. Träets (qi)rörelse beskrivs som en växande, stigande kraft.

Leverns funktion i TKM är att försäkra den vitala energins (qi's) fria flöde genom hela kroppen. Detta fria flöde håller i sin tur känslornas fria flöde i schack när det fungerar som det ska. Även alla övriga organ i kroppen påverkas av leverns förmåga att hålla qi's flöde fritt.

En typisk leverpersonlighet enligt TKM är en "typA-människa", dvs en driven, påstridig ganska otålig person med tävlingsinstinkt och ofta överdrivet ambitiös. Att "nå fram" till varje pris brukar vara målet för en sådan personlighetstyp och detta kan leda till att ilska/aggressivitet utvecklas om han/hon stöter på patrull.

Eftersom qi vid ilska inom TKM anses rusa uppåt kan denna okontrollerade ansamling resultera i symptom i huvudets område såsom rött ansikte och ögon, huvudvärk, yrsel, drömstörd sömn och irritabilitet. Leverns fria flöde av qi blir stört, kanske utvecklas en tendens att få migrän som utlöses / blir värre av höga ljud eller ljus, högt blodtryck och ett problem med magen, t ex magkatarr eller ständig förstoppning. Personen har en tendens att irritera sig på saker och ting så till den milda grad att det t o m kan leda till våld. I TKM är denna patologiska känsla av ilska definierad såsom "lever-eld" (som stiger uppåt).

Jämför f.ö. svenska uttrycket "hetlevrad". Eld för att rörelsen som uppstår då leverns qi-rörelse stagnerar utvecklar friktion vilken skapar hetta. Denna hetta torkar ut kroppsvätskor och därför torkar t ex tarmens bevattning och förstoppning uppstår.

Det är inte en ovanlig observation kliniskt att denna personlighetstyp ofta stressar och kan ha en livsstil vad beträffar kosten som ytterligare förvärrar tillståndet, med överdrivet intag av t ex alkohol (alkohol inom TCM anses ha en mycket het karaktär), kaffe (anses inom TKM vara "hett" och torka ut vätskor), stekt mat och mycket kött (innehar karaktären även dessa av att vara starkt hettaframkallande och slembildande).<sup>1</sup>

Vad beträffar blodets flöde i kroppen kopplat med ilska och leverns funktion finns även ett starkt samband. Eftersom qi's fria flöde i kroppen stagnerar vid ilska kommer enligt TKM-principen ej heller blodet att vara där det "bör vara". Dvs vid kraftig frustration och ilska tenderar muskulaturen framförallt i nacke, axlar och käkar (dvs upptill i kroppen, dit leverns energetiska qirörelse går) dra sig samman och sakna blodets s.k. befuktning. Detta leder lättare än i normalfallet till nackspärrar, huvudvärk och smärta i kroppens övre kvadrant, spänd över axlar och övre brösttryggen etc.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Egna anteckningar, föreläsning om Levern, Peter Torssell, april 2002

<sup>2</sup> Egna anteckningar, föreläsning om Levern, Peter Torssell, april 2002

Träelementets positiva kapacitet – då elementet är i balans - brukar beskrivas som en förmåga att känna övertygelse i sitt handlande, att ha strukturer och anknytning till det som får människan att utvecklas och växa.<sup>1</sup>

Dess negativa aspekt istället – elementet i sin obalans - brukar beskrivas såsom känsla av ilska, frustration. – ”Jag känner mig inte säker på vad jag vill, vet inte vad som är riktigt”.

Den själsliga aspekten av träelementet beskrivs som ”Hun”, med vilken i kinesisk medicin menas vår ”eteriska själ”, vår livsplan och vår fantasi, kreativitet och intelligens hos en person. Om lever (och gallblåsa) är för svaga för att uttrycka denna kreativa handlingsplan uppstår en svaghet i analytisk förmåga och handlingskraft och detta är en sorts rädsla. Personen blir blyg och beslutsfattig.<sup>2</sup>

### 3.2 Hur kan man då känna igen en trätyp?

Han eller hon uppvisar kanske något av nedanstående:<sup>3</sup>

En ”grönblåaktig” ansiktston, speciellt kring ögonen.  
Talar med en rapp, ganska högljudd stämma.  
Blir aldrig arg, eller tvärtom, blir plötsligen vansinnigt arg.  
Blir arg vid tillfällen då det skulle vara förnuftigare att låta bli.  
Har åsikter om regler, förpliktelser och strukturering för saker och ting.  
Kan ha svårt fatta beslut.  
Har en direkt, närvarande blick, iakttagelseförmåga.

Stora, genom livet obesvarade frågor för en trätyp kan t ex vara sådant som handlar om: Makt, förpliktelser, korrekthet – göra det ”rätta”, växande och utveckling.

Många trätyper kan beskriva sig själva som ”varandes större” och en vilja att ”ta plats”. Där finns även en tendens till rebellisk läggning.  
Ett negativt drag kan t ex vara att de blir snara till att ge utrymme för sin åsikt till folk.  
Men inte ge så mycket utrymme för andra att göra detsamma.

En trätyp har beskrivit sig själv så här:

- ”Jag kan ibland se mig själv som ”större” än vad jag är. Jag känner ofta att jag ”växer” med tillfället/uppgiften. Utifrån betraktas jag som en övertygande och självsäker person eftersom jag har den fasaden - även om jag inte självklart har den känslan inom mig själv”.

Dygder hos trätypen:

En stark förmåga att organisera  
En förpliktelse till fortsatt ”växande”  
En förmåga att urskilja riktighet och korrekthet  
En användbar ”krigar”mentalitet  
Inneha en ungdomlig livsådra, även som gammal, ursprungen ur förpliktelsen till det fortsatta ”växandet”

---

<sup>1</sup> Angela Hicks & John Hicks, ”Healing your Emotions”, s. 25

<sup>2</sup> Egna anteckningar, föreläsning om Levern, Peter Torssell, april 2002

<sup>3</sup> Angela Hicks & John Hicks, ”Healing your Emotions”, s.25

## Traditionell Kinesisk Medicin: Känsloerna och De Fem Elementen

Negativa drag hos trätypen:

Fästa för stor uppmärksamhet vid strukturer, detaljer och regler  
Överdrivet påstridigt beteende som kan leda till stridslystenhet  
Överdriven rebellisk inställning som ej bejakar det fortsatta "växandet"

Gyllene regler för en trätyp:

Att kunna reglerna, strukturerna och förpliktelserna är viktigt.  
Regler, strukturer och förpliktelser är ibland ditt område, ibland andras, och ibland delat.  
Ditt växande och utveckling blir smidigare om du tar ansvar för regler, strukturer och förpliktelser du själv accepterar och skapar.  
Sätt dina högsta värderingar främst i tillvaron.  
Det är ibland bra att kolla med andra var de kommer ifrån och vilka som är deras högsta värderingar, jämfört med dina egna.

