

Fem elements teorien

- De fem forvandlinger

Livet er kendetegnet ved en konstant glidende bevægelse. En forvandling mellem forskellige faser, hvor elementerne i perioder folder sig ud og i andre perioder folder sig ind. Grundlaget for en harmonisk vækst er at følge denne vekselvirkning mellem de forskellige energier uden at hænge fast i ekstremerne.

En af de steder, hvor livet i alle dets elementer beskrives så smukt, er i Traditionel kinesisk medicin (TCM), hvor 5 elements teorien er en hjørnesten.

Det er et system, som har rødder flere tusinde år tilbage i historien, hvor vise taoister med udgangspunkt i observationer af naturen, dyrene og mennesket har skabt et system, hvor sundhed, livscyklus, filosof og spiritualitet er en naturlig del af den samme helhed. Systemet bruges som grundlag for kortlægning af sundhed og helbredsmæssige problemer, men det er også i høj grad et system, som peger ud over sine egne rammer. Det tilbyder en forståelse af, at den hverdag, vi går rundt i, og at den krop, som vi lever livet igennem, i høj grad har tråde til det univers, vi er en del af og omvendt, at det univers, vi kommer fra, i høj grad afspejler sig i den hverdag, vi lever.

Teorien bliver som oftest oversat til de 5 elementer i Vesten, men det kinesiske sprog er rigt og mange farvet, og derfor er det måske endnu tættere på den oprindelige intention at oversætte teorien til de fem forvandlinger, en evig, glidende bevægelse og overgang mellem forskellige faser i vores liv, som jo også kendetegner naturen.

Jeg har i det følgende skrevet om mine oplevelser af de fem forvandlinger, specielt med inspiration af hvad Jens Erik Risom (Sathyarathi) har skrevet i diverse bøger og hæfter, samt mine egne oplevelser og observationer gennem årene.

Som med alle andre levende ting er der ikke nogen entydig fortolkning af, hvad de fem elementer er, og man vil kunne finde mange forskellige udgaver, hvis man læser forskellige bøger eller på nettet. Min intention er kun at inspirere til, at man selv kan arbejde videre med det.

I min gennemgang lægger jeg specielt vægt på den mere filosofiske del af de fem forvandlinger, men det er min egen erfaring, at dette også kan bruges meget praktisk i ens eget liv, eller hvis man arbejder med klienter.

Tao

I den kinesiske filosofi taler man om, at livet udspringer af Tao. Tao bliver oftest oversat som Vejen, livets og skabelsens vej. Det er det udødelige, det navnløse, det formløse, altså det som i andre sammenhænge bliver benævnt som Gud eller enhedsplanet. Det indeholder alt og er alt.

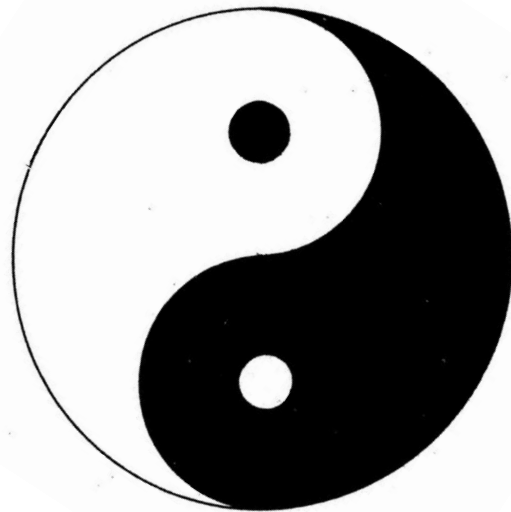
Skrifttegnet for Tao består af to dele, som kan kaldes fod-hoved, jord-himmel, rod-krone, natur-bevidsthed, så det er altså både kilden og vejen til kilden.

I den smukke bog "Tao Te Ching" er den første linje (i Hugo Hørlych Karlsens oversættelse): "Det tao, man kan snakke om, er ikke det evige Tao", hvorefter bogen "snakker" videre om det, man ikke kan snakke om, for at undersøge og udforske er en

måde at blive vis på, så længe man ikke falder i fælden og tror, at man kan gribe og fastholde det navn- og formløse.

Yin-Yang

Ud fra enhedsplanet bliver eksistensen spaltet i to dele, som man i Taoistisk tradition kalder for Yin og Yang, to modsatrettede men komplementære energier. De repræsenterer de modsætninger, som er en del af denne verden, og som vi oplever i hverdagen: indånding-udånding, dag-nat, forside-bagside, varme-kulde, højre-venstre, rigtigt-forkert osv. I den dualistiske virkelighed vil der altid være en evig rytme og pulseren frem og tilbage mellem to tilsyneladende modsætninger. Men intet er i virkeligheden Yin eller Yang, det er kun Yin i forhold til noget andet, som er Yang. Et glas postevand er yin i forhold til en kop varm te, men Yang i forhold til en isklump.



