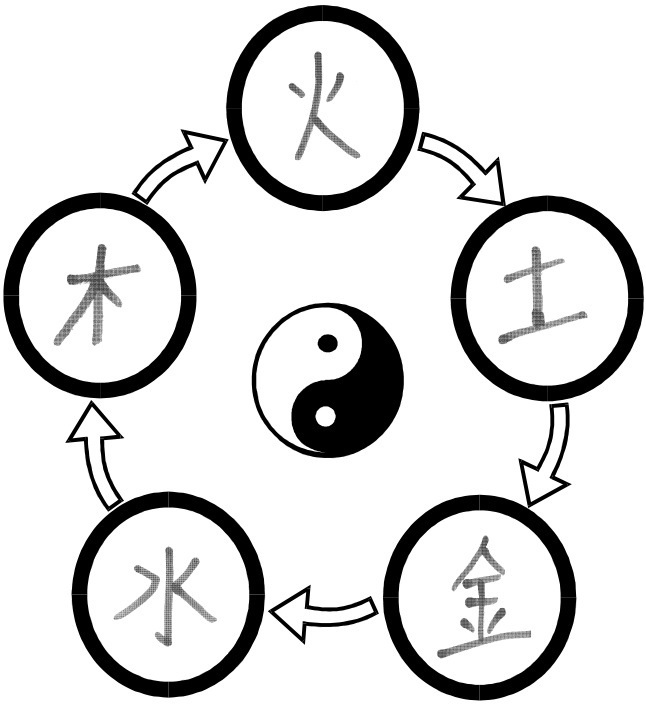
Köszönet Dr. Pálos Istvánnak, Dr. Simoncsics Péternek,
Dr. Előry Ajándoknak, és kínai mestereimnek,
akiknek a munkái révén betekintést nyerhettem egy különleges világba.

TEMESVÁRI GABRIELLA



ÖT ELEM TANA

EGÉSZSÉGÜNK AZ ŐSI VILÁGKÉP TÜKRÉBEN

2000

.

Temesvári Gabriella

ÖT ELEM TANA — Egészségünk az ősi világkép tükrében

ISBN szám:

Szerkesztette, a borítót tervezte: Temesvári Gabriella

BioTer BT kiadásában

2000. augusztus

Levélcím: 1464 Bp. 94.
Pf. 1342.
☎ (36-1) 217-9075

TARTALOMJEGYZÉK

PROLÓGUS 4
AZ „ÖT ELEM TANA" EREDETE 7
YIN-YANG ELMÉLET 9
YIN-YANG AZ UNIVERZUM TÖRVÉNYE. 9
YIN ÉS YANG ÉS AZ IDÕ 11

AZ ÖT ELEM TANA 15
FA 18
TÛZ 21
FÖLD 24
FÉM 27
VÍZ 29
FONTOS DEFINÍCIÓK 33
ENERGIAPÁLYÁK, MERIDIÁNOK 33
A MERIDIÁNOK SZAKASZAI 34
IRÁNYÍTÓPONTOK 34
AZ ÖT ANTIK SU (SZU) 35
AZ ELEMEK EGYMÁSRA HATÁSA 39
1. A TÁPLÁLÓ, SEGÍTÕ CIKLUS 39
2. AKADÁLYOZÓ, SZABÁLYOZÓ CIKLUS 41
3. VISSZAHATÓ CIKLUS 41
4. LEGYÛRÕ CIKLUS 41
KAPCSOLATOK ABC-SORRENDBEN 42
MELLÉKLET 49
FORRÁSMUNKÁK 61
ÁTNÉZETI TÁBLÁZAT 62

ÁBRAJEGYZÉK

1. ábra: Pelikán az Életfa tetején (noszvaji ref. templom mennyezeti kazetta) 8
2. ábra: a Nap és a Hold ábrái a csengersimai ref. templom mennyezetkazettáin 9
3. ábra: Osztják-szamojéd sámándob a Nappal, Holddal és Életfával 10
4. ábra: Időábrázolás egyenesen 11
5. ábra: Időábrázolás körön 12
6. ábra: Az égtájak, Nap út, napszakok ábrázolása 13

7. ábra: Az Öt Elem (a beemelt Földdel).....14
8. ábra: A Szél ábrázolása a csengersimai ref. templom mennyezetkazettáján 18
9. ábra: Fiait vérrel tápláló pelikán a csengersimai ref. templom festett mennyezetkazettáján. 22
10. ábra: A meridiánok szakaszai 34
11. ábra: Yin meridiánok antik su-i.....35
12. ábra: Yang meridiánok antik su-i 37
13. ábra: Az Öt Elem egyensúlyra törekvő ciklusai.....38
14. ábra: Az állatjegyek, az elemek és az évek összefüggései 60

KÉPJEGYZÉK

I. kép: A Fához tartozó yin meridián, a MÁJ antik pontjai 49
II. kép: A Tűzhöz tartozó yin meridián, a SZÍV antik pontjai.....50
III. kép: A Tűzhöz tartozó yin meridián, a SZÍVBUROK antik pontjai 51
IV. kép: A Földhöz tartozó yin meridián, a LÉP-HASNYÁLMIRIGY antik pontjai52
V. kép: A Fémhez tartozó yin meridián, a TÜDŐ antik pontjai....53
VI. kép: A Vízhez tartozó yin meridián, a VESE antik pontjai.....54
VII. kép: A Fához tartozó yang meridián, az EPEHÓLYAG antik pontjai 55
VIII. kép: A Tűzhöz tartozó yang meridián, a VÉKONYBÉL antik pontjai 56
IX. kép: A Tűzhöz tartozó yang meridián, a HÁRMASMELEGÍTŐ antik pontjai57
X. kép: A Földhöz tartozó yang meridián, a GYOMOR antik pontjai 58
XI. kép: A Fémhez tartozó yang meridián, a VASTAGBÉL antik pontjai 59
XII. kép: A Vízhez tartozó yang meridián, a HÚGYHÓLYAG antik pontjai 59

TÁBLÁZATJEGYZÉK

1. táblázat: Szervóra 33
2. táblázat: Az Öt elem pontjai a meridiánokon.....36
3. táblázat: A meridiánok Anya- és Gyermekpontjai 40

PROLÓGUS

A hatvanas években találkoztam először a távolkeleti filozófiával, tanításaival, a Yin-Yang elmélettel, az Öt Elem Tanával, a gyógyítás másságával. Teljesen elbűvölt, szerelem volt az első látásra. Talán az érintett meg, hogy — bár orvosnak készültem, de a boncolás és egyéb radikális orvoslási gyakorlat taszított — ez a tanítás teljesen más szemszögből láttatta a dolgokat, az életet, a szervezetünket, a betegségeinket. Fantasztikusnak tűnő összefüggései felpiszkálták képzeletemet, kísérletező kedvemet.

Újabb találkozásom a tudomány e területével a nyolcvanas évekre tehető. Akkor már nem lehetett „ifjonti fellángolásnak" tekinteni vonzódásomat a témához, mely ismételten óriás hatást gyakorolt rám. Elkezdtem mélyebben foglalkozni vele. Tiszta forrásból, kínai professzoroktól tanultam. Amikor a téma érdekessége, nagyszerűsége arra késztetett, hogy mással is megosszam ezt a kincset, akkor tanfolyamokat tartottam. Más embereket is rabul ejtett ez a szemlélet. Azután a természetgyógyászat más ágaival is foglalkoztam. Mára már a vizsgabiztosi fokozatot is megszereztem a természetgyógyászat néhány területén.

Az a gondolat, hogy a távolkeleti filozófiának ezt a kis szeletét minél több emberrel meg kellene osztani, és ez okból egy közérthető nyelvezetű, nem tudományoskodó, inkább mint érdekességet tárgyaló könyvet kellene írni, nemrég fogalmazódott meg bennem. Ennek a gondolatnak a következménye ez a kis könyvecske. Mivel foglalkoztat a magyarság keleti kapcsolata is, a nyelvünkben máig élő nyomokat kutattam, mely arra utalhat, hogy ez a tudás a miénk is volt, valószínűleg a sámánok korában. Ezért ne lepődjék meg a kedves Olvasó, ha néhány szólásunkkal, kifejezésünkkel találkozik a megfelelő helyeken. Néhány régi, ezt a világnézetet tükröző ábrázolást is találtam, melynek magyarázata nem tisztem, ezért csak szemléltetésnek közlöm.

Ebben a könyvben először a Yin-Yang elmélet alapgondolatait olvashatják, azután a Yin-Yang elméletnek az Időre vonatkozó szempontjait nézzük át, mert témánkhoz ez kapcsolódik igazán. Azután a fő téma, az Öt

Elem Tanának részletes tárgyalása, **testi-lelki-szellemi összefüggésrendszere** következik. A továbblépéshez szükség van néhány alapfogalomra az akupunktúra területéről, — úgymint a Qi, a meridián, az irányítópontok, stb. — ezeket röviden ismertettem. Ezután az Öt Elem egymásra gyakorolt hatása világít meg egészségi összefüggéseket. Mivel a könyv mindennapi gyakorlati használhatóságát növelni akartam, az öt elemhez tartozó akupresszúrás pontokat képeken mutatom be, valamint abc-rendben néhány szervnek, testrésznek, betegségnek, jellemhibának, tulajdonságnak az Elemek hiányával, többletével, vagy harmóniájával való magyarázatát soroltam fel. Végül egy áttekintő táblázat segíti a téma jobb átláthatóságát.
Az akupunktúra egyéb területét, és a betegségmodelleket nem érintem, az érdeklődő több irodalmat találhat abban a témában. Ha mégsem találna, ajánlom tanfolyamaimat, a tanfolyamokra készített jegyzeteimet, és a felhasznált irodalom egyes műveit.
Ha bővebben érdeklődik a téma, vagy régebbi kiadványaim iránt, kérem keressen meg az alábbi levélcímen, vagy telefonom. Ha valami nagyon megragadta a könyvben, nagyon találónak tartja, vagy egyéb véleménye van, megtisztelne ha észrevételét megosztaná velem.

Temesvári Gabriella
2111 Szada, Margita u. 5.
☎ 06-28-407-320

Fogadja szeretettel ezt a könyvecskét, remélem sikerül néhány kellemes órát szereznem Önnek általa. Tartson velem egy kis szellemi utazásra, kalandozásra.

A szerző

Kelt Szadán, a Szent Korona Évének nyarán.

AZ „ÖT ELEM TANA” EREDETE

Az Öt elem tanáról írásos dokumentumok csak az i.e. negyedik századtól találhatók. Az elmélet első rendszerezői Zou Yen és követői voltak. Az i.e. harmadik-negyedik században az Öt elem tana és a Yin-Yang elmélet egymás mellett, egymástól függetlenül létezett.

Az öt elem elmélete eredetileg nem a tudományokra terjedt ki, inkább a politikára. A szertartások pontos időzítését és a dinasztiák öröklésmenetét nagyrészt az elemek dinamikája alapján szabályozták. A szertartásokon alkalmazott színekre, zenére és hangszerekre, bemutatandó áldozatokra vonatkoztatták.

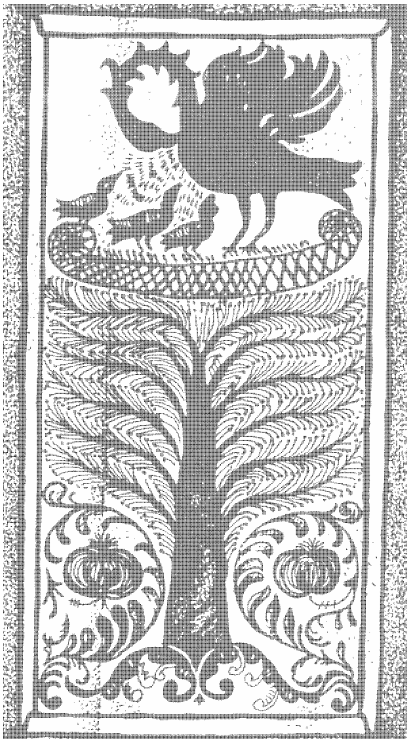
Más kultúrákban az elemek száma három, mint például a hindu Három Dosha, vagy négy, mint a görögöknél. A kínaiaknál öt. Az ötös szám a számmisztikában a földi dolgok osztályozásában bír jelentőséggel. Lehetséges, hogy ezért választották, hiszen elsőként erre használták a Tant. Az ötös szám az ember, a mikrokoszmosz szimbóluma. Egységet, harmóniát, egyensúlyt fejez ki.

Másik elképzelés szerint az ujjaink száma miatt vált ki ez a szám a többi közül, és vált misztikus számmá. A kezdetleges kultúrákban az ujjak száma a számrendszer alapja lett.

Az Öt Elem Tana fokozatosan vált az orvoslás részévé. A Song dinasztia (i.sz. 960-1279) alatt vált általánossá, hogy a betegségek eredetét és folyamatát az Öt Elem Tanával magyarázzák. A Tan elég merev, néhol úgy tűnhet, hogy nem illeszkedik a Yin-Yang elmélettel, sőt ellenmondások is adódtak. Például azok az addig elterjedt nézetek, miszerint: minden szerv tiszta energiája a szemekben nyilvánul meg, minden energiavezeték (meridián) a fülben találkozik, a nyelv a legtöbb vezetékkel kapcsolatban áll, stb. ellentmondani látszik az Öt Elem Tana szerinti hozzárendeléseknek, miszerint a Máj a szembe nyílik, a Vese a fülbe, a Szív a nyelvbe. Az ellentmondás csak látszólagos, hiszen az egyes szerveknél az addigi összefüggések is magyarázhatóak maradtak.

A Yin-Yang elmélettel viszont minden megmagyarázható, több évezrede tartja magát, mai napig alkalmazzák.

Az Öt elem tana azt kísérli meg, hogy az élet különböző jelenségeit, eseményeket, dolgokat a Fa, Tűz, Föld, Fém és Víz szimbólumokkal jelölt öt alapvető folyamat kategóriába sorolja. A távolkeleti természetfilozófia a nyugat számára megmagyarázhatatlan, minden ilyen szándék eddig nagyrészt csődöt mondott. Az egyes kapcsolatok, összefüggések azonban szöget üthetnek az ember fejébe, és elgondolkodtathatják, vajon hogyan volt tudomásuk többezer évvel ezelőtt azokról az összefüggésekről, amiket a nyugati tudomány csak mostanában fedezett fel, és ezzel igazolta a Tan helyességét.
Az Öt elem tanának használhatóságát egyes kutatók vitatják, mások „esküsznek rá”. Az arra nyitott olvasóval, mint érdekességet gondoltam megismertetni, a használhatóságát döntse el a kedves Olvasó önmaga.

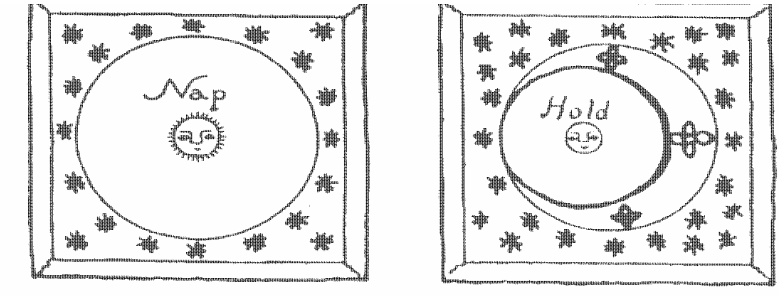


1. ábra: Pelikán az életfa tetején (noszvaji ref. templom mennyezeti kazetta)

YIN-YANG ELMÉLET

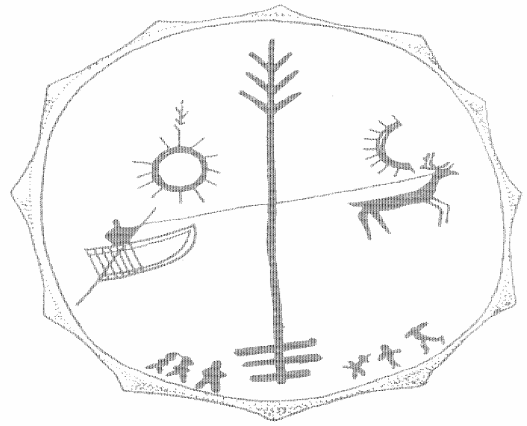
Yin-Yang az univerzum törvénye.