Balans- och harmoniträning/självtterapi för en Trätyp:

Att bli mer medveten om motiv och syften som ligger bakom deras vardagliga aktiviteter och strävan

Att komma i kontakt med sina innersta önsknings för att bättre kunna utvärdera situationer i vardagslivet

Att bli mer uttrycksfulla vad det gäller sina innersta behov och viljor

Att lära sig att förhandla med andra och kunna ta in andra personers syn på saken

Jobba på att kunna vara förlåtande, överseende och mer förstående

Att formulera för sig själv mer tillfredsställande både kort- och långdistansmål

Qigongövning för Levern, se bilagd instruktion med text och illustration (sid 21).

**Nyckelord** för Träelementet: Göra sig själv gällande

**Basbehov:** Gränsdragning och struktur för att underlätta "växandet"

### 3.3 Hjärtat & Glädje/Munterhet - Eldelementet

- "När man är överdrivet glad och munter, skingrar sig anden och kan inte längre lagras".  
Så står det i klassiska texten Lingshu (The Vital Axis).

I TKM härrörs glädje till en sorts "överagitation", ett upphetsat upprymt läge, snarare än den mer passiva förnöjsamma känslan av djup tillfredsställelse. Organet som berörs mest härav är hjärtat. Överstimulation kan leda till problem såsom "hetta i hjärtat", ett syndrom i TKM kopplat till symtom såsom t ex känsla av upprördhet, insomni eller hjärklappning.

Anden i TKM betecknas som "shen", härrörs till hjärtat och brukar liknas vid fåglar. Dessa gillar ej att bli skrämde eller uppjagade. Om de skräms flyr de från trädet de sitter i, dvs den andliga aspekten av vår existens skingras där den tidigare vilade.

En överexcitation av glädje löser upp och skingrar qi i kroppens mitt, hjärtats qi. Där har man enligt TKM "havets qi", bröstets qi eller vår ancestrala qi, vår medelpunkt i bröstets mitt. Kallas även Tan Zhong. Härifrån styr hjärtats qi tillsammans med lungan en god cirkulation och rytm genom kroppen.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> E.Rochat de la Valle, "The Seven Emotions", s.110



## Traditionell Kinesisk Medicin: Känsloerna och De Fem Elementen

Den ovan beskrivna typen av upprymdhet är en rörelse av qi gentemot utsidan. Den är inte dålig i sig själv men den får människan att förlora sin förankring.

Kinesiskt beskrivs det som att om hjärtat skadas av upprymdhet och glädje, ”xi” och ”le”, så påverkas lungans förmåga att bemästra sitt spridande av qi och ge qi en god rytm. Hjärtat slår för hårt på grund av denna ”upprymdhet” och hela blodcirkulationen är agiterad och störd.<sup>1</sup>

Den kinesiska medicinen beskriver hjärtat som en överordnad kontroll. Hjärtat jämförs med en kejsare som man i det antika Kina betraktade såsom varandes halvt gud, halvt människa. Det var genom kejsaren kineserna kände att de hade en kontakt med himlen och andens värld, ”shen”. Termen ”kejsaren” kan passa bra eftersom hjärtats jobb är att se till att de andra organen, såsom njurar, lever och lungor fungerar harmoniskt. I verkliga livet – för det fall kejsaren skulle förlora kontrollen över sin nation skulle det leda till kaos. Hos en människa, för det fall hjärtat blir obalanserat kan känslan av att ”tappa kontrollen” liknas vid tillståndet ovan. Att känna sig orolig och panikartad på insidan, kanske drabbas av sömnproblem och hjärtklappning. Om å andra sidan ”kejsaren” är väl förankrad och balanserad känner vi oss lugna och harmoniska i våra sinnen.<sup>2</sup>

Den själsliga aspekten av hjärtat beskrivs delvis alltså som ”Shen”. Beskrivs ibland också som ”anden” eller ”spirit”. Eftersom Shen härrörs till hjärtat så kan en störning på hjärtat få konsekvenser på Shen som då störs i sina funktioner. Dessa funktioner anses vara:<sup>3</sup>

Att göra oss fullständigt närvarande, i bemärkelsen att vara fysiskt och känslomässigt självmedvetna.

Att hjälpa oss tänka klart. Att vara kapabel att tänka igenom ett problem sansat med ett klart objektivt sinne och att prata sammanhängande och begripligt, dvs att besitta förmåga till en bra kommunikation med sin omvärld.

Att ha ett gott minne – detta i korttidsammanhanget komma ihåg namnet på personen vi nyss mötte eller inte vara frånvarande och glömma var vi nyss lade nycklarna.

Att sova gott – speciellt att ha förmågan slappna av och somna snabbt och sova djupt.

Hjärtat tillhör eldelementet. Personer tillhörande detta element tenderar att skifta i känsloläge mellan glädje och sorg; de två huvudkänslorna förknippade med eldelementet. I sina extremlägen kan man säga att när ”eldtypen” känner sig glad kan de smitta hela sin omgivning med värme och uppmuntran. Ett sorts sprudlande glatt tillstånd tillsammans med andra när de njuter av livet med dem. De blir som optimistiska naturbegåvningar som kan entusiasmera och se det positiva i de värsta situationer. De ”tänder” andras gnista med sin egen.

I det andra extremläget kan eldtypen verkligen känna sig miserabel och sorgsen. Även detta smittar lätt över på andra. Dom här svängningarna är avhängigt kontakt med andra människor. En eldtyp kan vakna upp och känna sig eländigt deprimerad. Men om de lite senare under dagen träffar någon som är snäll och t ex ger en komplimang känner de sig genast mycket bättre och kan snart sprudla igen.

---

<sup>1</sup> E.Rochat de la Valle, ”The Seven Emotions”, s. 112

<sup>2</sup> Egna anteckningar från föreläsning om Hjärtat, Peter Torssell, februari 2002

<sup>3</sup> Angela Hicks & John Hicks, ”Healing your Emotions”, s.

### 3.4 Kännetecknande för en eldtyp samt därpå följande goda råd kan vara: <sup>1</sup>

Har ett ansikte som kan blossa upp och rodna för att lika snabbt blekna igen.  
Skrattar mycket eller inte alls. Eller pendlar mycket mellan skratt och allvar.  
Älskar och blommar upp av genuin värme och vänlighet.  
Vill ha och önskar närhet men kan samtidigt också känna nervositet av densamma.  
Verkar ibland uppåt och ibland neråt.  
Kan lätt bli sårad av en skarp kommentar.

Många eldpersonligheter verkar vänliga och sociala utåt men är delvis avstängda och skygga på insidan. De kan ha problem med att ”knyta an” till andra och uppgå i en djupare vänskap. De tillåter endast andra att lära känna dem på en ytlig nivå. Detta kan leda till att ingen djup relation med någon tillåts uppstå och vinsten med detta är att slippa bli sårad, avvisad eller bedragen.

Om hjärtat som organ är balanserat och qi inte splittrat kan man som positiv känslomässig kapacitet hos en eldpersonlighet hitta förmåga att känna verklig glädje och att både ge och ta emot densamma med varierande styrka och närhet.