Yin og Yang er altså bevægelige elementer som afhænger af hinanden og situationen. Hvis der ikke eksisterede en nat, så ville der heller ikke eksistere en dag. De kan også forvandle sig til hinanden: hvis man løber et marathons løb (Yang fasen), så vil man på et tidspunkt komme over i en periode med træthed eller udmattelse (Yin fasen). Hvis man har masser af initiativ og handlekraft, så vil det på et tidspunkt automatisk åbne til et behov for hvile og søvn.

Hvis man altid følger Yin og Yang, så vil man ifølge TCM være sund og harmonisk. Man vil pulsere frem og tilbage mellem de jordiske modsætninger og tage imod den åbning, som hjælper en til at søge mod den modsatte pol, inden man ender ude i det ekstreme, hvor man bliver tvunget mod den modsatte pol, og hvor mere alvorlige sygdomme lettere kan opstå.

Yin-yang tegnet kan vendes i alle retninger, men det er lettest at forklare ud fra vores jordiske perspektiv, hvis vi ser på det, som det er illustreret i overstående: Til venstre er Yang, det

Yin	Yang
Måne	Sol
Jorden	Himlen
Nat	Dag
Sammentrækkende	Udvidende
Feminine	Maskuline
Kulde	Varme
Nedre og indre krop	Øvre og ydre krop
Receptivt, hvilende	Dynamisk, kreative
Nærende	Befrugtende
Enhed	Skelnende
Livets kilde	Bevidsthed
Blod	Qi
Substans, fast	Energi, bevægelig

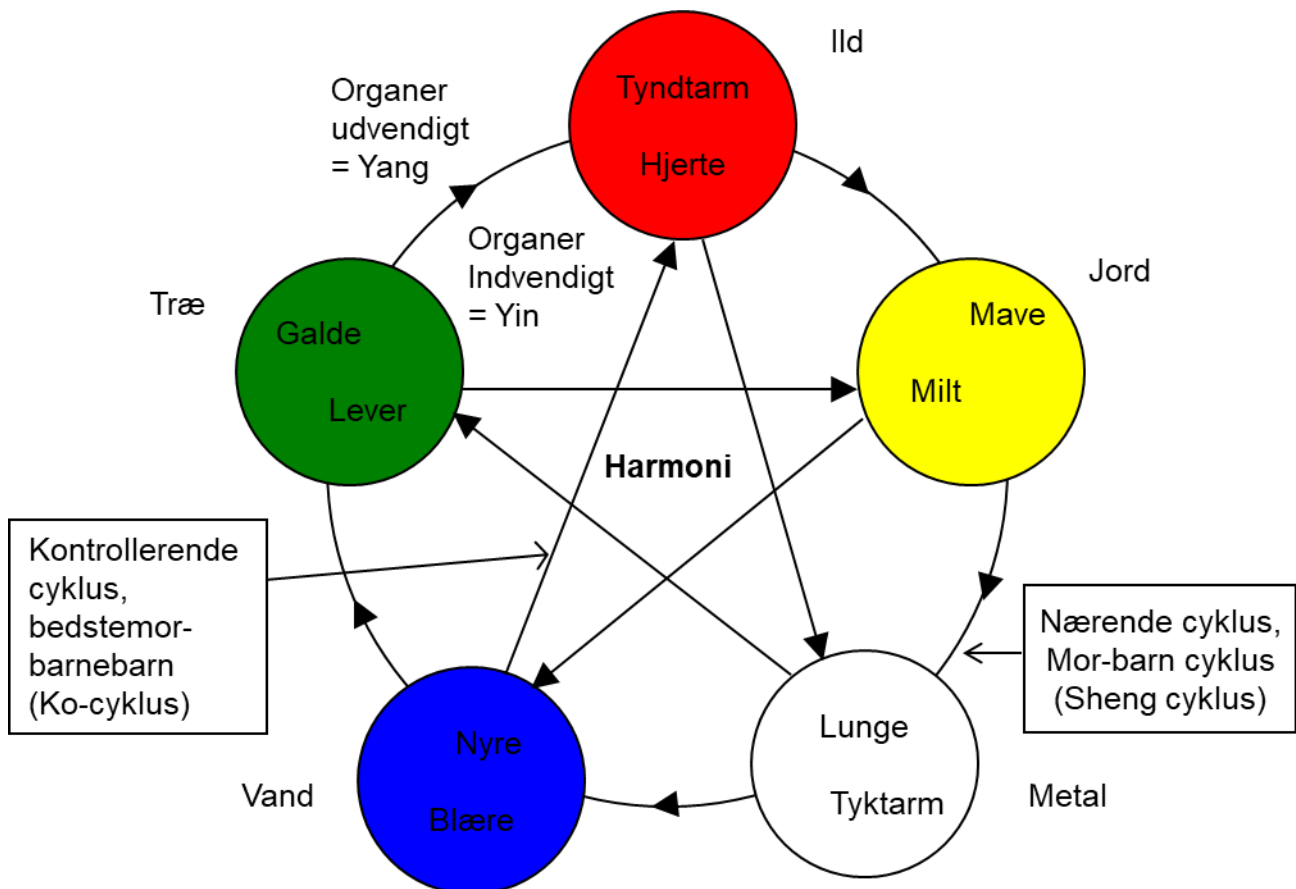
hvide, der som en sol stiger op på himlen og kulminere midt på dagen. Men selv når der er allermest Yang, så er der dog stadig noget Yin repræsenteret, for hvis der kun var Yang, ville vi brænde op. Herefter begynder Yin, det sorte, langsomt at fylde mere for midt på natten at kulminere, men også her er der noget Yang, for ellers ville vi være døde.