Képzeljük el a Földgolyót, amint egyik oldalát süti a Nap. Ahol süti a Nap, ott nappal van, világos van, meleg van, az emberek ébren vannak, aktívak.
Ahol nem éri a napsütés, ott sötét van, éjszaka van, hidegebb van, az emberek alszanak, passzívak.
De a Föld forog, ezért más és más részét éri a nap, tehát a fenti tulajdonságok ideiglenesek, átváltoznak egymásba, és egyensúlyban vannak.
Nos, körülbelül így lehetne érzékeltetni az ősi yin-yang párost. A yin képviseli a passzivitást, a sötét, árnyékos oldalt, a Holdat, az éjszakát, a hideget, a telet, a nyugalmat, az anyagot, a nőiest, a táplálót, az „Anyaföldet", az alul, illetve belül lévőt.
A yang képviseli az aktivitást, a világos oldalt, a Napot, a nappalt, a meleget, a nyarat, a mozgást, az energiát, a férfiast, a védelmezőt, az „Eget", a felül, a kívül lévőt.



2. ábra: A Nap és a Hold ábrái a csengersimai ref. templom mennyezetkazettáin

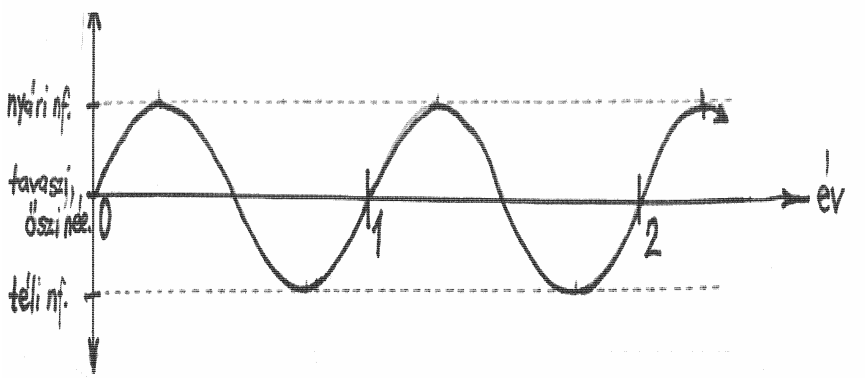
Ez a kettősség a teremtés és minden dolog változásának és az univerzum minden lényének eredete, ősforrása, az univerzum törvénye.
A világ teremtésének első fázisa. A sötétség és világosság szétválasztása. Egymás nélkül értelmezhetetlenek, mint a fény és árnyék, egymásba átalakulók, együtt jelentenek Egészet. Kifejező a szimbóluma, a szinuszvonallal kettéosztott kör, mint egész, színe ellentétes, közepén az ellentéte „csírájával". Az ellentétes erők egyensúlyra törekednek. Ha az egyik kerül fölénybe — például nappal a yang energia — akkor hamarosan a másik ezt korrigálja, beköszönt az este, a yin energia. A belélegzést feltétlenül kilégzésnek kell követnie, és viszont. A légzés ritmikus változása harmónikus. Ha ez a harmónia felbomlik, a fellépő változások az egyensúly visszanyerésére törekszenek, ha ez nem sikerül, a dolog megszünhet létezni.
Ha a kilégzést nem követi belégzés — visszatartott lélegzet, víz alatti úszás, stb. — akkor a felborult ritmust többszöri mélyebb belégzéssel igyekszik a szervezet egyensúlyba hozni. Ha továbbra sem tud valamilyen okból belélegezni, beáll a halál.
Ez az energiapáros relatív, attól függ, hogy mire vonatkoztatjuk. Például egy reflektorfényhez viszonyítva a gyertyafény yin, de egy sötét szobában ugyanaz yang. Minden testnek, akár reflektor, akár gyertya világítja meg, egyaránt van árnyéka (yin), és megvilágított (yang) része.
Még egy példa arra, hogy a yin és yang viszonylagos kategória, nem állandó a kinn-benn, fenn-lenn, hanem valamire vonatkoztatott. A csontjaink — mivel a test belsejében vannak — yinek, de a csontot vizsgálva a csonthártya yang — kívül lévő — a csontvelő pedig yin, belül lévő.



3. ábra: Osztják-szamojéd sámándob a Nappal, Holddal és életfával

Yin és Yang és az idő

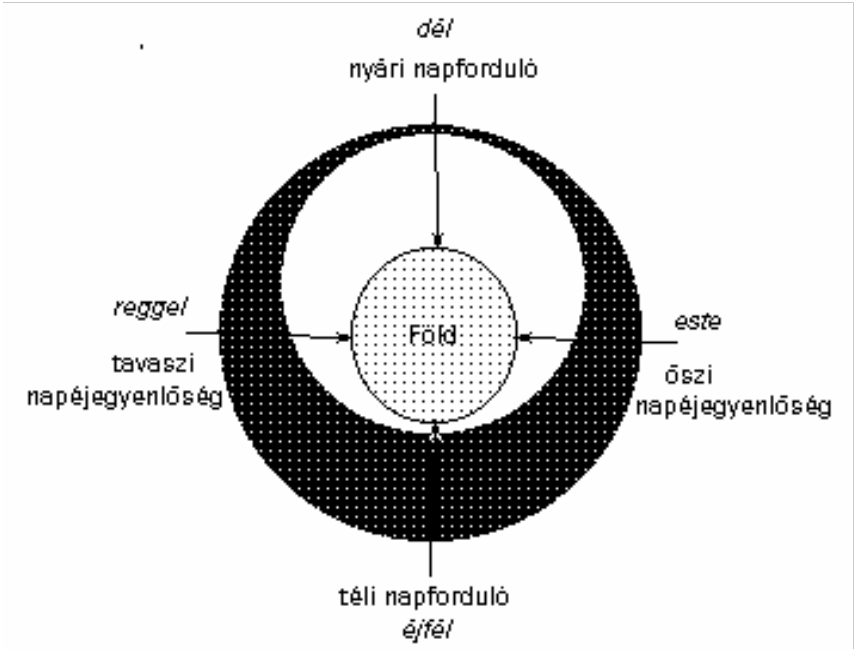
Ez a folyamatos, ritmikus yin-yang változás jól követhető a napszakokban és az évszakokban, életszakaszokban stb. is. Mivel a változás - az Idő haladása — ciklusos, az ábrázolása egyszerűbb egy körábrán, mint egy egyenesen. Az európai kultúra matematikailag így ábrázolja az Időt:



4. ábra: Időábrázolás egyenesen

Az egymást követő számok az éppen ábrázolni kívánt időnek megfelelően órák, napok, hetek, **évek**, évszázadok, történelmi korok, stb. lehetnek.
Ábránkon az évet ábrázoljuk a vízszintes tengely egységeként. Láthatjuk, hogy a függőleges tengelyen a legmagasabb kitérés, azaz a leghosszabb nappal a nyári napfordulón következik be, azután lefelé mutat a szinuszgörbénk. A vízszintes tengelyt az őszi napéjegyenlőségnél metszi, azután lefelé folytatódik, a yin mezőben, a téli sötétség felé. A legmélyebb pontja a téli napfordulón van. Itt a görbe visszafordul, és a tavaszi napéjegyenlőség idején metszi újra az időtengelyt. Ezt a mozgást folytatja, ahány év szerepel az ábrázolandó dologgal kapcsolatban. Egy nagyon hosszú egyenest kapunk, ha mondjuk egy emberi életet kell emígyen ábrázolni.
De egykor az idő — észrevéve ciklusos változását — a körforgáshoz kapcsolódó, és így ábrázolt fogalom volt. Ez az ábrázolás valamikor az

ősmagyaroké is lehetett, gondoljunk az ősi kifejezésre, az időkerékre. Szólásunk is erre utal: „Nem tudjuk visszaforgatni az idő kerekét.” Az idő, a történések ciklusosságára utal az a szólás is: „A történelem ismétli önmagát.”
A ciklusok törvényszerűségeit sokkal jobban kifejezi az alábbi ábrázolásmód:



5. ábra: Időábrázolás körön

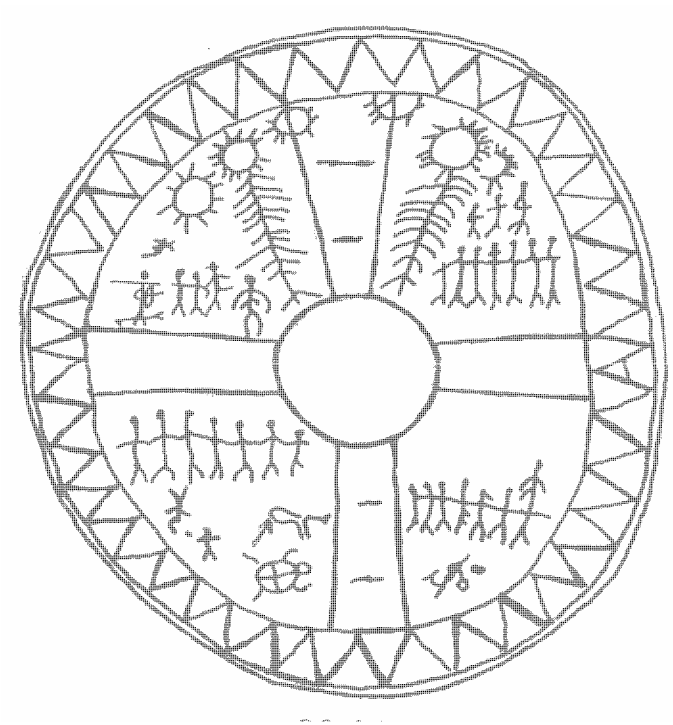
Látható, hogy amikor egyforma a yin-yang hatása a földre, akkor a fény-sötétség, a nappal-éjjel egyenlő, amely a tavaszi napéjegyenlőség idején, március 21-én van, ekkor a legkiegyenlítettebb a yin-yang hatása. (A nyilak mentén a fekete-fehér rész egyforma.) Ez vonatkozik a reggel napszakra is, már világos van, az éjszakának vége, de még nem teljes a nappal, több az árnyék, ébredezünk. A Nap keleten kel fel, ezért ez az állapot a keleti égtájnak is megfeleltethető.

A nyári napfordulókor, június 21-én a leg-yangabb energiák hatnak, a legrövidebb az éjszaka, leghosszabb a nappal. Napszakban gondolkodva

a délnek felel meg, amikor a legkisebb az árnyék, legtöbb a fény, legaktívabbak vagyunk. Égtáj viszonylatban a délnek felel meg.

Az őszi napéjegyenlőség idején, szeptember 23-án szintén kiegyensúlyozott a yin-yang, egyforma hosszú a nappal és éjszaka. Az estének felel meg, amikor még világos van, hosszabbak az árnyékok, de vége a napnak, közeleg az éjszaka, már kevésbé vagyunk aktívak, elfáradtunk, de még nem alszunk. Égtája a nyugat, ahol a Nap lenyugszik.

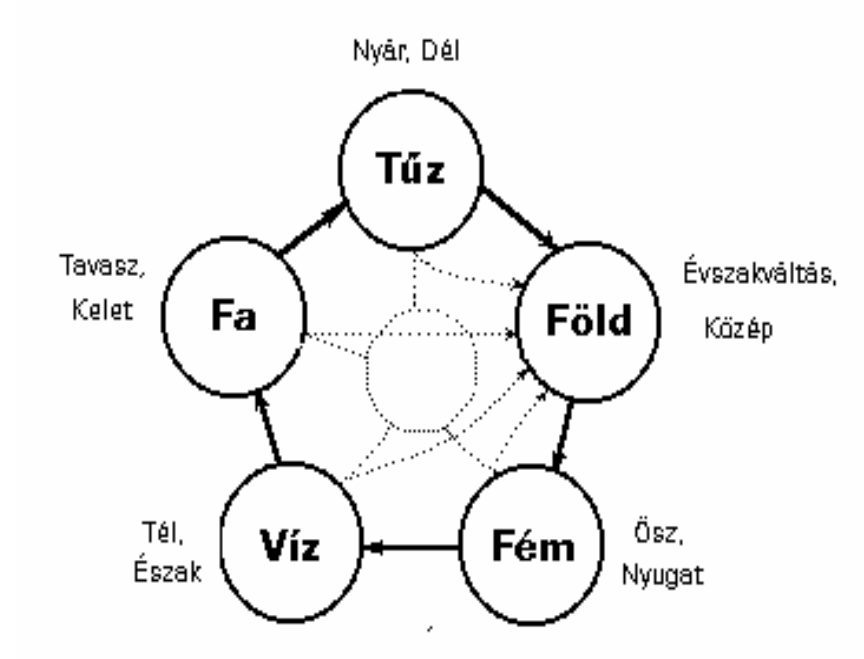
A téli napforduló, december 21-e a leg-yinebb, a legsötétebb nap, amikor „meghal a Fény", harmadnapra, karácsonykor feltámad, ez a „fény születése" ideje is, ezután erősödik a yang. Napszakot tekintve az éjfélnek felel meg, a legpasszívabbak vagyunk, alszunk. A legsötétebb van. Égtája az észak.



6. ábra: Az égtájak, Nap út, napszakok ábrázolása

A napszakok, évek, életek ritmusa a kör mentén változik, a négy napszak, a négy évszak, életszakasz egy-egy fázisa, egy-egy eleme ennek az örökös átalakulásnak, változásnak, körforgásnak.

Mindezek a változások az ember életterére, a Földre hatnak, amely a Középet képviseli, amelyik mindegyik változással kapcsolatban van, így jelenti a napszakok, az évszakok, az életszakaszok közti átmenetet is.
Az „ÖT ELEM TANA” a Földet beemeli ebbe a körforgásba, a nyár és az ősz közé.



7. ábra: Az Öt Elem (a beemelt Földdel)

AZ ÖT ELEM TANA

A kínai neve: Wu Xing, (ejtsd: vˇu hszing) A wu írásjel jelentése öt, a hszing jelentése utazni, menni. Általában úgy fordítják, hogy kifejezze a mozgást, az egymásba átalakulást. Ezért találkozhatunk öt fázis, öt mozdulat stb. elnevezésekkel is. Elterjedtebb azonban az „elem" elnevezés, ezért én is ezt használom. Amikor a jelentése után kutattam, a xing szó kettős írásjelével találkoztam, melynek egyik része sétát, menést, mozgást, másik része állatot jelent. Elképzelhető, hogy az eredeti jelentése „Öt sétáló (mozgó, menő) állat", ami azért nem elképzelhetetlen, mert az egyes elemekhez állat szimbólumokat is rendeltek. [sárkány (teknős-kígyó), tigris, skarlátmadár, főnixmadár, szarvas]
Az „öt állat" motívummal más helyen is találkozhatunk. A kínai légzésterápia, a Qi Gong (csi kung) része az „öt állat tornája", ahol az említett öt állat: tigris, szarvas, medve, majom és madarak. Más forrásokban találkoztam a kínai állatövi jegyek alábbi hozzárendeléseivel: A Fa elemhez a Tigris és **Nyúl**, a Tűz elemhez a Ló és **Kígyó**, a Földhöz Kutya és **Sárkány** (Juh vagy Kecske, **Ökör** vagy **Bivaly**), a Fém elemhez a Kakas és **Majom**, a Vízhez a Medve vagy Disznó és **Patkány**. (a vastag betűs a yin, a vékony a yang állat)

Az Öt elem tana összefüggések és jelenségek rendszere, mely egységbe foglalja az eseményeket és a dolgokat, különös tekintettel azok dinamikájára. Minden elemet egy szimbólum jelöl, mely kifejezi a hozzátartozó jelenségek jellegét.