Om eldelementet befinner sig i obalans däremot kan den negativa känslomässiga aspekten av detta element istället vara snarstuckenhet, känslor av övergivnad, känna sig oälskade – att människor ej är varma. De kan lätt fråga sig; - ”Är jag inte älskvärd”? Denna fråga kan lätt hålla en sådan personlighetstyp vaken om nätterna.

Gyllene regler för en eldtyp:

Var rädd om din nivå av ”öppenhet”, urskilj mellan olika människor och olika sammanhang.  
Lär dig vad du vill ha från andra, och förstå vad de vill ha av dig.  
Förstå i vilket sammanhang du verkar och på grund av detta hur andra uppfattar dig.  
Fråga dig själv; ”Vad händer när jag begriper att jag är älskvärd?”

Balans- och harmoniträning/självtterapi för Eldtypen:

Komma till insikt att de är älskvärda  
Bygga bra relationer med människorna i deras liv, utveckla kärleksfullhet och en lekfull nyfikenhet, likt ett barn  
Gå in i ett intimt förhållande  
I en relation – lära sig be om vad de vill ha  
Lösa upp känslorna av skam  
Plocka godbitarna, glädjen i sin omvärld  
Befria sig från sorgsna känslor  
Qigongövning för hjärtat, se bilagd instruktion med text och illustration (sid 22).  
**Nyckelord** för Eldelementet: Älska sig själv  
**Basbehov:** Kärlek, värme och glädje

---

<sup>1</sup> Angela Hicks & John Hicks, ”Healing your Emotions”, s. 79

### 3.5 Oro/Grubbleri och Mjälten – Jordelementet

Denna typ av känsla/or härrör man i TKM till mjälten och jordelementet. När känslan blir patologisk har man haft ett alldeles för långvarigt tänkande vilket blivit till grubblande vilket i sin tur tenderar till att slå ut mjälten som organ.

I TKM har mjälten en funktion av att transportera och transformera födoämnen. Om denna funktion störs kan man förstå att konsekvensen kan bli allvarlig eftersom det vi tar in i form av föda inte får den omvandling till närande ämnen i kroppen som den bör. Mjälten står också för en sorts ”lyftkraft” av qi i systemet vilket gör att blod hålls inom sina banor samt organ på sina platser. Man anser t ex att när kvinnor lider av alltför stora menstruella blödningar, eller mellanblödningar – det kan härledas till störningar i mjältens funktioner.

Den själsliga aspekten av jordelementet brukar beskrivas som ”Yi”- tanken. Tanken som presenteras för hjärtat och ska leda till - alternativt inte leda till - handling.

I TKM anser man att alla former av känslor passerar hjärtat för igenkännande och placering. Att tänka anses bra om det leder till reflektion som i sin tur ska leda till något annat, t ex handlande. Men om tänkandet ej leder någon vart anser man istället att det endast blir till ett grubbleri – och grubbleriet tenderar till att skada. Blod konsumeras i kroppen. Mjälten producerar blod genom sin transformation av födan. Hjärtat cirkulerar blodet och ger det sitt röda sigill, sin närande färg. Genom grubbleri skadar man även sitt hjärta, sitt hjärtas yin. Man kan få sådana problem som yrsel, svårt att andas, hjärtklappning pga av bristen av närande blod till hjärtat. Om problemet kvarstår kan det i värsta fall leda till svårigheter att känna någon form av inre lugn och även sömnproblem uppstår.

Eftersom Mjälten kraftigt deltar i transport och transformation av föda som i sin tur skapar blod så kan även ur det kinesiska perspektivet en långvarig oro eller utdragna grubblerier leda till olika typer av blodbrist, s.k. anemi, eftersom mjältens funktion då slås ut och grubblerier i sig anses konsumera blod, med symptom som extrem trötthet, blekt ansikte, dålig aptit och yrsel etc.

I den klassiska texten ”Su Wen” kapitel 39 står:

- ”När tankarna blir obsessiva/repetitiva knyter sig qi”, och – ”när tankarna är obsessiva/repetitiva har hjärtat en plats att dröja sig kvar på, anden en plats att vända sig till. Korrekt qi stannar på en plats och cirkulerar ej. På så sätt knyter sig qi”.

Vad är då fel om hjärtat har en plats att dröja kvar på och anden en plats att vända sig till?

Vad som är fel är att ha endast **en** plats att vända sig till. På detta sätt fixerar man sig vid något. Det är inte bra för andarna att vända sig till samma sak om och om igen och inte heller bra för hjärtat att dröja sig kvar/hålla fast vid samma tanke om och om igen. Det är detta som blir enformigt grubbleri som ockuperar/blockerar området. Och detta blir också motsatsen till att kunna ta kommandot över det som händer i livet. Det leder till ett sorts missbruk av vitalitet genom att ständigt ”övertänka” och grubbla över en fråga.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> E.Rochat de la Valle, ”The Seven Emotions”, s. 159

Kanske ovanstående är en anledning till varför man i daoistisk litteratur kan läsa att man ”inte skall tänka”? Meningen är naturligtvis inte att man inte ska ha kunskap och kännedom om saker och ting, men att undvika ”dåliga” upprepade former av tankeverksamhet, såsom oro i det här fallet. Att låta tanken komma till en, men ej låta den ”bygga bo”.

I Su Wen kapitel 44 finns även ett bra exempel på hur grubblerier skulle kunna leda till impotens:

- ”När tankar tyngs ner och oro får pågå oavkortat, kan man inte lyckas med det man har för avsikt att vilja göra. Syftet blir skingrat och okontrollerat på utsidan och man sysslar intensivt med ”sängkamaraffärer”. Detta gör att den ancestrala muskeln (zong jin) blir förslappad och alldeles upplöst. Muskulär impotens (jin wei) uppstår och det kan t o m leda till okontrollerat utflöde av den vita substansen (bai yin).<sup>1</sup>

Om vår ”yi” fungerar bra kommer vi vara i stånd att ”skörda sådden” i våra liv, alltså uppfylla många drömmar och tillgodose våra behov. Om vi är oförmögna till det kan det i värsta fall sluta med att vi känner oss kroniskt ”utsvultna” eller undernärda fysiskt, mentalt och i anden.

När vi är små föder och när vår moder oss, beskyddar oss från fara och bryr sig på många olika sätt. Ju äldre vi blir så klarar vi oss mer på egen hand, vi lär oss till sist att nära oss själva. Men detta kan också ses ur olika aspekter dvs det kan innefatta t ex att be om stöd då vi behöver det.

Jordelementets kapacitet när det är i balans ligger i att kunna ge lika bra som att ta emot.

Precis som jorden själv, tar emot fröet, låter det växa och ger sedan sin gröda.

Om vi har utvecklat ett balanserat centrum (jordelementet anses i TKM ligga i centrum, vara centralt) och kan nära oss själva, kommer vi i gengäld att kunna stödja dem omkring oss.

Vi kommer även vara empatiska och vårda våra närstående när vi ser behoven uppstå.

Däremot hos ett obalanserat jordelement kan uppstå behov/känslor såsom tex:<sup>2</sup>

Krav på stöd, sympati och förståelse.