De 8 trigrammer

Med grundlag i Yin og Yang taler man i taoismen om de 8 trigrammer (Ba Gua), som er 8 naturfænomener: Himmel, vand, bjerg, torden, vind, ild, jord, sø. Balancen mellem disse er afgørende i alle livets forhold, og det er også disse trigrammer, som bruges som grundlag for I Ching, et gammel kinesisk visdoms- og spådoms system. Her vejledes mennesket i at tage ansvar for at finde sin egen balance - i sig selv og i forhold til omgivelserne og universet.

De fem elementer – de fem forvandlinger.

De fem elementer eller forvandlinger er et ordenssystem, som bygger videre på Yin-Yang og trigrammerne. Det er livet vist med dets modsætninger i et ordnet kredsløb. De fire verdenshjørner og centrum, de fire årstider og årets ligevægt. Bevægelser gennem naturen og mennesket, som strømmer i vores organer, emotioner og livscyklusser og viser sig som ytringer, potentialer, sundhed og sygdom.



Metalfasen er efteråret, den unge yin, hvor bladene visner, frøene kastes og formen slippes. Den er repræsenteret ved organerne Lunge og tyktarm

Vandfasen er vinteren, den gamle yin, hvor plantens frø er hvilende, dybt nede i jordbunden. Organerne nyre og blære.

Træfasen er foråret, den unge Yang, hvor kimplanten søger mod lys, skyder op i sin retning. Organerne lever og galde,

Ildfasen er sommeren, den gammel Yang, hvor planten kulminerer, er udvokset, udfoldet og i blomst. Organerne Hjerne, tyndtarm, kredsløb og endokrine.

Jordfasen er sensommeren, hvor der er balance mellem yin og yang, frugten modnes og næringsstofferne forfines. Organerne Milt, mavesæk.

Hver fase er altså forbundet med et søskende par af organer, som i TCM tankegang ikke kun er fysiske størrelser men energivæsener. Ildfasen har ud over to organer også 2 funktioner, som kaldes lidt forskelligt: Yin organet bliver kaldt Kredsløb, hjertesæk (pericadium), hjertehinde, seksualsekret og Yang organet endokrine eller tredobbelt varmer (en funktion som sørger for at de indre organer har den rette temperatur).

Dynamikken og harmonien i de fem elementer bliver skabt af de to cyklusser, Cheng cyklussen (mor-barn) og Ko-cyklus (bedstemor-barnebarn):

Cheng-cyklussen, det nærende kredsløb, mor-barn loven, hvor et element nærer det efterfølgende.

Træet giver næring til ilden.

Ud af ilden opstår asken som nærer jorden.

I jorden findes metallet.

Metallet beriger vandet.

Vandet opsuges af træet.

Ko-cyklus, det kontrollerende eller dæmpende kredsløb, bedstemor-barnebarn loven, hvor et element kontrollerer det, som kommer efter sønnen:

Træets rødder bryder jorden op og forhindrer den i at erodere.

Jorden opdæmmer vandet.

Vandet slukker ilden.

Ilden smelter metallet.

Metallet fælder træet.

Disse to cyklusser tilsammen, giver kredsløbet et høj grad af dynamik, uden at balancen mistes. Selvom vi er ude i detaljerne, så bygger det stadig på det oprindelige, Tao, balancen mellem himmel og jord. Den nærende cyklus er det himmelske, der kan vokse ud i det uendelige. Den kontrollerende cyklus er det jordiske vilkår, hvor der er begrænsning i forhold til vores ånd og fantasi. Energien skal dæmpes for kunne leves ud på jorden.