Az "ÖT ELEM TANA" szerint minden dolog az öt elem jellemzőit tartalmazza. Az elemek aránya határozza meg a dolgok tulajdonságait, viselkedését. Ennek a szemléletnek az alapján minden ember egy-egy kis világ. Aki a nyár melegét és mozgékonyságát sugározza Tűz tipusú, aki a hideg tél nyugalmára és hűvösségére emlékeztet az Víz típusú, másikuk a nedvesség súlyosságát és nyirkosságát idézheti fel, ő Föld típusú, stb.

Az ember viszonylatában az egyes fázisokhoz, elemekhez funkciókat, szerveket is kapcsoltak. Szerveink is lehetnek yin, illetve yang szervek. A yin szervek a „belső" szervek, nem abban az értelemben, ahogy az anatómiában értjük, hanem a külvilággal nem érintkező szerveket érti alatta. A yang szervek a „külső" szervek, amik a külvilággal kapcsolatban vannak. Ennek jobb megértéséhez meg kell néznünk az embrió fejlődésének egyik állomását.

> A megtermékenyített petesejt osztódása során elér egy olyan stádiumhoz, amikor egy gumilabdához hasonló, a felületén sejtek sorakoznak. Ez a „gumilabda" betüremkedik, mintha egyik oldalán benyomnánk, így kialakul egy hosszanti vájat, egy „cső", ami a későbbi tápcsatornának felel meg, egyik nyílása a száj, a másik a végbél. Közte a nyelőcső, a gyomor, a belek. Így lesz a „labda" egy kis külső részéből a belső csíralemez, az entoderma. Az extodermából — ami kívül maradt — alakul ki később a bőr, a haj, a mirigyek, az idegrendszer. A „labda" üreges belsejében kialakuló mezodermából — a középső csíralemezből — a kötőszövetek, az izomzat, a csontok, a szív, az erek és egyéb belső szervek alakulnak ki. Nos, tehát az extoderma, és az entoderma, illetve az ezekből alakult szervek, — amelyek külső részek voltak — yangnak számítanak, hiszen a „külvilággal" kapcsolatban vannak.

Yang szerv lesz tehát a Gyomor, a Vékonybél, az Epehólyag, a Vastagbél, a Húgyhólyag.

Yin szervek lesznek a mezodermából alakult szervek: a Szív, a Máj, a Tüdő, a Vese, a Lép.

A yin szerveknek van egy külvilágra nyílási lehetőségük, ahonnan az érzékszervek útján információt kaphatnak és kapcsolatot tarthatnak a külvilággal. Ez a Szív esetén a nyelv-beszéd, a Vesénél a fül-hallás, a Májnál a szem-látás, a Tüdőnél az orr-szaglás, a Lépnél a szájüreg-ízérzés.

A „szerv" itt többet jelent, mint az európai orvoslásban az anatómiai szerv. Jelenti az összes hozzá rendelt — néha igen meglepő — funkcióit, sokoldalú kapcsolatait az egyéb testrészekkel, energiapályákkal, de legfőképpen az illető szerv auráját, energiaburkát. A fentebb felsorolt 10

szerven kívül még ide tartozik kettő, amelynek mibenléte némi magyarázatra szorul, a Tűz elemnél ezt meg is teszem. Ezek a Szívburok — azaz Erek Ura —, és a Hármasmelegítő, melyek a Tűz elem uralma alá tartoznak.

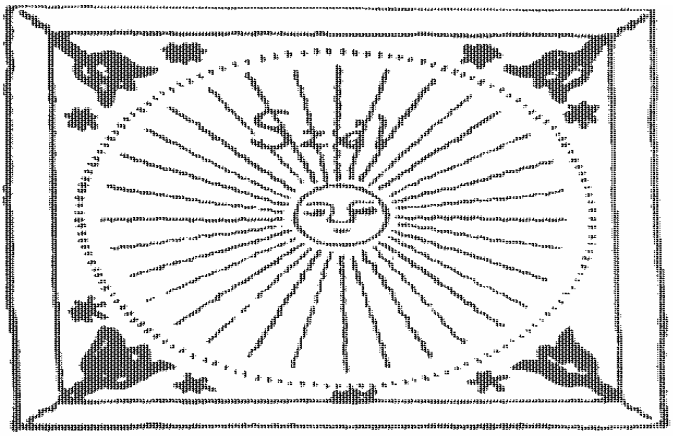
Az egyes fázisokat, elemeket a tulajdonságaiknak leginkább megfelelő szimbólumokkal ábrázolják. Ezek a Fa, a Tűz, a Föld, a Fém, a Víz.

FA



A Fa a tavasz, valaminek a kezdete, a reggel, a napfelkelte, az élet születése, az elindulás, a mozgásba lendülés, a természet újjászületése. Amikor hajtani kezdenek a növények, rügyezni kezdenek a fák, világrajön egy gyermek, elkezdődik egy új nap. A zöld szín jelképezi.

Érthető, ha testünk alkotóelemei közül az izmok, inak, a mozgás létrehozói tartoznak ide. A gyermek „örökmozgó”.
Időjárási elemek közül a Szél a gyors, hirtelen változó, „Tavaszi szél vizet áraszt...”, a mozgáshoz kapcsolható. „Juventus ventus”, szól a latin mondás. Magyar fordításban: Fiatalság bolondság. Szó szerint: Fiatalság szél, azaz az ifjúság szeles, bolondos.



...

8. ábra: A Szél ábrázolása a csengersimai ref. templom mennyezetkazettáján

A Szél gyakran társulhat Meleggel, Hideggel. Lehet külső- az időjárási, és lehet belső. Ilyenkor a test belső yin-yang egyensúlya felbomlik, és a

Yang hirtelen feltör, „szélütés éri” az embert. Súlyos esetben öntudatvesztés, bénulás lép fel. A Szél a tavaszhoz tartozik. Csak akkor kóros, ha túl heves, hiányzik, vagy más évszakokban jelentkezik jellemzően.

Szerveink közül a yin Máj, és a yang Epehólyag tartozik a Fa uralma alá.

A Máj kínai neve „védőpajzsot” jelent, ez utal védő, méregtelenítő funkciójára. A Vért tápanyagokkal látja el, átalakítja összetételét, tárolja, és az izmokba küldi aktivizáláskor. Befolyásolja a gondolkodást és az érzelmeket is. Termeli és felvigyázza az epét.
A Fa-szervek a szemen keresztül tartják a kapcsolatot a külvilággal. Fa-tipusú fejfájás a migrén, a féloldalas fejfájás, szemgolyó fájdalmával járó fejfájás, és a tarkótáji fájdalmak. Ilyenkor elsősorban a máj, vagy epehólyag zavarára kell gondolnunk.
A Máj biztosítja az energia szabad áramlását a testben. A Máj felel a védelemért, az előrelátásért, a tervezésért, a felszabadításért.
Az Epehólyag a dolgok működésbe hozásáért, a döntésekért, a cselekvés elkezdéséért, valamint a fej energiájának kontrolljáért felelős.
Az Epehólyag szelleme a „sárkány fényessége”. Ábrázolása egy teknős és egy kígyó hibridje.

A Fa elemhez tartozó érzelem a düh, a harag, az elégedetlenség. A düh és a harag nem csak negatív érzelem. Megvan a helye az ember életében. Például az „elégedetlenség a fejlődés rugója”. A harag az energiát kifelé, felfelé mozgatja. Ha nem túlzott, akkor a normális Fa, Szél mozgásiránnyal összhangban mozog. Ha túlzott, akkor szétszórja az energiát. Ha elfojtott a haragunk, akkor gátolja az energiát, és stagnáláshoz vezet. A Máj nem tudja méregtelenítő munkáját jól végezni, „mérgesek leszünk”, méregbe gurulunk. Az egyensúlyra törekvés érdekében ez még nagyobb haraghoz vezet, hiszen a máj nem tűri az összeszorítottságot, és ki akar terjedni. A magunkba fojtott düh gyűlik-gyűlik, egyszercsak kirobban. A nagy düh, harag rontja a szemet, „nem látunk a dühtől”, fizikai és lelki értelemben is. Haraggal nem tudunk jól megalapozott döntéseket hozni, nem látjuk az igazságot, előfordulhat, hogy „magunk alatt fágjuk a fát”. „A harag rossz tanácsadó.” Az elfojtott harag, düh önmagunk ellen tör, a védő-funkción keresztül autoimmun betegséget okozhat, kijátszva a máj védő funkcióját. Nyelvünkben a „rosszmájú” és „epés megjegyzés”, a „méregzöld” kifejezések bizonyíthatják az ősi tudást. Ha valakit „elönt az epe”, az haragra gerjed. Akinek „felforr az epéje”, abból kitör az elfojtott düh.

A tervezésképtelen és döntésképtelen ember Fa-energia hiányos.

A Fa elemhez a savanyú íz tartozik. A savanyúnak összehúzó hatása van, ami segít egyensúlyban tartani a hozzá tartozó szerv, a máj szétszóró, kiterjedő energiáit. Ha túl sok savanyút fogyasztunk, az elárasztja a májat, kiszárítja a lépet, a sok savanyútól zsugorodnak az izmok, kifordulnak az ajkak.
Ha a Máj energiában túlsúly keletkezik, — például a várandós anyuka magzatát a Máj, mint idegent érzékeli, és a védekező rendszer beindul, — az energia szétszóródik. Ilyenkor a kismama ösztönösen savanyút kíván, ami az energiákat kissé összehúzza, ellensúlyozza a túlzott szétáradást. A vérmesebb, dühre hajlamos ember is szereti a savanyúságot. A savanyú összehúz, gyengíti a Májat, a csípős íz erősíti a gyenge Májat, segít szétszórni az energiáját.

A Máj a Testnedveket, a Folyadékot könnyé alakítja, amely a külvilági kapcsolat, a szem révén keletkezik. A látás az éberséggel, tudással van kapcsolatban. A szanszkrit nyelvben a *vidja*, a latinban a *videre*, a görögben a *videa*, a magyarban a figyelem, a védelem, a vigyázás, a fegyver és vitéz felel meg. A >látás, éberség, fa, máj, védőpajzs < elég beszédes szókapcsolat. A magyar nyelvben a >nézz rá, figyelj rá, vigyázz rá< ugyanazt jelenti.
A Máj energiaállapotára a körmökből következtethetünk.

A Máj energiájának túlsúlya rémálmokat okozhat, esetleg versennyel, sporttal, küzdelmekkel, viaskodással álmodunk. Hiányakor fűről, szárba szökkenő búzáról, gombáról, fáról álmodunk, vagy arról, hogy fekszünk egy fa alatt, és képtelenek vagyunk felkelni. Itt is látható az érzelmek, a Fa elem, a mozgás összefüggései, és a tudattalanunk közlési szándéka.
A Fa Évében születtek, akiknek születési évszáma 4-re, illetve 5-re végződik.

TŰZ

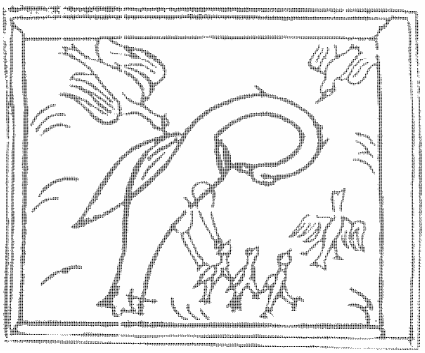


A Tűz a nyári évszak, a kiterjedés, a kiteljesedés, a felfelé mozgás, a déli égtáj, a nyári forróság, és a déli napszak. Az emberi életben a testi szellemi növekedés, fejlődés, az ifjú felnőttkor, a családalapítás ideje. Népszokásainkban a Tüzet Szent Iván éjén, a leghosszabb napon, a legrövidebb éjszakán tűzugrással ünneplik. A piros szín jelképezi.
A Tűz felmelegít, aktivál, mozgat, „eleven, mint a Tűz", de kóros mennyiségben gyulladást, lázat okoz.
Testünk alkotóelemei közül a vérerek tartoznak hozzá, mint amiken keresztül a vér ki tud terjedni az egész testbe.

Szerveink közül a yin Szív, és Szívburok, azaz Erek Ura, valamint a yang Vékonybél és Hármasmelegítő tartozik az irányítása alá. Ide tartoznak az erek tágulását, illetve szűkülését szabályozó hormonok és irányítómechanizmusok.
A Szív szétárasztja, kiterjeszti a vért a Szívburok, azaz Erek Ura — azaz az érrendszer: artériák, vénák, hajszálerek — segítségével. Parancsol az energiautaknak, táplálékot biztosít a test minden sejtjének. A Szív az „Élet Gyökere", az „Égi Szellem" árad belőle. A Szív tartja ellenőrzése alatt az egész gondolkodást és a gondolatok kifejezését, a tudatot, az érzéseket, lelkesedési képességünket, szellemi aktivitásunkat, koncentrálóképességünket, meghatározza gondolataink szavakba öntését, a kommunikációs készséget, sőt humorérzékünket is. A Szív működteti az önmagunkhoz vagy másokhoz való nagyvonalúságnak a képességét, hogy valaki a „szívén viseli valaki sorsát", a „jószívűség"-et, a melegség kisugárzását és a szeretni tudást, — nem véletlen a szeretet, szerelem szív-ábrázolása sem — a mások bajainak, panaszainak észrevételét, átérzését. A „szívtelen" ember nem ilyen. A Szív termeli a Vért — a Tüdő segítségével, a Gyomor és Lép energiáival és folyadékaiból — és keringésben tartja, szabályozza az izzadság

kiválasztását. Meghatározza a vérnyomást és a testhőmérsékletet, fontos szerepe van az alvás szabályozásában is.
A Szív a külvilággal a Nyelven keresztül tartja a kapcsolatot. A nyelvvel, beszéddel fejezzük ki gondolatainkat, érzéseinket. Aki „kiönti a szívét", az elmondja érzéseit, gondját. „Kinek szíve telve, megnyílik a nyelve." Az ember, akinek „ami a szívén, az a nyelvén (száján)", az őszinte. Ha valakinek „jól felvágták a nyelvét", az enyhén szólva beszédes. Aki a „szívéből beszél", az azt mondja, amit érez.
A nyelv formája, színe, mozgékonysága elárulja a Szívenergia állapotát. A Szív-energia az arcbőrről is leolvasható. A sápadt — hiányos, a lila — stagnáló, a piros — túlzott tűz energiaállapotot jelez.

A Szív jelképe a skarlátvörös madár, vörös, és lobog, mint a tűz.