Kämpa/strävan för att upptas i gemenskaper.

Oro och grubblerier

### **3.6 En klassisk mjälttyp/jordtyp kan kännas igen på följande karaktäristika och ges råd enligt nedan:<sup>3</sup>**

En gul, ”jordartad” ansiktsfärg.

En ”sjungande”, ”nynnande” röstton som liksom pendlar i upp- och nedslingor.

Ger dig alla möjliga råd och stöd. Kanske t o m för mycket av den varan, blir överbeskyddande.

Ser antingen under- eller övernär ut.

Har en tyngre kroppskonstitution nedtill.

Känna sig trötta och ibland säga att –”jag kan inte tänka”.

---

<sup>1</sup> Su Wen, kap. 44

<sup>2</sup> Angela Hicks & John Hicks, ”Healing your Emotions”, s 109

<sup>3</sup> Angela Hicks & John Hicks, ”Healing your Emotions”, s 114

## Traditionell Kinesisk Medicin: Känsloerna och De Fem Elementen

Den springande frågan om försäkran genom livet för en jordtyp kan vara:  
”Kommer jag att bli närd?”

Balans- och harmoniträning/självtterapi för en jordtyp:

Bryta mönstret av ”oroscykel”

Att urskilja sina egna behov ifrån andras behov

Att lära sig acceptera och respektera sina egna behov och utveckla mogna tillvägagångssätt att tillfredsställa desamma

Att kanalisera sina naturliga behov av omvårdnad av andra på ett sätt som blir produktivt och användbart för andra

Att utveckla en känsla av förnuft och av att vara jordade, grundade

Qigongövning som går ut på att räkna till Himlen och till Jorden, se bilagd instruktion med text och illustration (sid 23)

**Nyckelord** Jordelementet: Nära sig själv

**Basbehov:** Stöd, näring, omtänksamhet

### 3.7 Sorg och Lungan – Metallelementet

Lungan är det organ som är direkt inblandat i denna typ av känsla. Dess rörelse ligger inom metallelementet och är en ihopsamlade, kondenserande rörelse. Sorg – ”bei”, är generellt en väldigt stark känsla, en sorts knytande sådan som verkar även på hjärtat. I sorgen ligger en motsägelse till livet självt, en vägran till varandet och verkligheten.

Ett normalt och hälsosamt uttryck av sorg (t ex vid dödsfall) kan kännetecknas av snyftningar som kommer från djupet av lungan, djupa andetag och utstötande av luft med snyftningarna. Det här är helt naturligt och tecken på saknad och tomhet.

Dock kan kronisk sorg som får stanna kvar i systemet och förbli olöst, skapa disharmoni i lungan och försvaga lungans qi (vitala energi). I sin tur kan det leda till att cirkulationen av qi i hela kroppen störs. Sorg knyter qi och löser upp den. Qi tillintetgörs.

E. Rochat beskriver det så här i sin bok ”The Seven Emotions”:

- ”I sorg och bedrövelse berörs man ifrån ens centrum, ”zhong”. Denna sorg går mitt in i vitaliteten. Denna kan vara hjärtat eller våra ”andar” i dom fem organen ”zang”, eller ”bröstets mitt”. Sorgen attackerar och skadar det allra innersta av livet självt och ett avbrott av det vitala qi’s flöde sker. Livet förloras”.

I Ling Shu 20:e kapitlet ger man ett annat exempel på sorg som ett symptom av ”pervers qi”(xie qi) i hjärtat. - ”När xie qi finns i hjärtat känner patienten hjärtklappning och en tendens att vara ledsen. Ibland ramlar han till marken i medvetlöshet”. Förklaringen till detta enligt Elisabeth Rochat är att när pervers qi rör sig i hjärtats area ligger det i själva verket i ”xin bao luo” (perikardiet), och detta skapar ett tryck över hjärtats muskler och alla cirkulatoriska kopplingar till hjärtat.

I Ling Shu kapitel 8 säger man även att - ”Hjärtat lagrar alla ’mai’ (kärl, cirkulation) och mai är andarnas boning. När hjärtats qi är tomt finns där sorg. När hjärtats qi är fullt skrattar man utan förmåga att kunna sluta”.

## Traditionell Kinesisk Medicin: Känsloerna och De Fem Elementen

Detta är exempel på motsatser mellan sorg och den patologiska aspekten av glädje, munterhet /upprymdhet eller "xi".

Lungan manifesteras sig också enligt TKM i huden vilket vid sorg skulle kunna manifesteras sig i dålig bevattnings av densamma, torr hud, eksem eller utslag eller annan överkänslighet.

Tårar är ett vanligt tecken på att sorg är närvarande. Dess fenomen beskrivs i Ling Shu, kapitel 36. - "De fem zang (yinorgan) och de sex fu (yangorgan), hjärtat är dess mästare och därför stiger och filtrerar sig dess vätskor i ögat. När hjärtat är ledset och dess qi tajt, så höjer sig lungan och därmed flödar vätskor över upptill".

Denna beskrivning av hur qi "knyter sig" vid sorg och orsakar ett strypt flöde skulle kunna förklara uppkomsten av stagnation i ett område (t ex i lungan) där qi ej kan flöda fritt och ansamlingar därmed lättare bildas, såsom en cysta eller tumör. Detta skulle ur ett kinesiskt medicinskt perspektiv kunna förklara hur en långvarig sorg och bedrövelse sätter ner immunförsvaret (wei qi – som faktiskt anses ligga mellan hud och muskler) och försvagar individen för yttre angrepp. Modern forskning visar att människor som nyligen förlorat en anhörig är mer utsatta och benägna att dra på sig sjukdomar.

Lungans funktion i TKM är just att sänka och sprida denna wei qi, eller "försvarsqi", över hela kroppen och kan västerländskt förklaras som motsvarigheten till immunförsvaret som hindrar intrång av bakterier och virus. Dessa i TKM heter istället vind, kyla eller t ex fukt och beskrivs som "patogena faktorer" som kan ge upphov till infektioner eller värkande leder. På ett fysiskt plan är lungan det organ som ger oss möjligheten att stå emot infektioner som t ex förkylningar och hosta. Eftersom lungan anses känslig för dessa "attacker" från patogena faktorer beskrivs den som ett känsligt organ. Den själsliga aspekten av metallelementet och lungan kallas "Po". "Po" står för det instinktiva inom oss, automatiska funktioner såsom behov av mat, sömn eller sex. Denna själsliga aspekt av lungan är likvärdigt känslig och sensibel och störs lätt, precis som organet självt.

Människor med svaga lungor är nästan alltid "oskyddade" och saknar tillräckligt försvar mot psykiska och emotionella nedslag eller angrepp. Detta faktum döljs ofta bra bakom en försvarande yttre fasad. Metalltyper ger ofta sken av att behärska sin tillvaro till fullo och vara gediget kunniga på sina områden.