Så tilstedeværelsen og balancen mellem de to cyklusser er helt afgørende, da mennesket netop er syntesen af himmel og jord.

De fem elementer er også et udtryk for den taoistiske, meget praktiske tilgang, som viser sig i mennesket og det fysiske. Hvis man ser planchen over de fem elementer på forrige

side, så kan det også lindre et menneske med hovedet for oven, de to arme i siderne og de to ben for neden.

De fem elementer er også meget hånd-gribeligt. Energier og ting, som er i vores hverdag og strømmer gennem vores fem fingre og skaber de "ti tusinde ting", som i taoismen er et symbol for de ting, vi får i og fra hånden.

Som overblik over bevægelsen fra det formløse (Tao) til hverdagen (de ti tusinde ting) kan det vises på følgende måde: Tao → yin og yang → 8 trigrammer → de fem elementer/forvandlinger → "de ti tusinde ting"

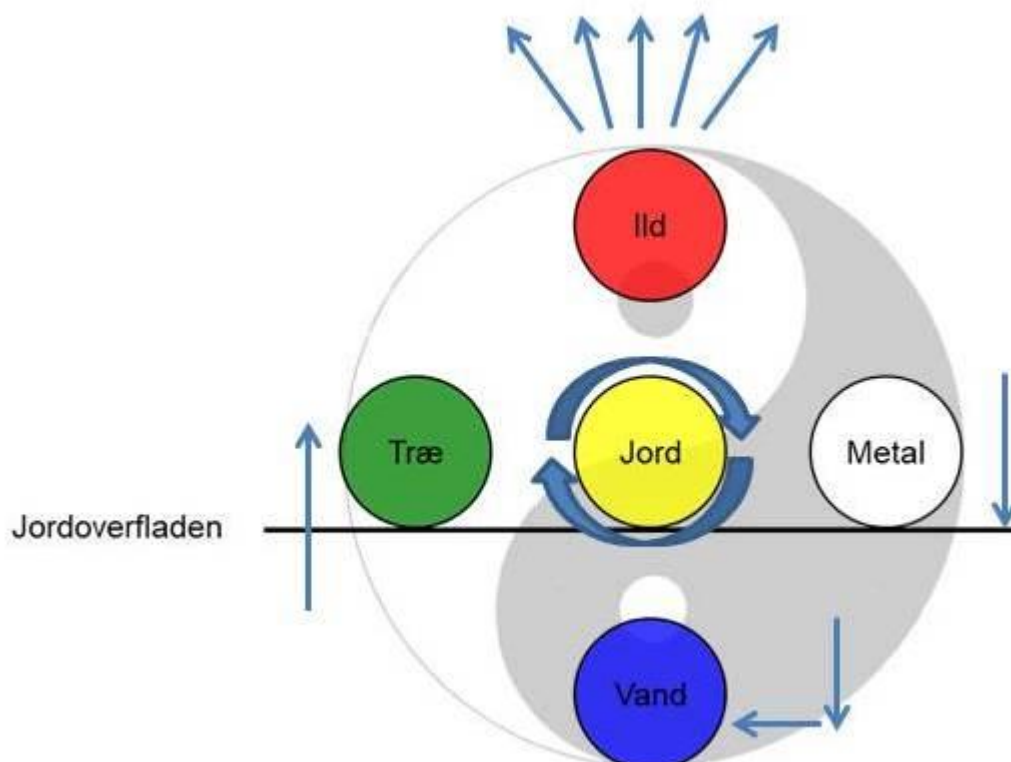
Som Jens Erik Risom så fint fortæller det, så har akupunktøren Giovanni Maciocia gjort den sære iagttagelse, at det næsten er som om, at kroppen har den bevægelse indbygget: En overarmsknogle → To underarmsknogler → 8 håndrodsknogler → 5 fingre → livet på jorden.

En bevægelse fra enhed til den mangfoldige verden.

Så de fem forvandlinger er en skematisering af et kredsløb, der kan hjælpe os til at være sunde og møde livet med en sund væremåde, fordi den bygger på det oprindelige og samtidigt folder sig ud i det jordiske. Den tilstræber harmoni, fordi den hjælper os til ikke at leve i ekstremerne men finde den enkeltes vej som en balance mellem de frø, som vi fik med os fra kilden og den påvirkning, vi får udefra i vores liv på jorden.