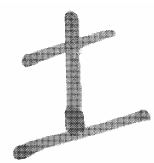
Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.. ábra: Fiait vérrel tápláló pelikán a csengersimai ref. templom festett mennyezetkazettáján. (A szív, a vér, az odaadó szeretet jelképe)

A Tűzhöz a felfelé történő mozgás, érzelmi szinten az öröm tartozik, a tánc, nevetés, az áttekintőképesség és az öntudat. A boldogság pozitív érzelem, „dagad a szíve az örömtől", de túlzott mértékben károsítja a Szív energiáját, továbbá a gyász, a bánat is, ha valami „nyomja a szívét". A túlzott boldogság izgalmat, felfokozott kedélyállapotot jelent, amely a Szív energia szétszóródásához vezet, és olyan lelkiállapotot eredményez, melyet „Lebegő Shen"-nek, otthontalan léleknek neveznek, öntudatvesztéssel járhat. A Szív energia gyengesége sírást, bősége kacagást válthat ki. A túlzott öröm először kacagással jár, majd hirtelen a többletenergia „elszáll", szétszóródik és sírásba csaphat át. „Nagy

nevetésnek sírás a vége.” Tűz energiazavar a türelmetlenség, a kapkodás.
A Tűz és szerve a Szív szereti a lágyságot, „lágyszívű”, a hajlékonyságot, a „lobogást”, ezt tartja egyensúlyban a keserű íz, amely keményít. A túl sok keserű „kőszívűvé” tesz, megszikkasztja a Lépet, fokozza a szétáradást a gyomorból. (Az emésztésserkentő gyomorkeserű kismértékben jótékony.) A sok keserű azonban hánytató.
A Szív a lágy sóssal erősíthető, az édessel nyugtatható, de a sok édes lefojtja a szívet.
A Vékonybél a Tűz elemhez tartozó yang szerv, a Szív párja. Feladata az átváltozások véghezvitele, a táplálékból a szükséges lényeges és a salak szétválasztása. A szükséges lényegest továbbítania kell a Léphez, a szilárd salakot pedig a vastagbélhez, a folyadékot a húgyhólyaghoz. A Vékonybél feladata még a szellemi tudás, az eszmék „felszívódóvá tétele”, azaz azokból saját világnézet, látásmód kialakítása, az asszimilációs képesség biztosítása.
A Szívburok, azaz Erek Ura az érhálózatért felelős, a szívverésért, a szív frekvenciájáért. Energiahiányát jelzik a hideg kéz- és lábfejek, a frigiditás, a fösvénység, a túlzott zárkózottság, mosolytalanság.
A Hármasmelegítő a szervezet egész energiaszabályozásáért felelős, a légcsere, a légzés mélysége, a Szív által meghatározott testhőmérsék-let biztosítása, a három testüreg: a légzés, az anyagcsere, a szexua-litás összehangolása.

A Szív energiájának túláradása esetén örömteliek az álmaink, nevetéssel, embertömegekkel álmodunk. Az energiahiány esetén álmainkban tűzvész szerepelhet, megmenekülünk a lángokból, vagy pedig a Nappal, és sikerekkel álmodunk.
Ha a Szívburok, azaz Erek Ura irányította pulzusunk yangja túlsúlyos, akkor azt álmodjuk, hogy repülünk, ha a yinje erőteljesebb, akkor álmunkban szakadékba esünk.
A Tűz évében születettek születési évszáma 6-ra, vagy 7-re végződik.

FÖLD



A Föld minden ősi elképzelésben, mitológiában a termékenység, az életadó „anyaföld”, a táplálás, gyümölcsözés, az anyaság szimbóluma.
A Föld a szétrobbanást, a szerkezetvesztést jelképezi. A tűzből származó hamut, pernyét, port, olyan földszerű anyagot, amelynek „kötései” felbomlottak. Az átalakulásnak, átváltozásnak felel meg. Egyes irodalmak a nyárutónak feleltetik meg, de helyes az évszakok közti átmenetnek, átalakulásnak értelmezni, nekikészülődésnek egy új fázis előtt. Erre utal a könyv végén bemutatott ábra is, az Állatjegyek és Elemek összefüggéseiről.
Napszakként az éjszakából a reggelbe való átmenet, azaz a hajnal, a reggelből a délbe való átmenet, és az alkony. Az emberi életben a magzati lét, a kamaszkor, a változókor, az életből a halálba való átmenet, tehát az átmeneti időszakok, hiszen „porból lettünk és porrá leszünk”. „Visszaadatunk az anyaföldnek”. Égtája a közép, ami a 12. oldalon lévő ábrából leolvasható, amikor a Föld még közép helyzetű volt, mielőtt az elemek sorába emelkedett. A központi ritmikus mozgás, — vízszintes köröző — jellemző a Földre.
Éghajlati tényezője a felhősödés, eső, nyirkosság, mint az átalakulás — pára, felhő, eső — kifejezője, valamint a föld termékenységének feltétele. A nedvesség mindent nehezít, — nehéz, mint a föld — akadályozza a mozgást. A Föld elem adja a szervezet ritmikáját, mint az alvás-ébrenlét, étvágy-emésztés, ki- és belégzés, menstruációs ciklus, a fizikai-lelki-szellemi aktivitás ritmusa, miként a Földnek a tengelye körüli forgásának ritmusa, melyből következik a napszakok, évszakok változása is.
Színe a sárga-barna. Jelképe a főnixmadár. (A főnix hitregékben önmagát elégető, majd hamvából új életre kelő madár, a halhatat-lanság, az állandó megújulás szimbóluma.)

Szerveink közül a yin Lép, és a yang Gyomor tartozik a Föld irányítása alá. A Lép energiakörébe tartozik a hasnyálmirigy és annak feladatai is. A Lép a Nagy Átalakító, szabályozza az emésztést, a táplálék átalakítását, felszívását, tárolja a táplálkozási energiát, keringésbe hozza és

szétosztja a táplálékot. A táplálás a vérre is vonatkozik, jórészt a vér révén is valósul meg. A Lép gyűjti össze a vért, az erekben tartja, táplálja az érfalakat, szabályozza az alvadást. Meghatározza a zsírszövet, a kötőszövet, a tartószalagok állapotát, ezáltal helyükön tartja a belső szerveket. A Lép energia gyöngülése tettenérhető gyomorsüllyedésben, végbélelőreesésben, a visszerek csomósodásában, vérzési rendellenességekben.
A Léphez tartoznak a nyirokszövetek, nyirokerek, nyirokcsomók, a mandulák, a féregnyúlvány, a bélnyálkahártya kötőszövetek, a vörös-vértest képző csontvelő, az emlőmirigyek. A Lép szabályozza az étvágyat, az ízek megkülönböztetését, az ízérzést.
A száj, az ajkak, a szájüreg révén kapcsolódik a külvilággal. A Lép a Gyomorral együtt felel a nyálelválasztásért, valamint a folyadékok nyákká, anyatejjé alakításáért. Energiahiánykor a nyák besűrüsödik, elapad az anyatej.
A Földhöz az édes íz kötődik, meghatározó a szerepe a cukorbajban is. (Ezzel magyarázható, hogy hozzá tartozik a hasnyálmirigy is.) Az édes kis mértékben táplálja, nagymértékben megtámadja a Lép energiáit. Hatása a savanyúval elnyomható. A Lép energiája édessel erősíthető, keserűvel gyengíthető.
A Föld az energiaközpont és a gondolkodás irányítója. Ha kevés a Föld energia, akkor cél nélküli, zavaros gondolkodás, aggódás, aggályos-kodás, problémakeresés, biflázás, töprengés lesz a jellemző, aminek hatására az életenergia megakad. Ez gátolja a Lép átalakító funkcióját, ami emésztési rendellenességekhez, gyomorfekélyhez, étvágytalan-sághoz, szellemi tunyasághoz és a testben nehézség-érzéshez vezet.

Lelkünkben a Föld az együttérzésben, elismerésben, szimpátiában, az egymásrautaltság felismerésében és elfogadásában, önbizalomban nyilvánul meg. Föld jellemzője a szellemi javak gyűjtése, feldolgozása, a szellemi táplálkozás, tudásvágy. Felborult energiát jelent az olthatat-lan, szenvedélyes tudásszomj, a megszállott gyűjtőszenvedély, a munkamánia, az önsajnálat. Az erőn felül bizonyítani akarás árt a Lépnek.

A Föld elemhez tartozó yang szerv a Gyomor. A Gyomorhoz hozzátartozik a nyelőcső, és a patkóbél is. Feladata a folyadék és tömör táplálék fogadása, felaprítása, puhítása, emésztése, továbbítása. Az energiát lefelé mozgatja. Ha az energia nem tud lefelé mozogni hanem visszaáramlik, az a hányás.

A Lép energiájának túlsúlya esetén nyomasztóak álmaink, energia hiány esetén házak és falak szüntelen építéséről, vagy éhségről, szomjúságérzésről álmodhatunk. Szerepelhet benne ének, zene, és földvonzás, gravitáció.

A Föld évében születtek, akiknek születési évszáma 8-ra, illetve 9-re végződik.

FÉM



A Földben lévő kőzet, érc, vagy fém a következő elem. A Fém a formavétel, a sűrűsödés, a megkövesedés, a koncentráció, a befelé fordulás fázisa. Az univerzumot összefogó lényeg, a szerkezet, a mélység, a dimenzió. A Nap nyugodni készül, égtája a nyugat. A napszakok közül az este tartozik ide, amikor a nappal a végére jár. Az évszakok közül az ősz, amikor a tápanyagok „besűrűsödnek" a gyümölcsökben, gyökerekben, magokban. Az emberéletben az alkony, az öregkor, a bölcsesség koncentrálódása, a töpörödés ideje.

A Fémhez tartozó érzelem a szomorúság, a búcsú a nyártól, a nappaltól, az élettől, az önmagunkba visszahúzódás.

A Fém elemhez a szárazság klimatikus energiája tartozik, hiszen ez az összehúzódás ideje, a levelek elszáradnak, lehullanak. A nedvek visszavonulnak. A természet készül a tetszhalálra.

A Fém összehúzódó energiáit a csípős íz szétoszlató hatása tartja egyensúlyban. A túlzott csípős íz szétszórja az energiát, árt a májnak is, mivel az is szétoszlató, és ettől a hatása felerősödik. Ernyeszti az izmokat, és az ereket, elbánik az ősenergiával, és a szellemmel. A bőrt is károsítja. A túlzott csípős íz hatását keserűvel ellensúlyozhatjuk, a keserű keményít. A Fém energiáit tehát az összehúzó savanyúval erősíthetjük, illetve a szétszóró csípős-fanyarral gyengíthetjük.

A Fém yin szerve a Tüdő, yang szerve a Vastagbél.

A Tüdő jelképe a tigris. Gondoljunk a Tigrisbalzsamra, ami a tüdőre ható gyógykészítmény. A Tüdő az Égi Energiát, a levegőt szétosztja a szervezetben. A fuvallatok ura, a légzés ellenőre. Modern kutatások szerint is a légzéskor nemcsak a levegő oxigénje kerül a szervezetbe, hanem energiakvantumokat ad le a sejteknek, amelyek azt anyagcseréjükben hasznosítják. A Tüdő tisztítja a folyadékok útjait. A Vese felé irányítja a vizeletet, a Szív felé a vért, a bőrhöz kifelé az izzadságot. A Tüdő a külvilággal a kapcsolatot az orron keresztül tartja. Minden, ami az orrba nyilik — a felső légutak, a mandulák, az arcüregek, az orrüreg — a Tüdő irányítása alatt állnak. Minden, ami az orrban

történik — nátha, arcüreggyulladás, orrviszketés, orrvérzés — valamilyen Tüdő energiazavarra vezethető vissza.
Lelki értelemben a Fém elem segít megéreznünk a veszélyt, előre megsejteni dolgokat. Nyelvünk kifejezi ezt az összefüggést a „Jó orra van hozzá!" „Kiszagolta a dolgot" szólásokkal.
A Tüdő energia a szőrzetért, a bőrért, mint külső védőszervért is felel. Nyitja-zárja a pórusokat, így az izzadást szabályozza. A bőr-tüdő kapcsolat az európai orvoslásban is bizonyított. A lélegzés nagy része a bőrön keresztül történik. Fontos kiválasztó apparátus. A bőr nagyfokú égési sérülésénél, vagy a pórusok eltömődésénél szabályos fulladás állhat be. A Tüdő termeli a izzadságon kívül az orrváladékot, a nyálkát. A Tüdő szabályozza a csípős ízek, az erős fűszerek iránti igényünket.

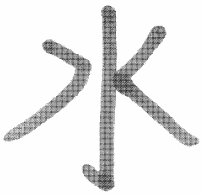
A túlzott szomorúság testhelyzete az összegörnyedt vállak, beesett mellkas, „lógó orr". Ez a testhelyzet gátolja a Tüdőt feladatának ellátásában, betegséghez vezethet. De fordítva is igaz, a tüdőbetegek testtartása görnyedtté válik, és pesszimista, szomorú, reménytvesztett, kevés érzelmet mutató emberek lehetnek. Megfelelő légzőgyakorlatokkal javítható a tüdő energiaállapota, ezáltal a lelkiállapot is. Vigyázzunk a testtartásunkra! Ne lógassuk az orrunkat!

A Fém elem yang szerve a Vastagbél. A Vastagbél a Vékonybéltől kapott szilárd ételmaradékot székletté alakítja, szállítja és üríti. Fontos kiválasztó rendszer. Akinél ez elégtelenül működik, tisztaságmániával kompenzálhatja. Másik jele az elégtelen kiválasztásnak a bőrön keresztül eltávoztatni akarás, azaz a bőrön kiütések, pörsenések, pattanások jelentkezése. Sok esetben a széklet rendezésével a bőrproblémák is elmúlnak. Légzőgyakorlatokkal a székrekedés javítható. A teljes légzés alkalmával — rekeszizom segítségével végzett hasi légzés — a tüdőben lévő levegővel tulajdonképpen átmasszírozzuk a beleket.

A tüdő energiájának túláradása szorongással és bánattal teli álmokat idéz elő, az energia hiánya esetén harcokról, lefejezéssel történő kivégzésről, repülésről, vagy fehér tárgyakról jelennek meg álomképek.

A Fém színe a fehér. A Fém évében születettek születési évének utolsó számjegye 0, vagy 1.

VÍZ



A Víz elem az összefogást, a különböző anyagokat egyesíteni, összetapasztani képes-séget jelképezi. A hideg klimatikus energia tartozik hozzá, és a tél, a legrövidebb nappalok, leghosszabb éjszakák ideje. A hideg lassít, elzár, gátol, keményít, összezsugorít. Télen a víz „összetapad", jég lesz belőle. Égtájnak is a hideg, az Észak tartozik hozzá. Napszakban az éjjel. A természet „meghal", az egynyáriak elpusztulnak, a magjuk menti át az életet a következő tavaszba. Az évelőnövény a tetszhalál állapotában van, csak mélyen a földalatti gyökér, vagy rizóma őrzi az életet, hogy tavasszal újra tudjon hajtani, virágozni. Az emberéletben a halál, a halál utáni állapot tartozik a Víz elemhez, a test kihűlt, „megfagyott", a lélek várja az újjászületést az örök körforgás szellemében. A léleknek ezt az eltávozó, emelkedő, visszatérő, ciklusát a néphagyományok őrzik. *(A lélek jelképe a madár.)* Például ebben a magyar népdalban a lélek túlvilági útja igen szemléletesen jelenik meg:

Elment a madárka, üres a kalitka,
S azt üzente vissza, visszajön tavaszra.
S azt üzente vissza, visszajön tavaszra.

S ha tavaszra nem jő, búza pirulásra,
S ha még akkor sem jő, szőlő lágyulásra,
S ha még akkor sem jő, tudd meg, sohasem jő.