Elementtypen metall beskriver sig själv så här: - "Det känns som jag har spenderat hela livet letandes efter något som fattas", eller - "om jag skulle beskriva hur jag känner mig kan det närmast beskrivas som en sorts värkande, längtande känsla i bröstet. Jag tror alltid att jag skulle kunna göra saker bättre".<sup>1</sup>

Ovanstående kommentar alltså från en välutbildad gift, "lycklig" kvinna i 50-årsåldern med 3 vuxna barn och barnbarn. Igenkännande för metalltypen är att ha känslan att något ständigt saknas i livet, oavsett uppnådda mål.

<sup>1</sup> Angela Hicks & John Hicks, "Healing your Emotions", s. 142

## Traditionell Kinesisk Medicin: Känlorna och De Fem Elementen

En annan metalltyp beskriver det så här: - ”Sorg är liksom något jag är förinställd på. Det är som ett tomrum, det finns inget där att sörja över eller vara ledsen för. Jag brukar ofta tänka på vad mitt liv hade kunnat bli istället – när jag är riktigt låg är det vad som snurrar i mitt huvud. En känsla av att ha förlorat någonting.”<sup>1</sup>

Den här känslan hos metalltypen av förlust anses komma av att inte kunna ta emot Himlens Qi<sup>2</sup>. Det kan jämföras med en näve jord som saknar vitala mineraler och spårelement och inte kan urskilja vad som är fel, vad som saknas. Metalltyper kan hamna i detta tillstånd ständigt. Känslan att något berövats dem, något som fattas men en oförmåga peka på exakt vad det är.

Metalltypen beskrivs ofta som distanserad, eller i det extrema som ”avstängd”. Detta kan manifesteras sig som att vara lite reserverad tillsammans med andra eller kanske att bara dra sig tillbaka till sin egen vrå. Metalltyper är mao väldigt känsliga individer men låter inte omvärlden så lätt genomskåda detta. De känner sig ”tunnhudade” och sensibla och behåller ofta sina innersta funderingar för sig själva.

Metalltypen kan ha problem med att känna livskvalitet och att de lever ett fullbordat liv. För att kompensera för denna känsla försöker de ofta göra något exceptionellt bra istället. Alternativt försöker de göra så mycket som möjligt istället och blir nitiska och otroligt hårt jobbande. Perfektionister med stor ambition att göra bra ifrån sig. Naturligtvis med risken att det slutar med att de inte tycker de uppnått vad de strävade efter och borde ha kunnat göra lite till.

### **3.8 En klassisk metalltyp kan kännas igen på nedanstående beskrivning och medföljande råd:**<sup>3</sup>

Ser vit ut runt/under ögonen  
Ha en röst som tonar ut och blir svagare i slutet av varje mening  
Ha ett lite insjunket bröst  
Ofta försöka vara närvarande, men verka frånvarande trots allt  
Hålla sig väldigt aktiv  
Verka mycket angelägen gällande syftet med sina handlingar  
Verka vilja ha erkännande men ha svårt ta in detsamma

Dygder hos Metalltypen:

Hårt arbete  
Kompetens och ofta en hög nivå av expertis  
Håller utkik och strävar mot det bästa  
En bra nivå av objektivitet  
En användbar längtan efter samhörighet med den Större Mening

---

<sup>1</sup>, <sup>2</sup> och <sup>3</sup> Angela Hicks & John Hicks, ”Healing your Emotions”, kap. 8

Negativa drag hos Metalltypen:

”Stänger av” och blir isolerad

Överkritiserar gärna sig själv och andra

Besatthet av att nå fulländning och leva upp till korrekt uppträdande

En cynisk sorts uppgivenhet

Balans- och harmoniträning/självtterapi för Metalltypen :

Skänka gåvor

Ta emot gåvor

Utbilda andra

Hålla koll på sin kunskapsstandard och inte vara så självfördömande

Hantera förluster

Lära sig uppskatta nuet och känna tacksamhet för det man har

Qigongövningar för att röra på bröstets qi inkluderande andningsövningar, se bilagd instruktion med text och illustration (sid 24)

**Nyckelord** Metallelementet: Respektera sig själv

**Basbehov:** Erkännande, självbekräftelse

### 3.9 Rädsla och Njurarna – Vattenelementet

Njurarna i TKM står för lagrandet av essenser, av reservenergi som man fötts med, såsom ett konto på banken vi har att ta av under livets gång. En del har begåvats med ett ”fett” konto, med mycket reservdepåer av kraft och energi, andra har en mer ”uttunnad” depå hos njurarnas ”bank”. Man talar om ”tidigare himlens qi”, vilket kan jämföras med vårt genetiska arv, det vi ärver av förfäderna och har med oss till jordelivet redan när vi föds. ”Senare himlens qi” blir istället det vi utvinnet från mat och miljö och övrig emotionell näring genom livet. Genom att ”sköta våra kort” rätt under livet med mat, sömn och motion, kan vi till viss del påverka njurarnas qikraft.<sup>1</sup> Angående kosten skulle man därför kunna säga att den hjälper till att ”uttrycka” vår gener.

På tal om detta talar dr Susanna Ehdin i sin bok ”Den självläkande människan” mycket om kostens betydelse och gör jämförelser med kinesiskt tänkande beträffande detta. - ”Allt vi äter och dricker påverkar både kroppen – hormonerna, immunsystemet, nervsystemet – och själen, tankarna och känslorna. Beroende på vilken kost vi väljer påverkas således kroppen i positiv eller negativ riktning – varje dag”.

Rörelsen i njurarna är att dra qi neråt, kondensera och samla ihop. Text om njurarnas qi-kraft är för svag lyckas inte qi hållas i nedåtgående riktning utan kan istället lämna kroppen upptill i form av hosta eller astma.

I TKM anses njurarna starkt kopplade till ryggen, knäna och lederna (skelettet). Njurarna hör även samman med de urogenitala funktionerna och störningar här kan härledas till svagheter i njurarna.

---

<sup>1</sup> Sammanställning av anteckningar, föreläsning om Njurar, Jan Lindborg, november 200



## Traditionell Kinesisk Medicin: Känslorna och De Fem Elementen

I kinesisk medicin kallar man njurarna för "Vattnets nedre källa", och njurarna tillhör också vattenelementet. Njurarna lagrar vattnet och essenserna i kroppen och bär på både en yin- respektive yangaspekt. En kommunikation mellan hjärta och njurar anses föreligga där njurarnas vatten måste kunna svalka hjärtats eld och elden värma upp njurars vatten.

Utan denna kommunikation får vi svårt att sova, att handla rationellt utefter våran innersta vilja eller t ex i vissa fall kan en kvinna få svårt att bli gravid, trots att man inom den vanliga skolmedicinen ej kan hitta något rent fysiologiskt hinder.

Rädsla är känslan som förknippas med njurarna.

I Su Wen, kapitel 5 talas om att – "rädsla skadar njurarna". Där beskrivs vidare qi´s rörelse; - "När det finns rädsla – "kong", sjunker qi. När det finns rädsla drar sig essenserna tillbaka. I tillbakadragandet stänger sig övre värmaren (lungor), i detta avstängande lämnar qi kroppen och då qi lämnar kommer nedre värmaren (njurar, tarmar, urogenitala apparaten, ryggen, ben) svullna".<sup>1</sup>

Ovanstående är en beskrivning av hur qi inte längre cirkulerar då rädsla finns närvarande.