Forvandlingerne

I det følgende vil jeg gennemgå de enkelte elementer, men inden jeg gør det, vil jeg vise, hvordan man i taoismen oprindeligt har illustreret de fem forvandlinger, for som jeg skrev tidligere, så er det et kredsløb, som illustrerer de fire verdenshjørner og centrum, samt de fire årstider og årets ligevægt. I den oprindelige tilgang var jorden i midten og de fire andre forvandlinger rundt om. Ilden øverst, metal til højre, vand i bunden og træ til venstre. Hvis man tegner en streg under de tre vandrette elementer, som skal illustrere jordoverfladen,



så har man en illustration, som jeg personligt bruger som udgangspunkt for min oplevelse af de forskellige forvandlinger.

Forvandlingen jorden er i centrum. Det er der, hvor man høster livets frugter, men samtidigt også fra sin position i midten skal omfavne alle årstiderne. Det er altså en rund, centrerende energi.

Forvandlingen metal er der, hvor bladene falder ned på jorden. Der, hvor man slipper det, som var foldet ud og falder nedad. Det er altså en nedadgående energi.

Forvandlingen vand er frøet, der venter hvilende i jorden, altså under jordoverfladen. Der hvor man tør stå nøgen og uden ydre manifestationer. Det er altså en ned- og indadgående samt sammentrækkende energi.

Forvandlingen træ er spiringen, der hvor det nye bryder frem og vokser udad. Det er altså en opadgående, fokuseret energi.

Forvandlingen ild er blomstringen, der hvor det ydre liv kulminerer. Det er altså en opadgående, åbnende og spredende energi.

Hvis man sætter de fem forvandlinger med jorden i midten oven på yin-yang tegnet - der som sagt kan vendes på alle leder, men hvis det vendes på denne måde - illustrerer det sammenhængen mellem de fem forvandlinger og yin-yang. Jorden er i centrum, metal har den nedadgående energi til højre hvor Yin er ved at tage over, Vand er under jorden hvor Yin kulminerer, Træ løfter Yang energien opad og Ild danser over det hele i Yangs kulmination.

Generelt

Hvis man er udlært i TCM, så lærer man en omfattende diagnose teknik, der hjælper en til at se om bag symptomerne. For det kan let være sådan, at man f.eks. har et symptom i vand elementet, men at årsagen stammer fra et af de andre elementer i form af, at vand elementet ikke er blevet næret godt nok eller ikke er blevet kontrolleret på en god måde, så alle de andre elementer kan være årsag til symptomet i vand elementet.

Hvis man ikke bruger en TCM diagnose, så må man på anden vis være opmærksom på, at problemet kan ligge et andet sted end symptomet. Det kan f.eks. være, at man kan mærke, fornemme, ud fra samtale, erfaring eller på anden vis, at årsagen er et andet sted. Det kan også være, at man i løbet af en behandling mærker, at der kommer nye lag frem, når de øverste lag bliver afhjulpet. Det vigtigste er efter min mening også, at man er åben for og opmærksom på, at kroppen skal forstås som en helhed, og at der derfor ikke er nogen simpel løsning.

Så når jeg i nedenstående skriver om symptomer, der hører til et element, så skal det ikke forstås sådan, at man kun skal behandle på det element, men at der er en tendens til at disse symptomer kan opstå, når dette element er ude af balance. Årsagen til denne ubalance kan så komme et andet sted fra.

Ved gennemgang af de enkelte forvandlinger er det endnu en gang vigtigt at huske på, at der ikke er nogen facitliste, og at de beskrevne emotioner ligger tæt opad hinanden.

Først kan man starte med at spørge, hvilket element man skal begynde med? Godt spørgsmål, hvor starter en cirkel?? Den starter alle steder og ingen steder. Det samme med de fem elementer, det kan give mening at starte alle steder:

I elementet metal fordi at ånde er det første og det sidste, vi gør her i livet.

I vand fordi det er vores energi fra undfangelsen, vores gener.

I Træ fordi det er fødslen, der hvor vi bryder igennem til jorden.

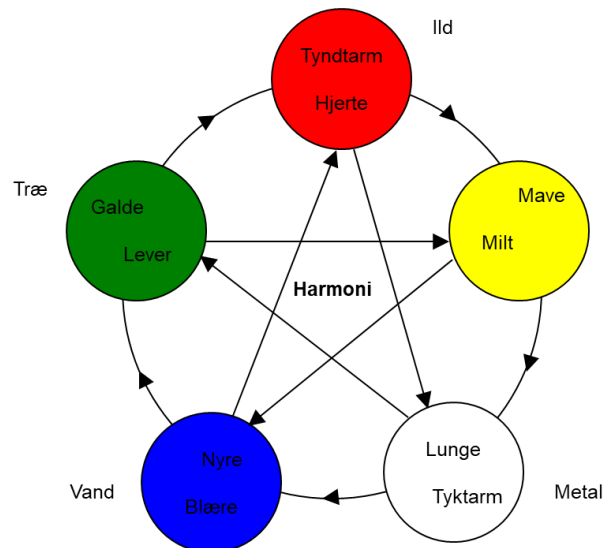
I hjertet fordi når det holder op med at slå, så dør vi. Og fordi det i stort set alle traditioner opleves som vores spirituelle centrum.