A Víz elem yin szerve a Vese, yang szerve a Húgyhólyag.
Színe a fekete, jelképe a „fekete sötétség", a fekete kétfejű szarvas.
A Víz mozgása lefelé irányul.
A Vízhez tartozó érzelem a félelem. A félelem természetes érzelem. Szükség van rá az életben. Hiszen, ha valami veszélyeztet, akkor a mellékvesék hormonja működésbe lép, „támadj, vagy menekülj" parancsot ad, ami segít megoldani a veszélyes helyzeteket. A túlzott

rémület azonban káros. A félelemtől „megdermed”-ünk, a hideg, a jég így mutatkozik meg. Elsősorban a Vesét károsítja. legyengíti energiáját, így elveszti a két alsó kimeneti nyílás — a végbél és húgycső — irányítását. Gondoljunk arra, hogy vizsga előtt hirtelen vizelési ingerünk, hasmenésünk lehet, vagy ha valakit megijesztenek, ijedtében bepisilhet. A félelem hosszú távon kifejezetten gyengítő hatású, depressziók, fóbiák, pánikszindróma, súlyos esetben üldözési mánia, stb. alapjául szolgálhat. A bénító félelem impotenciát, frigiditást, az élniakarás csökkenését okozhatja. Ugyanakkor visszafelé is igaz, a legyengült veseenergia okozhat állandó félelemérzetet, másrészt a gondolatok megvalósításának képtelenségét, cselekvőképtelenséget.
A Vese nagyon fontos, sokoldalú szerv, a kétfejű szarvas a jelképe, talán ezzel fejezve ki kettősségét, hogy yin és yang részből áll, vagy már akkoriban is tudtak a vesék kétféleségéről, ami napjaink „felfedezése”.
A Veséhez tartozik a vért szűrő, vizelettermelő szerv, és hozzá tartoznak a belső elválasztású mirigyek is, a mellékvese, a nemi mirigyek, a hasnyálmirigy Langerhans-szigetei, a pajzsmirigy, mellék-pajzsmirigy, és a hipofízis. Így már érthető, hogy sok mindent irányít, felügyel. A Vese tárolja az „Ősenergiát”, az öröklött tulajdonságokat, a tehetséget, ügyességünket. Tárolja az életösztönt, az akaraterőt, a libidót. Az ősenergia az a velünk született energia, amit a szülők ivarsejtjeinek összeolvadásakor, a fogantatáskor kaptunk. Ez az ősenergia egész életünkre jellemző mennyiségű és minőségű. Nem gyarapítható, csak fogy az életünk folyamán, helyes életvitellel a fogyását tudjuk lassítani. Mint életünk gyertyája, amit születésünkkor meggyújtanak, és amíg ég, addig tart életünk. Aki „két végéről égeti” a gyertyát, az hamarabb meghal, túlhajtja, elpazarolja az ősenergiáját. Előzőekből adódik, hogy a Vese a „teremtő erő” felelőse, ellenőrzi a nemi szervek működését, hiszen mi ugyanúgy adjuk tovább az ősenergiát gyermekeinknek. A Vese befolyásolja a havi vérzést, az ondótermelést, alapvető szerepet játszik a termékenység-meddőség alakításában.
Ellenőrzi a csontok, a gerincoszlop és a fogak fejlődését és állapotát, ura az agy-, a gerinc- és a csontvelőnek is. Miként az ősenergia nem pótolható, úgy a fogaink sem nőnek ki újra, és idegsejtjeink száma is csak fogy. A Vese irányítja az izületi és gerincvelői folyadékokat, és mivel a velők ura, ezáltal a vérképzésben is részt vesz. A Vese felügyel a hajra is, szabályozza mennyiségét, minőségét. Ha gyengül a Vese-energia — például gyermekvárás alkalmával — előfordulhat hajhullás, fogromlás, és a csontok gyengülése, ritkulása. A fodrászok a megmondhatói, hogy a hölgyeknek a menstruáció ideje alatt a hajuk állapota miként változik. Az idős korral az ősenergia csökkenése következik be, a haj őszül, ritkul, a fogak hullanak, a csontok ritkulnak. A Vese a külvilággal a fülön

keresztül, a hallás révén kommunikál. A Vese ellenőrzi a vizet, szabályozza a test vízmennyiségét. Az elosztásért a Lép és a Húgyhólyag felel. A Vese felügyeli a Húgyhólyag munkáját.
A Víz-elemhez a sós íz kapcsolódik. A Földön az élet a sós tengervízben keletkezett. Ennek emlékét őrizzük szervezetünkben, hiszen a vér, és a szöveti folyadékok sótartalma azonos a tengervízével. A só mennyisége szabályozza a test víztartalmának mennyiségét. Ha több a só, úgy vizet tart vissza a vese, hogy a sókoncentráció azonos maradjon. A só a lágyságot szereti, ezzel ellensúlyozza a Vese összetapasztó, szilárdító energiáját. A túl sok só kifárasztja a csonto-kat, lefékezi a szívet, befagyasztja az ereket, és elváltoztatja az arcszínt. A Vese energiáját sóssal csökkentjük, és a kemény keserűvel erősítjük.

A Húgyhólyag feladata a szennyvizek tárolása, elraktározása, a vízforgalom, a vízelosztás szabályozása a szervezetben, a hólyag-szerv állapotának meghatározása és a méh közvetlen irányítása. A Húgyhólyag funkciója a szellemi és testi ellazulás, az aktivitás abbahagyása, visszatérés a nyugalomba.

A Vese energiájának túlzott bősége esetén férgekről és sebekről álmodunk, energiahiány esetén hajótörés és fulladás fog szerepelni álmainkban.
A Víz években születettek születési évszáma 2-re, vagy 3-ra végződik.

Az újabb kutatások eredménye, hogy a két vese a méregtelenítés folyamatában más és más méreganyagok kiszűréséért felelős. A vesék meghatározott sejtegyüttesei — az úgynevezett nefronok, amelyekből vesénként körülbelül 1 millió van — nem újulnak meg úgy a születés után, mint a szervezet többi sejtje. A túlhasználat és a betegségek következtében szűrőképességük csökken. A vesék a nekik megfelelő oldali szervekkel vannak közelebbi kapcsolatban. A jobb vese a májjal, epehólyaggal, a bal a léppel, hasnyálmiriggyel, a szívvel és szívburokkal. A kreatin és a hippursav megnövekedett aránya a jobb vese működési zavarának jele. A kreatin az anyagcsere során a májban termelődik, míg a hippursav a máj és a vese méregtelenítő munkájának terméke és normális esetben csak nyomokban fordul elő. Ha azonban benzoesav-termelődéshez vezető ételeket eszünk — például szilvát, körtét, egrest — illetve ha a fehérje rothadni kezd a belekben, aránya megnövekszik. A hippursav és a kreatin elsősorban a nyak és a váll, illetve a medence környékén rakódik le, és fájdalmakat, feszülést okoz. Ezen anyagok lebontásáért a jobb vese felel. Ha a vérben feltűnik a már említett hippursav és kreatin, ez nemcsak a jobb vese kiválasztásának problémáira, hanem a máj és az epehólyag tevékenységének

zavarára is utal. A bal vese a zsírok és a sók feldolgozásában vállal szerepet. Ha például a bal vese nem szűri ki a zsírmaradékokat, ezek visszajutnak a vérbe és a nyirokszervekbe, és megzavarják a vérellátást. Ha helytelen táplálkozás következtében a szervezetben kalciumból, nátriumból és káliumból hiány alakulhat ki, ez zavart okoz a szervezet víz- és elektrolitháztartásában, illetve a sav-bázis egyensúlyában. Ilyen jellegű zavarra utal a visszeresség, trombózis és vérkeringési betegségek. Ha hosszabb ideig tart, megterheli a tüdőt is.

A továbblépéshez röviden tekintsünk át néhány alapfogalmat, a qit, a meridiánokat, a szervórát, az antik Su-kat, mert ezek fontosak a továbbiakban tárgyalandó „Elemek egymásrahatásának" a megértéséhez.

FONTOS DEFINÍCIÓK

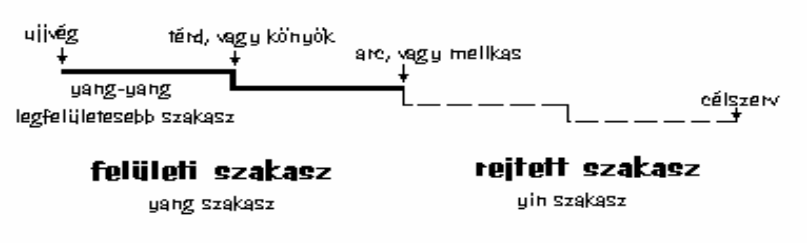
Energiapályák, meridiánok

Az ősenergia, a táplálkozási-, és égi energiák — összefoglaló nevükön a Qi — (ejtsd: csi) a szervezetben vezetékeken, csatornákon, más néven ***meridiánokon*** keresztül áramlik. Ezeken a vezetékeken vannak az akupresszúrás pontok, melyen keresztül az energia áramlás folyamatába valamilyen módszerrel (akupunktúra, akupresszúra, moxa, stb.) beleavatkozhatunk. Ezeken a meridiánokon a szervórának megfelelő egymásutániságban áramlik az energia. A mélyben, a mélyáram szabálya szerint az öt elemnek megfelelő sorrendben. Most röviden nézzük meg a felületi keringés sorrendjét. Egy napos ciklusban, 2x12=24 óra alatt öntözi végig a szerveket az energia. A szervnek megfelelő időben az adott szervben van az energia maximuma, ott tetőzik az energia.

1. táblázat: Szervóra

	idő (óra)	Elem típusa	Szerv jele	meridián neve
1.	3-5	fém	(T)	tüdő
2.	5-7	fém	(Vab)	vastagbél
3.	7-9	föld	(Gy)	gyomor
4.	9-11	föld	(Lh)	lép-hasnyálmirigy
5.	11-13	tűz	(Sz)	szív
6.	13-15	tűz	(Véb)	vékonybél
7.	15-17	víz	(H)	húgyhólyag
8.	17-19	víz	(V)	vese
9.	19-21	tűz	(Szb)	szívburok
10.	21-23	tűz	(HM)	hármasmelegítő
11.	23-1	fa	(Eh)	epehólyag
12.	1-3	fa	(M)	máj

A meridiánok szakaszai



10. ábra: A meridiánok szakaszai

A meridiánok anatómiája mindegyik energiapályán négy szakaszt különít el.

- 1. A legfelületesebb, a legfontosabb, leggyakrabban használt szakasz, amelyen **az öt elemet képviselő antik Su-k helyezkednek el.** Ez a szakasz az ujjvégektől a térdekig, illetve könyökig tart.
- 2. a felületes szakasz mélyebb része (yin a yangban), a térd, illetve könyöktől a mellkasig, illetve yang meridián esetén a fejig tartó szakasz. Ez a két felületi szakasz osztja szét az energiát a bőrbe, a kötőszövetbe, az izmokba, a csontokba.
- 3. a meridián rejtett szakaszának felületesebb része (yang a yinben) azokat a szöveteket és szerveket járja át, amelyek nem függenek közvetlenül a működésüktől,
- 4. a legmélyebb szakasz (yin a yinben) a meridián saját szervében végződik.

Irányítópontok

Az egyes meridiánokon millió energetikai rezdülés fut végig. Az irányítópontok mintegy kiszűrik ebből az energiatengerből azokat a "hullámhosszúságú" adásokat, amelyek saját meridiánjuknak szólnak.

Az irányítópontok lehetnek:

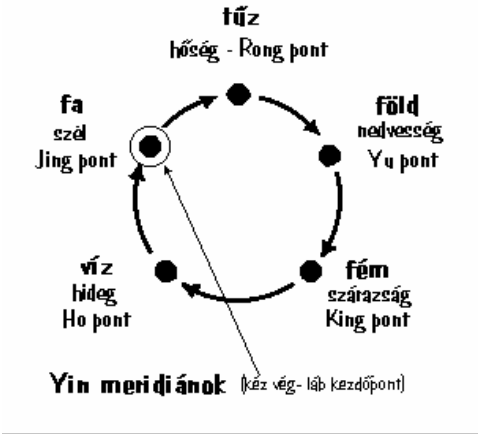
- **antik Su-k (szu)**
- kulcspontok, (Xi-pontok -hszi),
- Lo-pontok és
- Forráspontok (Yuan-jüen)

Itt csak az öt antik Su-t tárgyaljuk, mert ez van kapcsolatban az öt elemmel.

AZ ÖT ANTIK SU (SZU)

A meridiánoknál említettük, hogy van felületes szakaszuk a kézujjtól a könyökig, illetve a lábujjtól a térdig. Ez a szakasz ad otthont az antik Suknak (a Su pontot jelent) Erről a szakaszról indulnak a másodlagos meridiánok is. A felületes szakasz az, amely a kozmikus energiákkal „beszédbe elegyedik". Ez az a hely, ahol a világmindenség energiái a maguk mintájára szervezhetik meg az emberi mikrokozmoszt.

11. ábra: Yin meridiánok antik Su-i



Éppen ezért az öt Su mindegyike az ***öt elem valamelyikének a jegyében áll***. Az öt pont valamelyikét ugyanis a Naprendszer, vagy Földünk valamely energiája hozza mozgásba. A yin meridiánok Jing-végpontjai például a tavasznak, a Fa elemnek és a Szélnek felelnek meg, s a Fa elemhez tartozó két szerv, a Máj, valamint az Epehólyag működését indítják be.

A Yin meridiánok esetében tehát:

a kezdőpont, a Jing-pont (tying) (kút) felel meg a Fa elemnek,
a Rong-pont (zsung) (csermely) felel meg a Tűz elemnek,
a Yu-pont (jü) (folyó) felel meg a Föld elemnek,
a King-pont (khing) (folyam) felel meg a Fém elemnek,
a Ho-pont (ho) (tenger) felel meg a Víz elemnek.

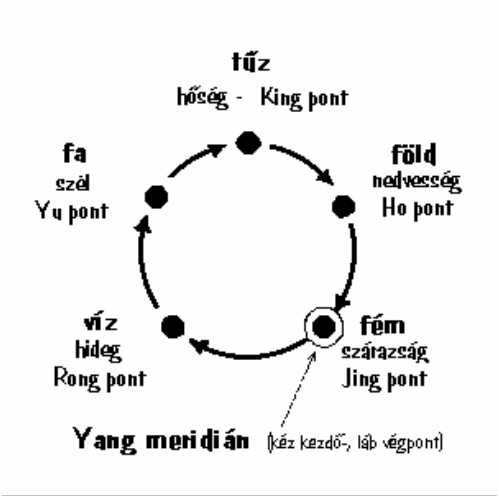
AZ ANTIK SU-K ÖSSZEFOGLALÓ TÁBLÁZATA

meri-dián	jelleg/ elem	Antik suk				
		láb-kézujjvég yin-fa, yang-fém	yin-tűz yang-víz	yin-föld yang-fa	yin-fém yang-tűz	térd, -könyök yin-víz yang-föld
T	yin/fém✂	T-11❁	T-10☼	T-9⧖	T-8✂	T-5♦
Vab	yang/fém✂	Vab-1✂	Vab-2♦	Vab-3❁	Vab-5☼	Vab-11⧖
Gy	yang/föld⧖	Gy-45✂	Gy-44♦	Gy-43❁	Gy-41☼	Gy-36⧖
Lh	yin/föld⧖	Lh-1❁	Lh-2☼	Lh-3⧖	Lh-5✂	Lh-9♦
Sz	yin/tűz☼	Sz-9❁	Sz-8☼	Sz-7⧖	Sz-4✂	Sz-3♦
Véb	yang/tűz☼	Véb-1✂	Véb-2♦	Véb-3❁	Véb-5☼	Véb-8⧖
H	yang/víz♦	H-67✂	H-66♦	H-65❁	H-60☼	H-54⧖
V	yin/víz♦	V-1❁	V-2☼	V-3⧖	V-7✂	V-10♦
Szb	yin/tűz☼	Szb-9❁	Szb-8☼	Szb-7⧖	Szb-5✂	Szb-3♦
Hm	yang/tűz☼	Hm-1✂	Hm-2♦	Hm-3❁	Hm-6☼	Hm-10⧖
Eh	yang/fa❁	Eh-44✂	Eh-43♦	Eh-41❁	Eh-38☼	Eh-34⧖
M	yin/fa❁	M-1❁	M-2☼	M-3⧖	M-4✂	M-8♦

2. táblázat: az Öt elem pontjai a meridiánokon

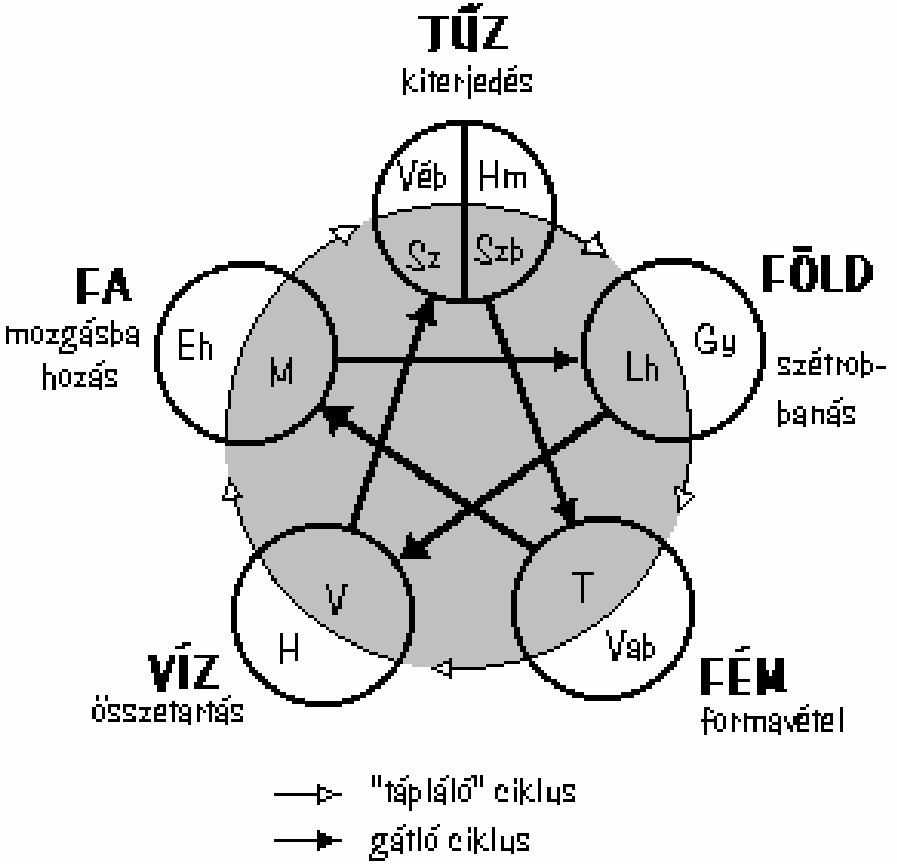
Megjegyzés: a táblázatban szereplő szimbólumok jelentése: ❁Fa, ☼Tűz, ⧖Föld, ✂Fém, ♦Víz.