Allmänt känt är också att blir man tillräckligt fylld med rädsla, eller snarare skräck, kan man t o m kissa på sig, vilket är ytterligare en beskrivning av hur qi´s rörelse för kraftigt sjunker.

I Ling Shu kapitel 10 beskrivs de olika meridianernas patologi och beträffande njurar och rädsla kan man här läsa att – "Rädslan kan jämföras med en man som är jagad av rättvisan och snart ska arresteras. Han är alltid på sin vakt. Han har känslan av att ha hjärtat i halsgropen. I det här fallet kommer ingen mer yinenergi från hjärtat. Detta är en sorts panik, som en man i kvicksand".<sup>2</sup>

Viljan – zhi är njurarnas själsliga aspekt. Riktningen i livet, det du vet att du måste göra, viljekraft och urkraften till dina handlingar.

Typiskt för en vattentyp kan vara att vilja mycket men ej ha förmågan/kraften, orken till detsamma. Speciellt om elementet är ur balans och de tröttat ut sig och inte vilat tillräckligt.

Under ytan känner sig många vattentyper ofta oroade och rädda.<sup>3</sup> Ibland är de medvetna om rädslorna och ibland inte. Ofta gömmer de sina rädslor bakom mer accepterade känslor, speciellt glädje och skratt. Ilska kan ibland även kamouflera rädsla.

Vattentypen i det dagliga livet brukar bestå av två sorter; de som är rädda mycket och ofta och de som i princip aldrig verkar känna oro eller ha några rädslor. De förra brukar vilja försäkra sig väldigt noga att kusten är klar. T ex huruvida en sjukdom är smittsam och kalkylera risker mycket noggrant. Väga för och emot och av deras frågor att döma – som oftast handlar om hur de kan gå helskinnade ur en potentiell fara – kan man dra slutsatsen att vederbörande måste vara en vattentyp eftersom frågeställningen ständigt syftar till försäkran att fara ej föreligger.

---

<sup>1</sup> Su Wen, kapitel 5

<sup>2</sup> Ling Shu, kapitel 10

<sup>3</sup> Angela Hicks & John Hicks, "Healing your Emotions", s. 186

## Traditionell Kinesisk Medicin: Känlorna och De Fem Elementen

Den senare vattentypen är lite svårare att känna igen. Om något lite skrämmande skulle komma i din väg som du bedömde som ett hot skulle denna sorts vattentyp istället känna sig helt bekväm. Ibland sysslade med sådana aktiviteter som bungyjump, fallskärmschoppning, bergsklättring etc, och beskrivandes dessa aktiviteter som spännande men aldrig skrämmande. Men denna person har en inre kalkylerad beräkning angående rädslan som han/hon utmanar och kan istället, märkligt nog, besitta ologiska rädslor av typen –”en haj kan attackera i badkaret”.

Hemligheten hos vissa sådana här ”risktagare” är att de tror att de gör saker som de vet är idiotsäkra. De gillar att ligga på gränsen bara så länge de är i kontroll. Och de är utmärkt skickliga på att förutse riskerna.

Eftersom vattentypen generellt har ett så starkt behov att kunna förutse vad som skulle kunna gå fel i varje given situation blir de ytterst effektiva i att uppnå sina mål. (Jämför ”zhi” ovan – viljan/veta den rätta vägen.)

Den starka beslutsamheten kan paras med förmågan att förutse händelser. Resultatet blir människor som kan sätta upp ett mål, driva det framåt och slutföra, oavsett svårighetsgraden i uppgiften. Ofta ser man vattentyper i människor som driver lyckade affärsverksamheter.

### 3.10 En klassisk vattentyp kan kännas igen på följande: <sup>1</sup>

Se något blå/svart ut under eller runt ögonen eller ha mörk/svartare ansiktston

Ha en platt, nästan komprimerad röst

Verka rädd eller inte alls rädd

Låta dig veta att han/hon tänker mycket på vad som skulle eller inte skulle kunna gå fel

Inte utmärka sig eller träda fram trots att de är helt kompetenta för en uppgift/ett jobb

Ofta dra sig ur åtaganden

Kan ofta ha problem med i smärtor i nedre ryggen

Dygder hos vattentypen:

Förmåga till trygghet och stabilitet

Stark beslutsamhet genom svårigheter

Mod i krissituationer

Förmåga att förutse svårigheter och fortskrida med säkerhet

Anpassningsbar till sin omgivning, förmåga att ”bara vara”, en sorts sparande och lagrande kapacitet

Negativa drag hos vattentypen:

Överdriven rädsla

Falskt övermod i tillsynes skrämmande situationer

En avsaknad förmåga att urskilja verklig fara

---

<sup>1</sup> Angela Hicks & John Hicks, ”Healing your Emotions”, s. 190

## Traditionell Kinesisk Medicin: Känsloerna och De Fem Elementen

Balans- och harmoniträning/självtterapi för vattentypen:

Kunna urskilja olika sorters rädslor, t ex höra sig för med andra om det som för dig upplevs skrämmande upplevs likadant hos andra

Omvandla rädslorna

Återvinna de förlorade förnimmelserna av rädsla

Hantera rädslor och fobier

Qigongövning – ”Simmande draken” – för att stärka njurar, se bilagd instruktion med text och illustration (sid 26)

**Nyckelord** vattenelementet: Försäkra dig själv

**Basbehov:** Säkerhet, lugnande, stabilitet

### 4 Akupunkturbehandling TKM

Ovan har beskrivits hur man med kännedom om sin elementtyp kan upprätthålla en ökad hälsa och välbefinnande genom viss självsikt och enkla qigongövningar.

Som terapeut behandlar man sin patient inom TKM med akupunktur och då kan det vara bra även här att känna till elementtypen genom observation av ansiktsfärg, röstens tonläge och patientens lukt. Behandlingen grundar sig då på att stimulera akupunkturpunkter som huvudsakligen ligger längs de meridianer som associeras med det givna elementet – kallas också ”5-elementsmetoden” och vissa akupunktörer är huvudsakligen utbildade att arbeta enligt denna metod. Som exempel behandlar man då en patient tillhörande jordelementet med punkter längs mage/mjältmeridianen, de två organen tillhörande jordelementet. På samma vis skulle en patient som istället tillhör vattenelementet behandlas huvudsakligen med punkter på njur- och urinblåsemeridianen, vattenelementets två organ.

Yin-yang-metoden eller ”åtta principer” tar inte samma hänsyn till patientens elementtyp utan behandlar symptom holistiskt grundat på kunskapen och teorin kring Yin & Yang, Qi, Blod och Essenser, kroppsvätskor samt Shen. Likaså ingår de patogena faktorerna; vind, kyla, fukt, hetta och torka, liksom blodstagnation och flegma, samt om problemet ligger på ut- eller insidan i kroppens energisystem. Utifrån observation av dessa faktorer vänder man sig till akupunkturpunkter som enligt beprövad erfarenhet lämpar sig bäst för varje given behandlingsprincip. Som exempel, om en patient lider av ett ”hetta-överskott” skall punkter och meridianer som kan dämpa denna hetta behandlas, alternativt också örter sättas in som kan ge samma ”svalkande” effekt och därmed eliminera problemet.