I jorden fordi det er der, føden indtages, og fordøjelsen starter.

Jeg vælger at starte i forvandlingen vand, da jeg synes det bedst illustrerer de fem forvandlinger at starte der.

Forvandlingen vand.

I TCM siges det, at vi ved vores undfangelse får en grundlæggende livsenergi fra vores forældre, som bliver opbevaret i vores lænd i et punkt, som hedder Livets Port (Ming Men), som er placeret i 2.-3. lændehvirvel ved nyrerne. Denne livsenergi (Qi) er en før-fødsels Qi, som vi ikke kan skabe mere af. Vi kan skabe mere Qi efter fødslen igennem den næring, vi optager og den ilt, vi indånder, og den Qi har naturligvis et vigtigt formål i vores liv, men den vil aldrig blive så krystalklar og ren som den himmelske (før-fødsels) Qi. Når der ikke er mere tilbage af den himmelske Qi så dør vi...



Forvandlingen vand repræsenterer den essens, som vi skal værne om. Den hovedkapital, som vi ikke kan eller skal dele ud af, men som danner grobund for al det, som vi kan folde ud i verden.

Det er vinteren med de nøgne træer, hvor man kan se lige ind til kernen og ikke bliver distraheret af blade, frugter eller andre ydre "effekter".

Det er i knoglemarven, at de livsnødvendige bloddannende celler findes, og det er knoglerne, som bliver tilbage længe efter, resten af vores lig er forvitret. Knoglerne er nærmest en evig substans, som overskrider fødslen og døden, og på samme måde er vand elementet en grundlæggende substans.

Emotionen i vand fasen bliver klassisk betegnet som frygt. Den sunde frygt som skal lære os, hvad der er rigtigt og forkert her på jorden men også den frygt, som ikke har noget ansigt. Angsten for at være et lille sandkorn i et enormt univers.

Forestil dig at du oplever årstidernes gang på jorden for første gang. Vi har lige haft den lyse sommer, hvor vi fik det meste udefra. Efteråret tager over, men vi kan stadig høste og samle sammen. Nu kommer vinteren så, og det bliver mørkere og mørkere. Vil det

nogensinde vende? Vil lyset tage over igen og bringe os livets frugter? Vil vi komme tilbage fra dybet? Al dette kan medføre en eksistentiel frygt og angst. Det vand, som tidligere har strømmet frit, søgt indad og nedad, har flydt mod havet og enheden, kan fryse til is i frygt. I et forsøg på at finde et fast holdepunkt stivner det, bliver rigtigt og vil ikke give efter. Der kan komme smerter i lænden, stress kan opstå, fordi vi ikke kan overskue livet, frugtbarheden kan forsvinde, det føles som om, at gulvtæppet bliver revet væk under os.

Men følelsen af et være et lille sandkorn i et stort univers kan også give den modsatte oplevelse. Oplevelsen af æresfrygt. Af at se op på stjernehimlen og være mundlam benovet over at være en del af alt dette. En lille men uundværlig tråd i himmeltæppet. En oplevelse af at når man giver slip på sin vilje, så bliver man en del af en meget større vilje, som i virkeligheden repræsenterer ens sande vilje. Og så er vi henne ved nogle nøgleord i vand elementet: vilje, overgivelse og tilpasning. Som vandet, der glider udenom en sten, der ligger i vejen, men finder tilbage til sin vej på den anden side af stenen. Og samtidigt langsomt gnaver sig ind i stenen og efterlader varige spor. Så det er en vilje som er uendelig stærk og samtidigt hvilende.

Så frygten kan være et sundt pejlemærke for hvornår, vi skal tage os i agt for fysisk fare.

Det kan være et signal om, at vi er ved at miste vores integritet og bevæge os væk fra vores essens.

Det kan også være en irrationel frygt som bunder i uforløste problemstillinger, som kræver terapeutisk bearbejdelse. Når vi kommer ind bag den frygt, vil vi ofte opleve, at den skyldes, at vi har dannet et fastfrosset billede af, hvordan vores livssituation skal være, for ellers tror vi, at vi vil miste os selv. At tømme vandet op igen, få det til at strømme og skabe kontakt med essensen bag alt er vigtigt i arbejdet med vandelementet.