12. ábra: Yang meridiánok antik Su-i



A Yang-meridiánok Jing-pontjait viszont a Szárazság hozza mozgásba, így rajtuk keresztül a Fémre lehet hatni.

A Suk részt vesznek az öt elem tápláló, és gátló ciklusában.



13. ábra: Az Öt Elem egyensúlyra törekvő ciklusai

AZ ELEMEK EGYMÁSRA HATÁSA

Két egyensúlyra törekvő ciklust vizsgálunk meg:

1. A tápláló ciklust
2. Az akadályozó, szabályozó ciklust

és két kóros, támadó ciklust:

3. A visszaható ciklust
4. A legyűrő ciklust

Minden fázis energiája az előtte levőtől származik, tehát képletesen nevezhetjük Gyermeknek, aki az előtte lévő Anyától kapja az energiát, és az utána levőt nevezhetjük Unokának.
Tehát ha a Fa az Anya, a Tűz a Gyermeke, a Föld az Unoka-elem. Minden fázis egyszerre lehet minden, hiszen a Tűz a Fa gyermeke, de a Föld Anyja, a Fém Nagyanyja.

1. A tápláló, segítő ciklus

A tápláló, segítő, vagy Anya-Gyermek ciklus. Az Anya táplálja Gyermekét. Egyik fázisból keletkezik a másik, a következő elem. A jobb érthetőség érdekében hasonlatokkal fogalmazzuk meg az egymásra-hatást, hogy könnyebben memorizálható legyen.
A tápláló ciklus az egymásutáni fázisokra vonatkozik. A Fa éleszti, táplálja a Tüzet,☺ a Tűz szüli a földet, a hamut, a pernyét, a Földből bányászhatók az ércek, a fémek, a kőzetek, a kőzetekből fakadnak a források, vagy más magyarázatként az ércet megolvasztják, a szilárdból keletkezik a folyékony. A Víz táplálja, öntözi a Fát.
A mozgásba hozás segíti a kiterjedést, ez elősegíti a robbanást.....stb.
A Máj segíti a Szívet, ha gyenge a tűz, fát teszünk még rá. A Szív segíti a Lépet. Ha kevés a föld, a hamu, nagyobb tűzből tudjuk azt pótolni. A Vese segíti a Májat. A gyengélkedő fát megöntözi a vízzel.

☺ Kivéve, ha valaki „rossz Fát tesz a Tűzre."

Ezt kétféleképpen érhetjük el.

Az első esetben az adott vezetéken belül, az Anya, illetve Gyermek ponttal.
Például: A Szív-vezeték Tűz típusú. Ezért a Szív vezeték Fa pontja (Sz-9) lesz az erősítő pontja, azaz Anya-pontja, és a Föld-pontja (Sz-7) lesz a nyugtató pontja, azaz Gyermek-pontja. Tehát, ha gyenge a Tűz, — a Szív — akkor az Anyával — Sz-9 ponttal — erősíthetem, azaz Fát rakok a Tűzre. Ha erős a Tüzem, akkor a Gyermek pontot, a Sz-7 Föld-pontot kezelem, amivel csillapíthatom.
Másik példa: A fa meridiánok víz pontjai a serkentők, erősítők, (megöntözzük a fát), a tűz pontjai pedig a nyugtatók, szedálók. (elégetjük a felesleges fát.)

3. táblázat: A meridiánok Anya- és Gyermekpontjai

Vezeték	**"Anya"-pont**	**"Gyermek"-pont**
tüdő	T-9	T-5
vastagbél	Vab-11	Vab-2
gyomor	Gy-41	Gy-45
lép	Lh-2	Lh-5
szív	Sz-9	Sz-7
vékonybél	Véb-3	Véb-8
húgyhólyag	H-67	H-65
vese	V-7	V-1
szívburok	Szb-9	Szb7
hármas melegítő	Hm-3	Hm-10
epehólyag	Eh-43	Eh-38
máj	M-8	M-2

A másik esetben az energiakeringés sorrendjében egymást követő meridiánok közül a megelőző meridián az Anya, az azt követő pedig a Gyermek. Az Anya meridián erősítése a következő erősítéséhez vezet, míg a sorban utána következő Gyermek meridián nyugtatásával az előtte lévő nyugtatása érhető el.

Meg kell jegyezni, hogy normálisan működő, ***kiegyensúlyozott*** *energiakeringés rendszerében a megfelelő pontok erősítésével, vagy*

nyugtatásával nem lehet elérni a gyermek, illetőleg az anya meridiánjában — és az ezekkel összefüggő szervekben erősítő, vagy nyugtató hatást, csak kóros esetben.

Példa: A Szív vezeték Tűz típusú. Ha gyenge a Tűz, akkor a Fa típusú Máj vezeték erősítő pontjával (M-8) tudom a Szívet erősíteni. Ha túlzott a Tűz, akkor a Föld típusú Lép vezeték nyugtató pontjával (L-5) tudom gyengíteni.

2. Akadályozó, szabályozó ciklus

Nevezik még gátló, fékező ciklusnak, vagy Nagyanya-Unoka ciklusnak is. Lényege, hogy minden fázis „kordában tartja", szabályozza a kettővel előtte levő fázist.
A szétrobbanás gátolja az összetartást, az összetartás gátolja a kiterjedést. A túl nagy „változást" akadályozza, mint a hagyományőrző Nagymama.
A Fa megeszi, tönkreteszi a Földet. A Föld felszívja a vizet, a Víz eloltja a Tüzet, a Tűz elolvasztja a Fémet, a Fém kivágja a Fát. Ez egyensúlyi helyzetben úgy működik, hogy egy fa nem tudja a teljes talajt elpusztítani, néhány homokzsák nem issza fel az áradó folyót, de kordában tartja, egy kanna vízzel nem lehet egy tűzvészt eloltani. de a tovaterjedését meg lehet akadályozni, akármilyen kis tűz nem képes fémet olvasztani, és egy fejsze nem bír el egy erdőnyi fával. Tehát csak szabályozza, egyensúlyban tartja, de nem teszi tönkre a másik elemet.

3. Visszaható ciklus

Támadó ciklus. Valamely fázis kóros túltengése a kettővel mögötte levőre támad, arra visszahat. Az Unoka fellázad a Nagymama ellen.
A túl sok Tűz elpárologtatja a Vizet. — a kiterjedés megakadályozza a Víz megfagyását — a túl sok Víz elárasztja, elmossa a Földet, a túl sok Föld eltemeti a Fát, a túl sok Fa kicsorbítja a fejszét, tönkreteszi a Fémet.

4. Legyűrő ciklus

A„legyűrő" ciklus, amikor — kóros állapotban — egy bizonyos fázis olymértékben meggyengül, hogy az őt korlátozó „nagyanya" teljesen legyűri, elárasztja, tovább gyengítve azt. Például: olyan gyenge a Tűz, hogy egy pohár Vízzel is eloltható.

KAPCSOLATOK ABC-SORRENDBEN

Itt a szervek, testrészek, lelki- szellemi tulajdonságok Elemekhez tartozását, illetve velük való kapcsolatát szedtem ABC-sorrendbe a jobb megtalálhatóság érdekében.

aggályoskodás	Föld energia kevés
aggódás	Föld energia kevés
agyféltekék közötti koordináció	Fa elem feladata
agyvelő	Vese felügyeli
akaraterő	Vese felel érte
aktivitás	Tűz energiája jó
álmatlanság	Szív energia zavara
alvás	Tűz, Szív szabályozza
alvás-ébrenlét	Föld szabályozza
anyatej termelés	Lép feladata
arcüregek	Tüdő felel érte
arcüreggyulladás	Tüdő energiazavar
asszimetria	Fa elem zavara
asszimilációs képesség (szellemi)	Vékonybél feladata
áttekintőképesség	Tűz energia jó
autoimmun betegség	Fa, elfojtott harag
belső elválasztású mirigyek	Vese irányítása alá tartoznak
beszédzavar, beszédértési zavar	Tűz, Szív energia zavara
biflázó tipus	Föld energia kevés
bőr	Fém, Tüdőhöz tartozik
cinizmus	Fa energia hiány
cselekvés elkezdése	Fa, Epe felel érte
cselekvésképtelenség	Fa hiány, vagy a Vese energia hiánya
csípős íz	szétszóró, szétoszlató hatású, a gyenge Májat segíti, a Fém összehúzódó ener-

	giáit egyensúlyozza, keserűvel elnyomható
csontok	Vese irányítja
csontvelő (vörösvelő)	Léphez tartozik
depresszió	Fa energiazavar, hiány, vagy a félelem miatt károsodott Vese energia
dolgok elkezdése	Fa, Epe felel érte
döntésképesség	Fa, Epe felel érte
düh	Fa érzelme
éberség	Fa, Máj energiája jó
édes íz	Föld elemhez kötődik. Lépet erősíti, ill. támadja, hatása savanyúval elnyomható
édes íz	túlzott Szív energiát csökkenti
egymásrautaltság elfogadása	Föld energia egyensúlya
együttérzőképesség	Föld energia egyensúlya
éhséggel álmodni	Lép energia hiánya
életösztön	Vese felel érte
elhatározás	Fa elem befolyásolja
élniakarás	Vese energia felügyeli
előrelátás	Fa, Máj felel érte
elvakultság	Lép zavara
embertömeggel álmodni	Szív energia túlárad
emésztés	Lép szabályozza
emésztési zavar	Föld energia kevés
emlékezőtehetség	Föld elem felel érte
emlőmirigyek	Léphez tartozik
energia áramlása a testben	Máj biztosítja
energia	Szív parancsol neki
energiaközpont	Föld irányítja
epe	Fa elem, Máj termeli, felügyeli
epekő	Fa, tartós túlműködés, düh visszafojtás
érhálózat	Tűz, Szívburok felügyeli
erőn felül bizonyítani akarás	Lépnek árt
érszűkület	Tűz elem szabályozza
érzelem	Szív energiája befolyásolja
étvágy	Lép szabályozza
étvágytalanság	Föld energia kevés
fásultság	Fa energia hiány
fecsegés	Tűz energia túláradása
fej energiájának kontrollja	Fa, Epe felel érte
fejfájás -szemgolyó fáj	Fa energiazavar

félelem	Víz érzelme, Vesét károsítja
félénkség	Tűz zavar, Szív energia zavar (a Lélek zavarodott)
féloldali bénulás	Fa, Máj energiazavar
Fém energia csökkentés	szétoszlató csípőssel
Fém energia erősítés	összehúzó savanyúval
férgekről álmodás	Vese túlzott energia
figyelem, figyelni tudás	Fa, Máj energiája jó
fóbiák	félelem miatt károsodott Vese energia
fogak	Vese felügyeli
fösvénység	Szívburok energiahiány
frigiditás	félelem, Vese energia károsodása, vagy Szívburok energiahiány
fulladással álmodás	Vese energia hiány
fül	Vese nyílik rá
gerincoszlop	Vese felügyeli
gerincvelő	Vese felügyeli
gondolatok kifejezése	Tűz, Szív befolyásolja
gondolkodás	Máj befolyásolja
gondolkodás	Szív ellenőrzi
gondolkodás	Föld irányítja
görcsök	Fa, Máj, Epehólyag zavar (pangás)
gyász	Szív energiát károsít
gyomorfekély	Föld energia zavar
gyomorsüllyedés	Lép energia gyöngülése
gyulladás	Tűz túlteng
gyűjtőszenvedély (túlzott)	Föld energia zavar
haj	Vese felel érte
hajótöréssel álmodás	Vese energia hiány
hallás	Vese irányítja
harag	Fa érzelme
harcokról álmodás	Tüdő energia hiány
hatalom megszállottja	Lép zavar
hideg kézfej, - lábfej	Szívburok energiahiány
húgycső	Vese felügyeli
humorérzék	Szív energiája befolyásolja
impotencia	félelem miatt károsodott Vese energia
ín, izom	Fa
ízérzés	Lép felel érte
izomsorvadás	Fa energia hiány
izületi folyadék	Vese termeli, felügyeli
izzadás	Fém, Tüdő szabályozza