Dessa båda ovan beskrivna behandlingsmetoder inom TKM kan användas ibland båda för sig men kombineras även tillsammans för att uppnå önskat resultat.

### 5 Sammanfattning

För att upprätthålla eller uppnå optimal hälsa kan således dras den slutsatsen att känslorna spelar en stor roll och de facto tas hänsyn till i behandlingar inom den traditionella kinesiska medicinen.

I Sverige idag förskrivs med enorm kvickhet s.k. ”lyckopiller” vid minsta emotionella turbulens eller nedstämdhet, såsom exempelvis PMS som inom TKM är ett förhållandevis lättbehandlat syndrom. Insomningstabletter och sömnpiller är andra mediciner som varje dag bidrar till nya beroenden hos oroliga, nervösa patienter med sömnproblematik (ett annat syndrom som inom TKM behandlas framgångsrikt, både med akupunktur och örtmedicin). Man torde inom den svenska skolmedicinen ha bättre resultat och till stor del kunna undgå det stora ohälsotalet och kraftiga biverkningar av mediciner. Av den kinesiska medicinen borde istället tas lärdom och valfriheten till patienter erbjudas att erhålla en naturligare form av behandling, fri från biverkningar, som i detta fallet akupunktur enligt TKM-metoden.

Naturligtvis spelar också många andra faktorer en stor roll för hälsans bevarande, såsom exempelvis kosten och sömnen, motion, relationer, arbete och miljö. Dessa går jag dock inte närmare in på i detta examensarbete.

## ÖVNINGAR

### QIGONG EXERCISE FOR THE LIVER

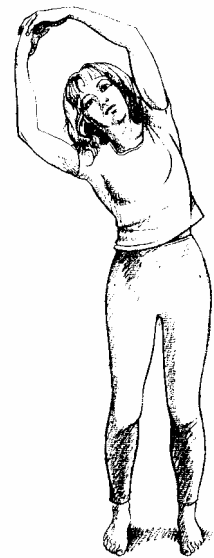
#### Purpose

Wood types may tense up when they feel frustrated or angry and can feel especially tight around the area of the ribcage where the Liver and Gall Bladder lie. This exercise will loosen up this area and also stretch the channels of the Gall Bladder and Liver which travel down the sides.

**Time needed:** About 5 minutes a day.

#### Process

- 1 Stand with your feet shoulder width apart and your knees slightly bent.** Keep the inside edges of your feet parallel. From your hips, bounce gently up and down. Feel how your weight travels down from your hips to your feet which are solid on the floor. Tuck your tailbone in so that your lower back is straight. Draw your chin in slightly so that your spine stretches upward. Relax your chest and let the front of your abdomen drop.
- 2 Now raise your arms above your head and lock your fingers together with your palms facing downwards.** This forms an arch over your head. Take a deep breath in, then breathe out.
- 3 On the out breath gently rock to one side** and feel the stretch all the way down the opposite side of your body — on your arm, neck, ribs and down the side of your leg. Stay in this position for a few seconds, relaxing as you stretch.
- 4 Now come back to the centre.** Breathe in again, then breathe out and repeat the exercise on the opposite side.
- 5 Repeat this exercise,** 6 times on either side. (See Figure 3 below).



## QIGONG EXERCISE FOR THE HEART

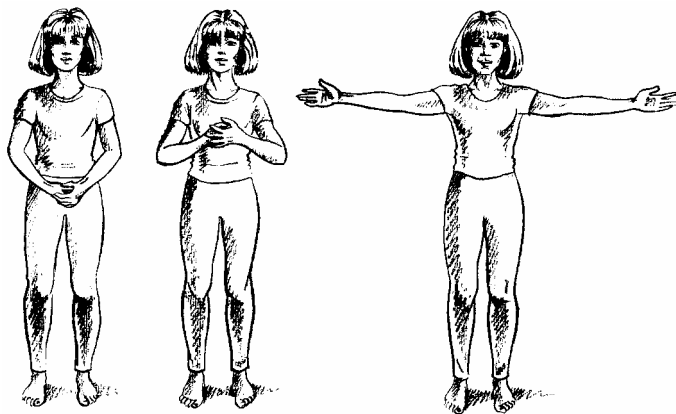
### Purpose

This exercise stretches the chest and also settles and relaxes the Heart and Pericardium.<sup>3</sup>

**Time needed:** About 5 minutes a day.

### Process

- 1 Stand with your feet shoulder width apart and the inside edges of your feet parallel.** Keep your knees slightly bent. From your hips, bounce gently up and down, about an inch or two. Feel how your weight travels down from your hips to your feet which are solid on the floor. Tuck your tailbone in so that your lower back is straight. Draw your chin in slightly so that your spine stretches upward. Relax your chest and let the front of your abdomen drop.
  - 2 Now place your hands, palms facing inwards, on your lower abdomen.**
  - 3 Bring the palms up to the chest at the same time as taking a breath in.**
  - 4 Extend your arms horizontally out to your sides,** at the same time as exhaling. Imagine your breath flowing out through the tips of your fingers, especially the little finger which is the energy pathway of the Heart.
  - 5 Bring your hands back to your lower abdomen and repeat the exercise.**
- Continue doing this exercise for at least five minutes. See Figure 5.



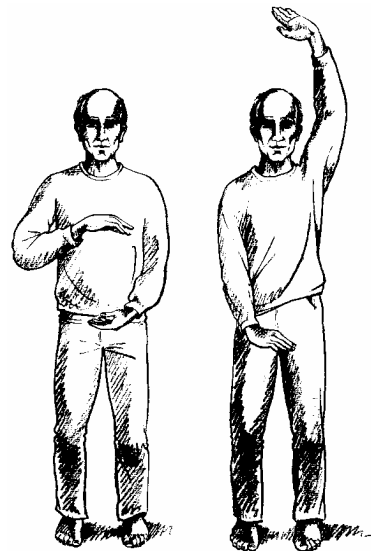
## QIGONG EXERCISE FOR REACHING HEAVEN AND EARTH

### Process

- 1 Stand with your feet shoulders' width apart and the inside edges of your feet parallel.** From your hips, bounce gently up and down, no more than an inch or so. Feel how your weight travels down from your hips to your feet which are solid on the floor.

Notice any differences between your legs and any feelings of discomfort, heaviness or thickness. Allow your arms to hang by your sides with your palms turned slightly outwards so your armpits feel open.