Det handler generelt om at komme nedad og indad, trække sammen om kernen. Det kan være fra det store perspektiv at komme i kontakt med sin essens og finde ind til det, som er væsentligt, til det mindre perspektiv at fordybe sig, lytte noget mere (ørerne repræsenterer nyrerne), være mere afdæmpet, tage hvil, passe sin søvn, tage vare på sin ryg, få varm, tilberedt mad, være opmærksom på ikke at tære

<i>Element</i>	Vand
<i>Yin organ</i>	Nyre
<i>Yang organ</i>	Blære
<i>Emotion</i>	Frygt
<i>Bevidstheds-kvalitet</i>	Æresfrygt, overgivelse
<i>Arketype</i>	Filosoffen
<i>Livscyklus, mennesket</i>	Død, foster
<i>Livscyklus, planter</i>	Dvale, frø
<i>Væremåde ved ubalance</i>	Træt, frygt, ingen vitalitet og energi
<i>Væremåde ved balance</i>	Vitalitet, mod, selvværd, hvilende i sig selv, selvkørende
<i>Årstid</i>	Vinter
<i>Tid på døgn</i>	Nat
<i>Organ ur</i>	Blære: 15-17 Nyrer: 17-19
<i>Klima</i>	Kulde
<i>Retning</i>	Nord
<i>Kropsdel</i>	Underarms inderside
<i>Kropsvæv</i>	Knogler, brusk, marv, hovedhår, tænder
<i>Kropsvæske</i>	Urin
<i>Kropslugt Ubalanceret-balanceret</i>	Stagneret vand - Salt vand
<i>Sanseorgan</i>	Ører
<i>Sanser</i>	Hørelse
<i>Farve</i>	Blå
<i>Sygdommens tilstand</i>	Stilstand
<i>Stemme udtryk</i>	Klemt i struben, stønner, gisper
<i>Kropsudtryk</i>	Ryster, især på benene
<i>Smag</i>	Salt
<i>Dyr</i>	Sort skildpadde

på sin medfødte livsenergi. Det sidste kræver at man kender og lytter til, hvordan man har det inde bag alt det ydre.

Hvis man har en meget stærk vand energi fra fødslen, en stærk konstitution, så kan man opleve det som en selvfølge at have vitalitet og masser af kræfter at tappe af. Pudsigt nok kan det så gøre, at man har svært ved at forstå vand energiens inderste væsen, fordi man tror, at det bare er noget, som er der. Som en rigmandssøn der tager det som en selvfølge, at der er masser af penge på kontoen, selv om vedkommende bruger løs af dem.

Det er historien om den person, som har røget og drukket hele sit liv, men som alligevel bliver 100 år. Men det kan også være historien om en person som lever usundt, alligevel tilsyneladende har kræfter og energi i hverdagen og ikke har en sygedag. Indtil den dag hvor kroppen siger stop, ved at alvorlige sygdomme dukker op til overfladen.

Det er som om et stærk medfødt vand element gør, at man kan skøjte henover den "nederste", grundlæggende energi i tilværelsen.

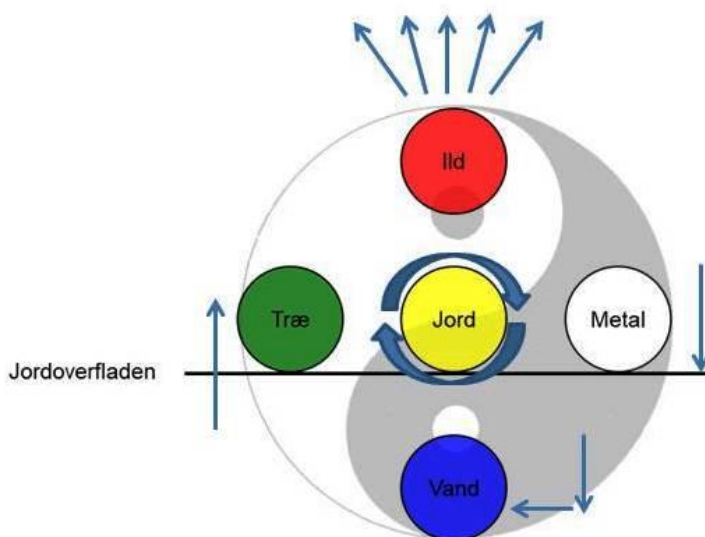
En person med en stærk medfødt vitalitet stråler af overskud, men kan også have svært ved at sætte sig ind i andre personers, som har en mindre medfødt vitalitet, situation. Og kan altså også have svært ved at sætte sig ind i at passe på sig selv, inden alle alarmlamperne blinker.

En vigtig del af arbejdet med vand forvandlingen kan også være at gøre en indadvendt person tryk ved og opmærksom på kvaliteterne i denne fase.