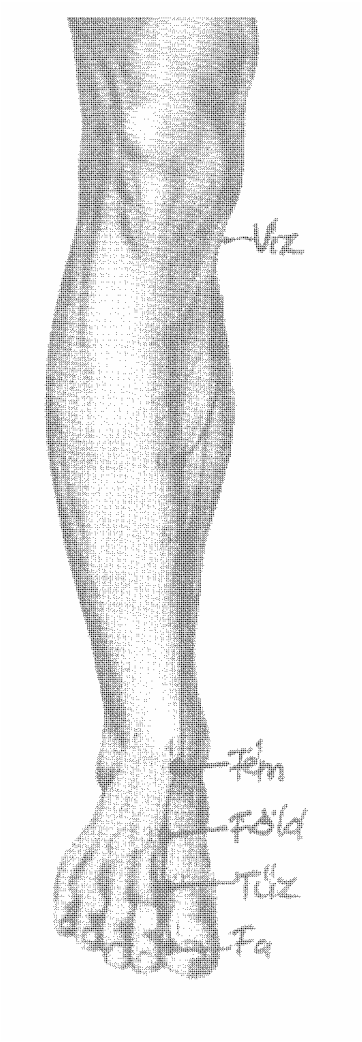
izzadásra való hajlam	Szív energia hiánya
kacagás	Szív energia sok
kapkodás	Tűz energiazavar (többlet)
keserű	keményít, a lágy Szívet egyensúlyozza
kommunikációs készség	Szív energiája befolyásolja
koncentrálóképesség	Szív energiája befolyásolja
könny	Máj alakítja a Folyadékokból
köröm	Fa, Máj energia állapotát jelzi
kritikai képesség	Föld elem felel érte
küzdelmekkel álmodni	Máj energia túlsúly
lámpaláz	Tűz, Szív, a Lélek zavarodott
látás	Fa, Máj energia befolyásolja
láz	Tűz túlteng
lefejezéssel álmodás	Tüdő energia hiány
légszomj	Szív energia hiánya
lélegzés	Fém, Tüdő felel érte
lelkesedés	Szív energiája befolyásolja
Lép energia hiány	édessel erősíthető
Lép energia túlsúly	keserűvel gyengíthető
libidó	Vese felel érte
magas vérnyomás	Fa, Máj yang túlzás
Máj	gyenge májat segíti a csípős, túlzó Májat visszafogja a savanyú
mandula	Léphez tartozik
mandula	Tüdő irányítja
meddőség	Vese energia hiánya
megszállottság	Lép zavara
méh	Víz, Hólyag felügyeli
méh előreesés	Lép energia gyöngülése
menstruáció	Vese felel érte
menstruációs ciklus	Föld felel érte
menstruációs vérzés	Lép felel érte
mérgek felszaporodása	Máj energia stagnál, düh, harag miatt
migrén	Fa, Máj vagy Epe (energia pang)
mosolytalanság	Szívburok energiahiány
munkamánia	Föld energia zavar
nagyvonalúság	Szív energiája befolyásolja
nátha	Tüdő energiazavar
nemi szervek	Vese irányítja
nevetés	Tűz energia kiegyensúlyozott
nyáktermelés (hörgőváladék)	Lép feladata

nyálelválasztás	Lép feladata
nyelv	Szív energia állapotmutatója
nyirokszövetek, -csomók	Föld, Léphez tartoznak
nyomasztó álmok	Lép energia túlsúly
ondótermelés	Vese felel érte
optimizmus	Fém elem egyensúlya
orr	Fém, Tüdő nyílik rá
orrvérzés, -viszketés	Tüdő energiazavar (+Lép)
ödéma	Víz energiazavar
önbizalom	Föld energia jó
önsajnálat	Föld elem gyengülése
öntudat	Tűz felel érte, szemen látszik
öröm	Tűz érzelme, Szív energiát befolyásolja
örömteli álmok	Szív energia túlárad
őszinteség	Szív, a Lélek, a „Shen” megnyilvánulása
pánikszindróma	félelem miatt károsodott Vese energia
pattanás	Fém, Tüdő, vagy Vastagbél zavar
pesszimizmus	Tüdő energia hiánya
problémakeresés	Föld energia kevés
relaxáció	Víz, Hólyag feladata
rémálmok	Máj energia túlsúly
reménytelenség	Tüdő energia hiány
repüléssel álmodás	Tüdő energia hiány
repüléssel álmodni	Szívburok irányította pulzus yangja erősebb
ritmus	Föld felel érte
rögeszmék	Lép zavara
savanyú	összehúzó, Fa, Májat egyensúlyozza, túlzásait enyhíti
sebekről álmodás	Vese túlzott energia
sejtés (előre megérzés)	Tüdő felel érte
sikerhajhászás	Lép zavara
sírás	Szív energia kevés
sós íz	lágy, a gyenge Szív energiát erősítheti
sós íz	lágyságot szereti, a „kemény” Veseenergiát egyensúlyozza
száj, szájüreg	Léphez tartozik
szellemi fáradtság	Szív energia hiánya
szellemi javak gyűjtése	Föld energia felügyeli
szellemi tudás befogadása	Vékonybél feladata
szellemi tunyaság	Föld energia kevés

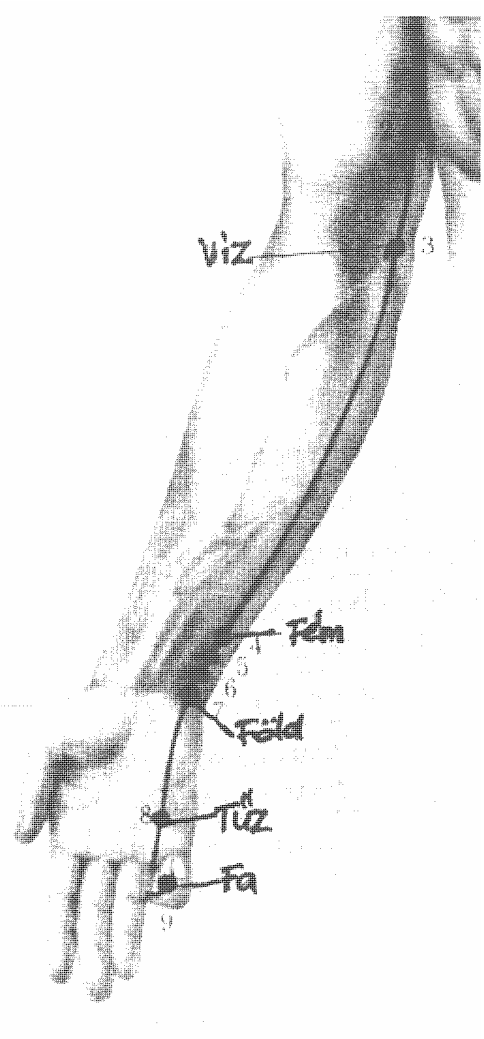
szem	Fa, Máj nyílik rá - harag, düh rontja, a szem fényében az öntudat, értelem megnyilvánul
szeretni tudás	Szív energiája befolyásolja
szimpátia	Föld energia jó
szívritmuszavar	Szívburok egyensúlyvesztés, és/vagy Föld-zavar
szívverés	Szívburok felügyeli
szomorúság	Fém, Tüdő érzelme
tánc	Tűzhöz tartozó mozgás
tarkótáji fejfájás	Fa, Máj vagy Epe (energia pang)
tartószalagok	Lép felel érte
tehetség	Vese örökíti át az ősenergiával
tervezés	Fa, Máj
tervezésképtelen	Fa energia hiány
testhőmérséklet	Hármasmelegítő biztosítja
testhőmérséklet	Szív határozza meg
tetterő	Fa elem befolyásolja
tisztaságmánia	Vastagbél energia hiány
töprengő, tépelődő	Föld energia kevés
tudásvágy	Föld energia
tudat	Szív energiája befolyásolja
türelmetlenség	Tűz energiazavar (többlet)
tűzvésszel álmodni	Szív energiahiány
üldözési mánia	félelem miatt károsodott Vese energia
vakbél (féregnyúlvány)	Léphez tartozik
védelem (immun)	Fa, Máj
végbél	Víz, Vese felügyeli, irányítja
végbél előreesés	Lép energia gyöngülése
Vér	Lép összegyűjti, erekben tartja, érfalakat táplálja, alvadást szabályozza
Vér	Máj tárolja, tápanyagokkal látja el, összetételért felel, izmokba küldi
Vér	Szív termeli, Tüdő segítségével, a Lép és Gyomor energiájából, Szív kiterjeszti, szétosztja, Szívburok segítségével
vérnyomás	Szív határozza meg
vérzési rendellenességek	Lép energia zavara
Vese energia erősítés	keserű íz
Vese energia gyengítés	sós íz
veszélyérzés	Tüdő felel érte

viaskodással álmodni	Máj energia túlsúly
világnézet kialakítás	Vékonybél feladata
visszeresség	Lép energia gyöngülése
vízforgalom	szabályozza Vese, elosztja Húgyhólyag
zárkózottság	Szívburok energiahiány
zuhanással álmodni	Szívburok irányította pulzus yinje erősebb
zsírszövet	Föld elemhez, Léphez tartozik

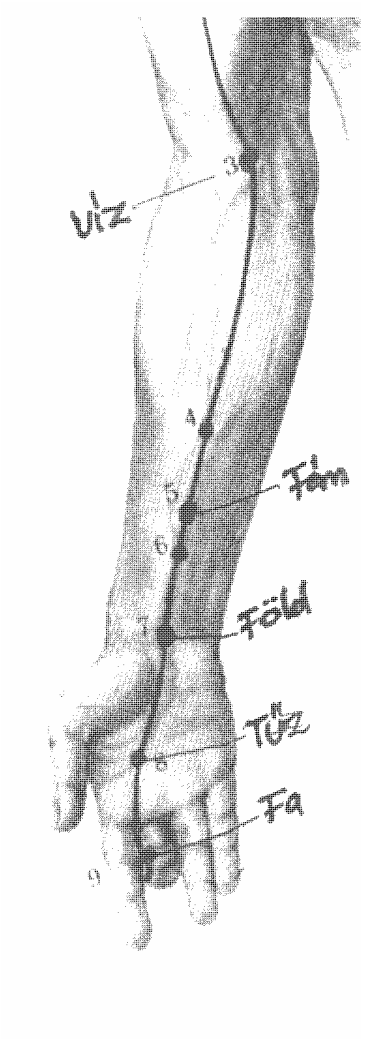
MELLÉKLET



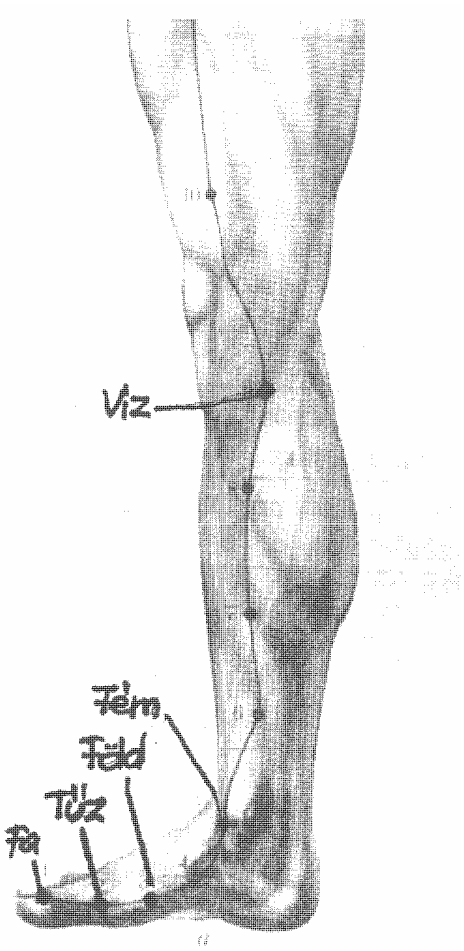
I. kép: A Fához tartozó yin meridián, a **MÁJ** antik pontjai



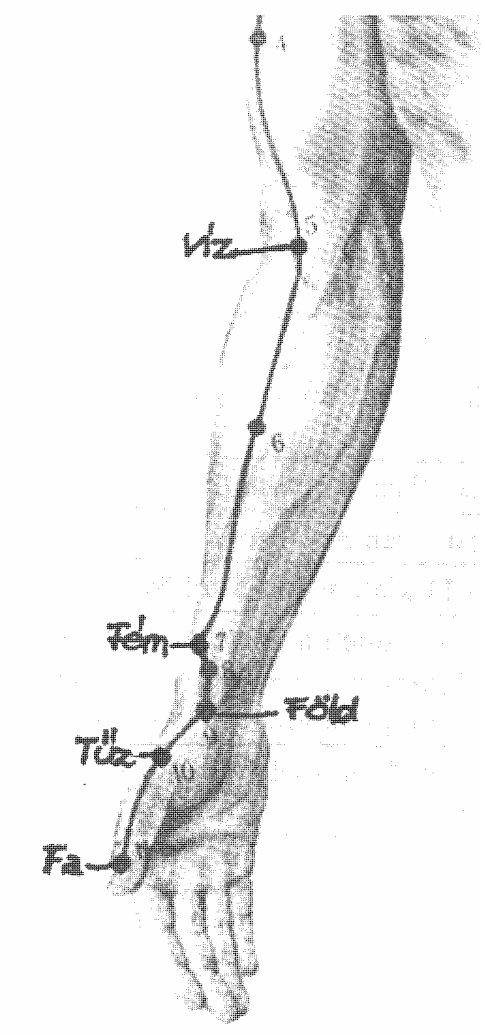
II. kép: A Tűzhöz tartozó yin meridián, a **SZÍV** antik pontjai



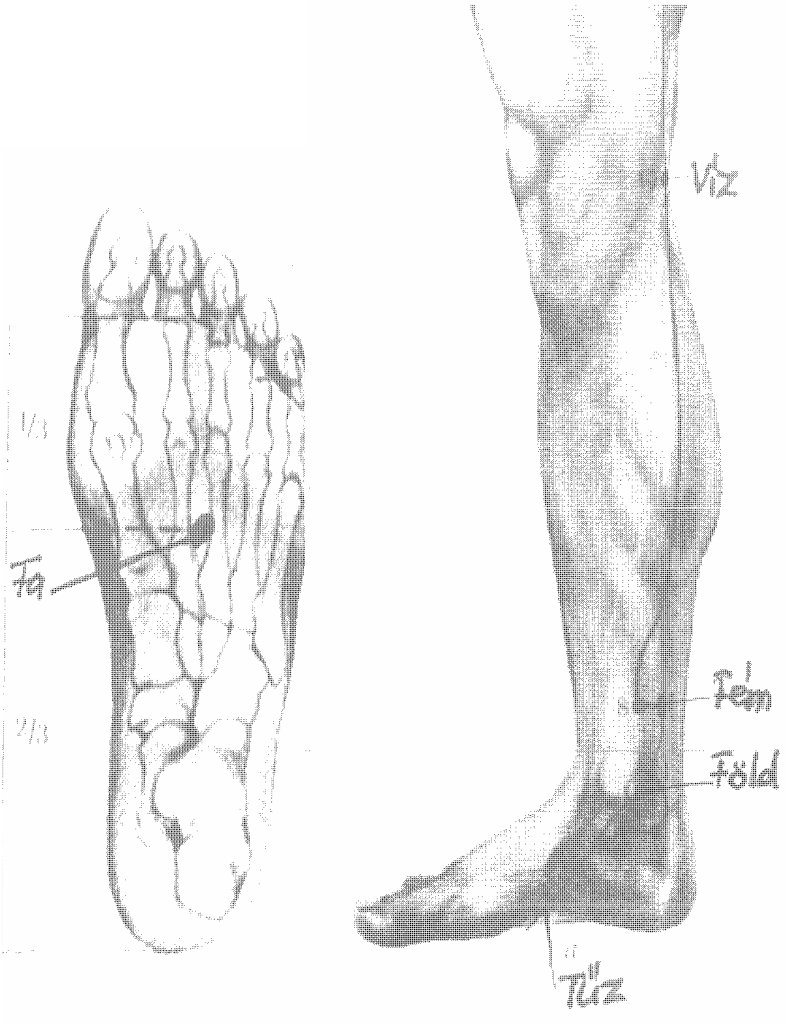
III kép: A Tűzhöz tartozó yin meridián, a **SZÍVBUROK** antik pontjai



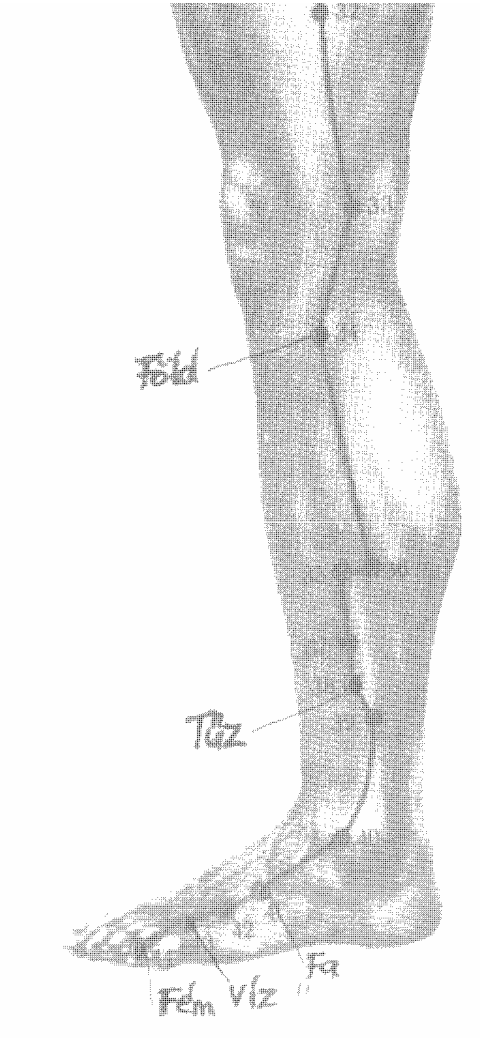
IV. kép: A Földhöz tartozó yin meridián, a **LÉP-HASNYÁLMIRIGY** antik pontjai