- 2 Hold an imaginary ball in front of you.** Move your hands so that your left hand is palm up and in front of you, just below your navel, and your right hand is palm down and in front of your solar plexus (see Figure 17). Relax your shoulders and whole body and hold this ball for a few moments. Your hands should feel as if the ball is a real one.
- 3 Move your hands closer together.** Bring the left up and lower the right. Let them pass each other. The right hand continues down until it is pushing downwards, the wrist bent backwards, right in front of your groin. At the same time, the left hand raises up, turns over at about chest height and ends up with the palm pushing upwards and the wrist bent backwards above your head. Ideally, the hands arrive in these positions at the same time. Hold this position for a few moments and enjoy the stretch. If you feel any pain, adjust so that you can stretch as much as you can, but without pain.
- 4 Now, exchange the position of the hands.** Turn the palms towards each other and let them return to hold a ball in the same position as before. Now continue their movement past each other, as in step 3, but in the opposite direction. You will end up with your right hand, palm upwards, pushing to the sky above your head, and the left hand pushing into the earth in front of your groin. Continue slowly exchanging the hands, feeling your abdomen, arms and hands as you move.
- 5 When you know the movement, coordinate your breathing.** Breathe in as your hands come closer together and breathe out as they push one up and one down. Ideally, the outbreath should be longer. This will correspond with taking a moment to stretch when your arms are fully extended.
- 6 To finish,** simply hold the ball in front of you for one breath and return your hands to your sides. Notice any differences you feel in your body and in your feelings.



### QIGONG EXERCISE FOR MOVING ENERGY THROUGH THE CHEST

#### Introduction

Nino is a Metal type. When doing a Qigong seminar, the teacher in passing told him to let his chest move more when he breathed. Nino already knew his chest did not move much and that it felt internally inert. This incident made him resolve to do something about it. He asked for and was given the following exercise. After two months of regular practice, he says that he notices more movement and occasionally he has a feeling of warmth for others which comes upwards from his lower abdomen and goes through his chest. He said he had never felt that before and has resolved to continue the exercise.

**Time needed:** 5–10 minutes daily.

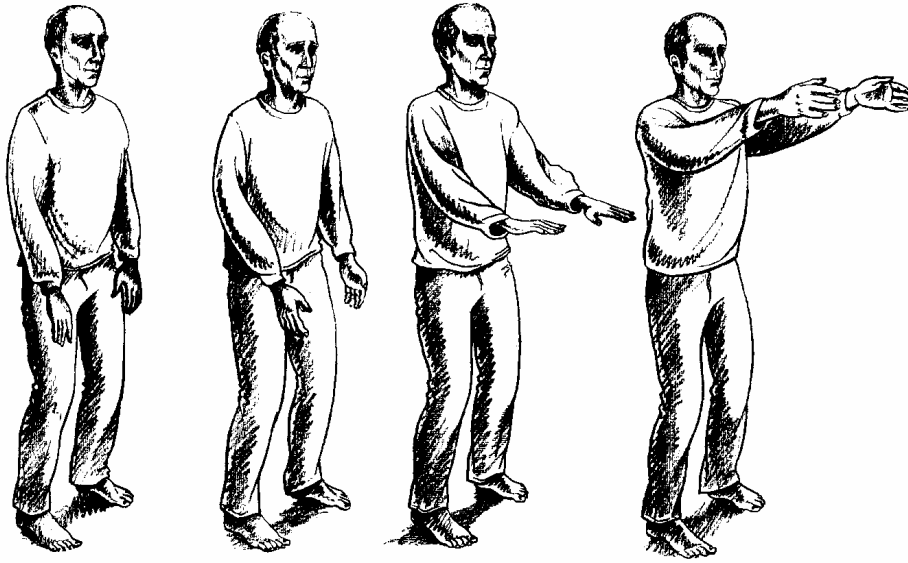
#### Purpose

The purpose of this exercise is mentally to move energy through the area of the Lungs and thereby strengthen the capacity of the Lungs.

#### Process

- 1 Stand with your feet shoulders' width apart and your knees slightly bent.** Keep the inside edges of your feet parallel. From your hips, bounce gently up and down an inch or so. Feel how your weight travels down from your hips to your feet which are solid on the floor. Tuck your tailbone in so that your lower back is straight. Notice any differences between each of your legs and any feelings of discomfort, heaviness or thickness. Allow your arms to hang by your sides with your palms turned slightly outwards so your armpits feel open. Draw your chin in slightly so that your spine stretches upward. Relax your chest and let the front of your abdomen drop.
- 2 Rotate your hands.** Slowly rotate the right hand clockwise and the left anti-clockwise. End up with the palms facing each other and holding an imaginary ball in front of your groin. Now allow your fingers to drop slightly so that they point more directly towards your toes. This will allow the junction between your thumb and your wrist to open slightly.
- 3 On a long in-breath, allow the hands and arms to move upwards.** Move the arms up until they are level with the ground and extended straight in front of you. As you do this imagine that a string is attached to a place at the junction between your thumb and wrist and that the string helps pull the arms up. You may also imagine or feel that the in-breath helps to move the arms up. After you learn the whole movement, you may feel, as the arms move up, that energy is moving up from your abdomen and through your chest.
- 4 Turn the palms to face the ground and on the out-breath allow the arms to move downwards to their original position.** As the arms descend, feel the palms of your hands pressing down to the earth and feel energy moving out of the end of your fingers.





**Matters Arising**

When learning this exercise, it can be easier to forget about the breath and any of the internal sensations. First practise turning the hands and moving the arms up and down. When you are ready, add the string pulling up at the wrist. Then look out for the internal upward movement through the abdomen and chest and feelings in the palms and fingers on the way down.

## QIGONG DRAGON SWIMMING EXERCISE

### Introduction

Louisa is a Water type who felt tired a lot, hated the cold and was overweight. Her Kidneys were weak and she practised the following exercise two to three minutes a day at first, but gradually worked up to two sessions of five minutes each. Over three months she lost weight around her waist and from her legs and felt much less tired and better able to deal with the cold.

**Time needed:** 5 minutes per day building to 10 minutes.

### Purpose

The movement of this exercise strengthens the Kidneys, the spine and the lower abdomen.

### Process

- 1 Stand with your feet together.** From your hips, bounce gently up and down. Feel how your weight travels down from your hips to your feet which are solid on the floor. Tuck in your pelvis so that your back is straight.
- 2 Hold the palms of the hands pushed tightly together with the fingertips pointing upwards.** Move from the lower abdomen. Move the hands in three circles going up and down the body to create a spiralling movement (see Figure 16).
- 3 This exercise can be practised either gently or more vigorously.** To gain the most benefit from this exercise practise it regularly.



## **Referenser / Källförteckning**

Egna noteringar och studier gjorda under föreläsningar av Peter Torszell och Jan Lindborg på Akupunkturakademien åren 02-05

Elisabeth Rochat de la Valle, "The Seven Emotions, Psychology and Health in Ancient China", 1996

Angela Hicks & John Hicks, "Healing your Emotions", 1999

Utdrag ur Su Wen, kapitel 5 och 44

Utdrag ur Ling Shu, kapitel 10

[www.shen-nong.com](http://www.shen-nong.com) / TCM-principles

Bilagor: Qigong-övningar, utdrag ur Angela Hicks & John Hicks, "Healing your Emotions", 1999