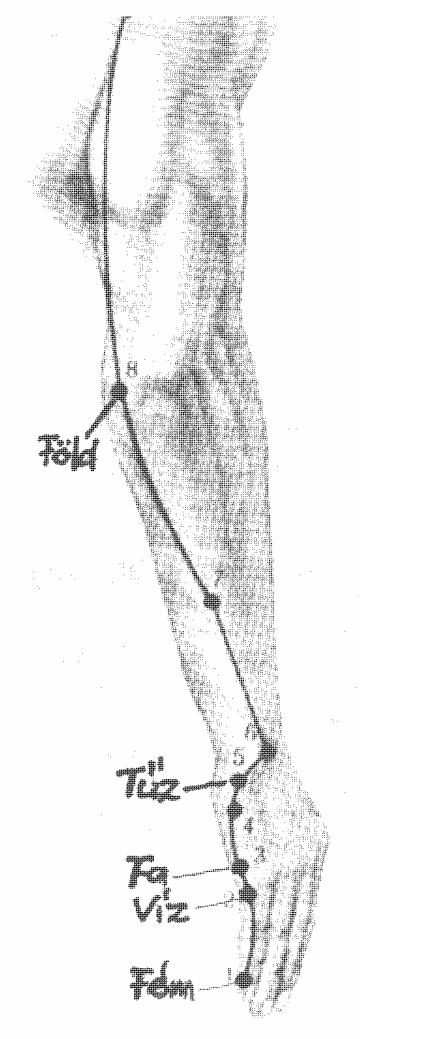
V. kép: A Fémhez tartozó yin meridián, a **TÜDŐ** antik pontjai



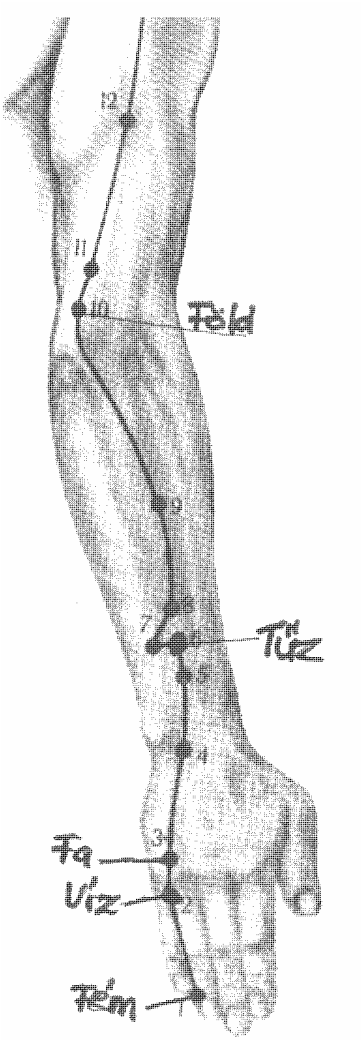
VI. kép: A Vízhez tartozó yin meridián, a **VESE** antik pontjai



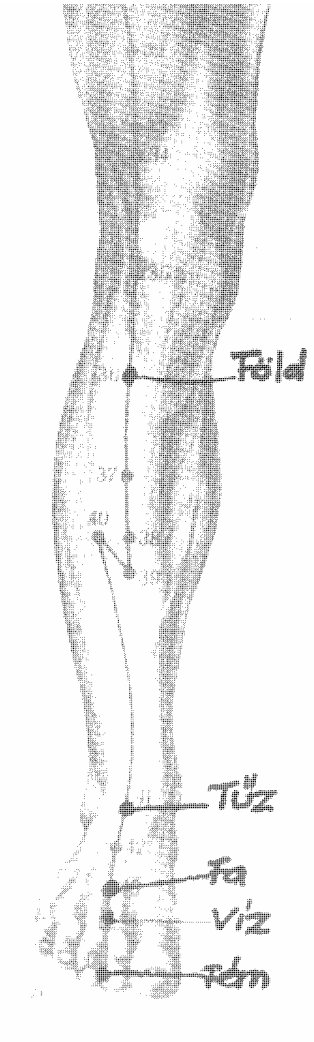
VII kép: A Fához tartozó yang meridián, az **EPEHÓLYAG** antik pontjai



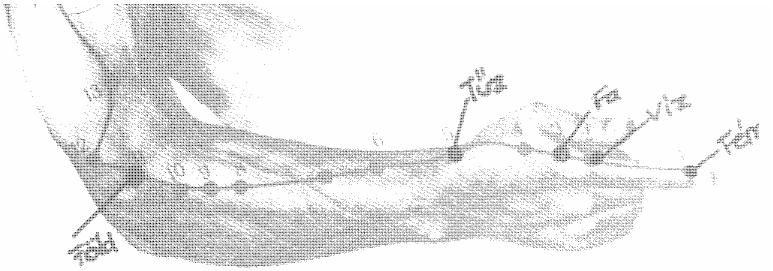
VIII kép: A Tűzhöz tartozó yang meridián, a **VÉKONYBÉL** antik pontjai



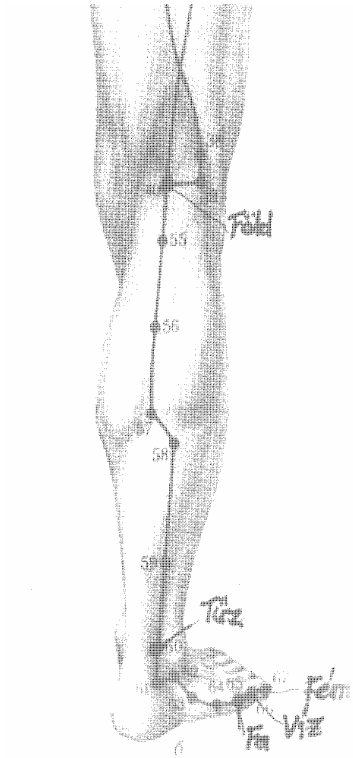
IX. kép: A Tűzhöz tartozó yang meridián, a **HÁRMASMELEGÍTŐ** antik pontjai



X. kép: A Földhöz tartozó yang meridián, a **GYOMOR** antik pontjai

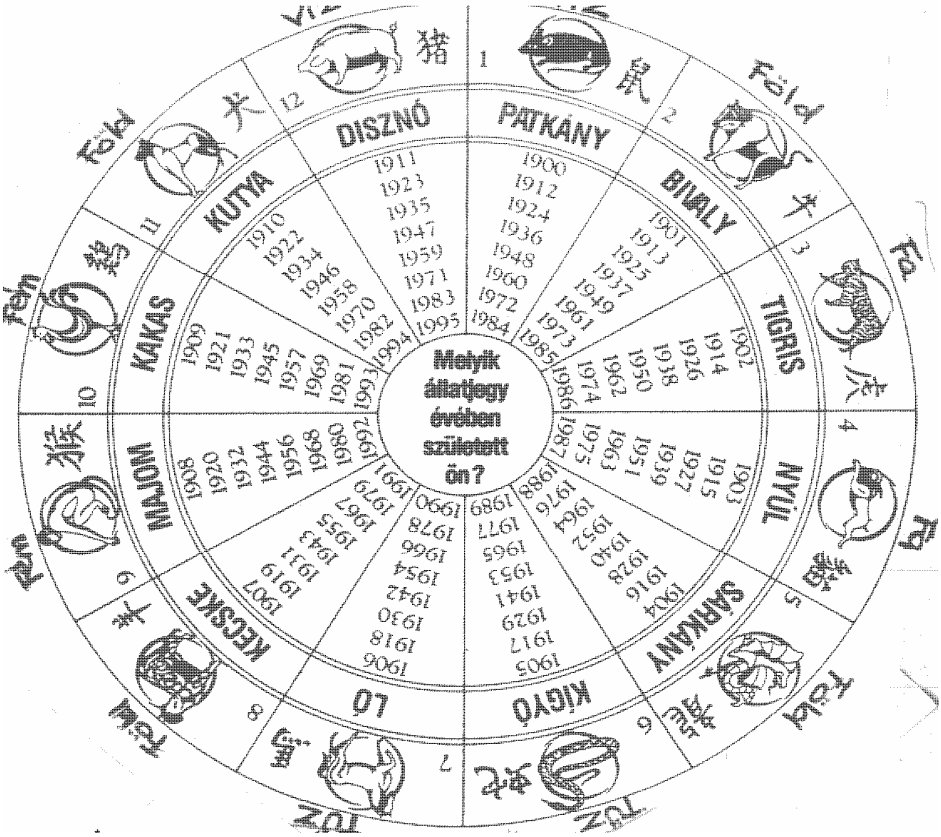


XI. kép: A Fémhez tartozó yang meridián, a **VASTAGBÉL** antik pontjai



XII kép: A Vízhez tartozó yang meridián, a **HÚGYHÓLYAG** antik pontjai

Ez itt a desszert helye!



Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.. ábra: Az állatjegyek, az Elemek és az évek összefüggései

Figyeljük meg, hogy a Föld elem, az átmenet és a változások elvének megfelelően minden elemváltáskor ott van. A Két Fa év után egy Föld, két Tűz év után egy Föld, stb.
Ez az elemhez tartozás az állatőv jegyeire vonatkozik. Ezenkívül az évekre hatnak az előbbiekben tárgyaltak alapján az Elemek. Tehát ha valaki

1967-ben született, az a Kecske (Föld) évének, és a Tűz elemnek (a 6-ra, 7-re végződő évszám miatt) szülötte.

Forrásmunkák

Dr. Pálos István: Kínai légzésterápia, Qi Gong

Dr. Pálos István: Hagyományos kínai orvoslás

Dr. Simoncsics Péter: A kínai akupunktúra régen és ma

Achim Eckert: A gyógyító Tao

Urbán - Saáry: Qi, avagy az életerő megőrzésének ősi, kínai módjai

Dr. Paul D. Zmiewski: A tűszúrás és égetés gyógymódja

Ted J. Kaptchuk: Évezredek hagyománya: a Kínai orvostudomány

Diószegi Vilmos: A pogány magyarok hitvilága

Jankovics Marcell: A Fa mitológiája

Pap Gábor: Csodakút

O. Nagy Gábor: Magyar szólások és közmondások

Nagy Bálint: Kínai nyelvkönyv

Anton Jayasuriya: Klinische Akupunktur

Anton Jayasuriya: The Fourteen Channels

Temesvári Gabriella: Akupresszúra jegyzetek

ÁTNÉZETI TÁBLÁZAT

Elem	klima-tikus energia	évszak/ napszak/ égtáj	emberi élet-szakasz	fő mozdulat	yin/yang szerv	test-alkotók	érzékszerv / testnedv/
Fa	szél	tavasz reggel Kelet	születés, gyermek-kor	elindulás, mozgásba lendülés,újjá-születés szétszórás	Máj Eh	izmok, inak	szem könny látás
Tűz	forróság	nyár dél Dél	felnőtt	kiterjedés, kiteljesedés, felfelé mozgás	Szív Szb Véb Hm	vérerek	nyelv izzadság beszéd
Föld	nedvesség	évszak-váltás átmeneti időszak Közép	átmeneti időszakok	szétrobbanás szerkezet-vesztés átalakulás, átváltozás	Lép Gyomor	zsírszövetkötő-szövet, tartó-szalagok, nyirok-szervek, emlők	szájüreg, ajkak nyák, anyatej ízlelés
Fém	szárazság	ősz este Nyugat	öregkor	formavétel, sűrűsödés, megköve-sedés, koncentráció, befelé fordulás	Tüdő Vab	bőr, szőrzet,	orr izzadság, orr-váladék szaglás
Víz	hideg	tél éjjel Észak	halál	összefogás, összetapasz-tás, egyesítés.	Vese Hólyag	haj, fogak, csontok, velők, belsőelv. mirigyek	fül vizelet hallás

szerv feladata	érzelem	íz, energia növelő/ csökkentő	szín
M: „védőpajzs”, méregtelenítő, vért tárolja, izmokba küldi, tápanyagokkal látja el, összetételéért felel, epét termel gondolkodás, érzelmek befolyásolása, energia szabad áramlása a testben, előrelátás, tervezés, felszabadítás Eh: dolgok működésbe hozása, döntések, cselekvés elkezdése, fej energiájának kontrollja	düh, harag	savanyú csípős/ savanyú	zöld/ zöldeskék
Sz: termeli, szétárasztja, kiterjeszti a vért, táplálja a testet, meghatározza a vérnyomást, a testhőmérsékletet, szabályozza az alvást. gondolatok kifejezése, tudat, érzések, lelkesedés, szellemi aktivitás, koncentrálóképesség, kommunikációs készség, humorérzék, melegség kisugárzás, szeretni tudás, nagyvonalúság. áttekintőképesség, öntudat Szb: felelős az érhálózatért, szívverésért, szív frekvenciáért. Véb: átváltozások véghezvitele, lényeges és salak szétválasztása, lényegest léphez, szilárd Vab-hez, folyadék H-hoz. Szellemi tudás eszmék felszívódóvá tétele, saját világnézet, látásmód kialakítása. HM: energiaszabályozás, légzés mélysége, testhőmérséklet. A légzés, az anyagcsere, a szexualitás összehangolása.	öröm, nevetés	keserű sós/ édes	piros
ritmus, ciklusok L: Nagy Átalakító, emésztés, táplálék átalakítás, felszívás, energia tárolás, táplálja a vért, összegyűjti, erekben tartja, táplálja az érfalakat, szabályozza az alvadást. helyükön tartja a szerveket, szabályozza az étvágyat, az ízérzést, nyálelválasztás. Az energiaközpont és a gondolkodás irányítója. Együttérzés, elismerés, szimpátia, önbizalom. Szellemi javak gyüjtése, feldolgozása, Gy: táplálék fogadás, emésztése, továbbítása. lefelé mozgat.	aggódás, aggályos kodás töprengés	édes édes/ keserű	sárga/ barna
T: égi energia szétosztása, légzés ellenőr, tisztítja a folyadékok útjait, pórusok nyitás-zárása, megérzi a veszélyt, megsejtet dolgokat. Vab: széklet alakítás, szállítás, ürítés.	szomorúság, búcsú, pesszimizmus	csípős savanyú/ csípős	fehér
V: tárolja az Ősenergiát, tehetség, ügyesség, életösztön, akaraterő, libidó, havi vérzés, ondótermelés, ellenőrzi a haj, a csontok gerincoszlop, fogak fejlődését, állapotát, velők ura, ellenőrzi a vizet, szabályozza a vízmennyiséget, felügyeli a hólyagot. H: szennyvíz tárolás, raktározás, vízforgalom vízelosztás, hólyag és méh irányítása. Szellemi testi ellazulás, aktivitás abbahagyása, nyugalom.	félelem rémület	sós keserű/ sós	fekete

Az időközben napvilágra került kutatási anyagok miatt, ez a könyvecske átdolgozásra került, és „**AZ ÖT ELEM TANÁRÓL – MAGYAROKNAK**” címmel 2011-ben megjelent a második, átdolgozott, bővített kiadás.
Ha ez a könyv hasznos volt, keresse az újat a szerző honlapján.
www.temesvarigabi.eoldal.hu