Et andet nøgleord oplever jeg er udmattelse. Personer, der er udmattede, kan rent konkret have god brug for en hånd i ryggen og oplevelsen af, at der er plads til at være trætt. Af ikke at skulle gøre noget. Vand elementet er der, hvor Yin kulminerer, så at give plads til og forståelse for Yin kvaliteter som hvile, søvn, afslapning, at blive hjemme mm. er vigtigt.

Vand elementet er døden i vores livscyklus. Men det er også fostertilstanden, det udfoldede. Vandet repræsenterer livet, og de steder, hvor vi kan tære på den grundlæggende livsenergi, har også med det livsskabende at gøre. I gamle dage sagde man, at en fødsel koster en tand (vand elementet er udover knoglerne også tænderne), og for mange fødsler kan være meget tærende for kvinder. Det er derfor vigtigt at forstå fødslen, som en meget dyb fase i livet, hvor det kan være nødvendigt at tage hensyn før og opbygge kroppen efterfølgende. For mange aborter og uregelmæssig menstruation kan også være tærende på energien.

For mænd kan for mange ejakulationer være tærende for livsenergien. I f.eks. TCM og ayurveda har man derfor haft teknikker til at adskille orgasme og ejakulationer, således at livsenergien kunne forblive i kroppen.



Generelt er det dog mange ting, som kan være tærende for livsenergien, og det kan være meget individuelt afhængigt af den medfødte konstitution. For nogle kan det måske være livsgivende at løbe en lang tur eller at gå på faste, mens det for andre med en anden konstitution kan være tærende på grundenergien.

Mit motto til forvandlingen vand:

"Jeg hviler i livets vugge – med æresfrygt sanser jeg hele universet"

Forvandlingen træ

I træ elementet bryder energien ud af sin puppe og arbejder sig målrettet opad. Essensen, som den har med sig fra vandelementet, skaber den livsretning, hvorfra træet udtrykker sin individualitet. Et sundt træ er både stærkt og fleksibelt på en gang, så det kan bøje sig for vinden men samtidigt holde fast i sit rodnet, sin egenart og dermed den retning, som det skal vokse i. Det bliver påvirket af omgivelser samt af regnen og lyset fra oven, men det snor sig og holder fast i sit.

Hvis der er ubalance i træelementet, vil livsretningen være forsvundet, og forvirring og meningsløshed kan opstå. Det kan let give sig udslag i aggressioner og vrede. Dette kan være sunde følelser, som hjælper til få rensset luften og finde tilbage til retningen. Men det kan også blive en vanemæssig måde at få luft på ved at rette gennembrudsenergien mod andre mennesker eller situationer fremfor at bruge den til at lade essensen folde sig ud. Så bliver træets sunde energi svækket af al for meget frustration, irritabilitet, mistænksomhed, modstand og had. Den energi, som naturligt skal bevæge sig opad, bevæger sig nu alt for kraftigt op og kan forårsage hovedpine, migræne, for højt blodtryk, svimmelhed eller røde øjne, men den kan også have tendens til at dominere jord energien alt for kraftigt, så fordøjelsen bliver svækket. I det hele taget fylder træ energien meget i kroppen, og den kan let komme til at fylde alt for meget og dermed være grunden til mange helbredsmæssige symptomer.

Energien kan dog også være så hæmmet og domineret at den bliver vendt indad, så den sunde vrede bliver brugt til at nedbryde personens egen individualitet, så depression og hæmninger af livsenergien opstår.

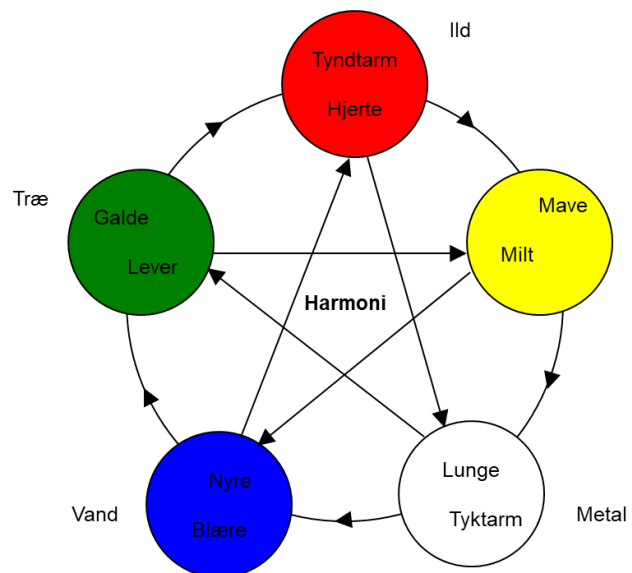
Leveren er generalen, den store planlægger, og den som har de store visioner. Den løfter energien op, og når den er harmonisk, er den meget venlig og storsindet.

Galdeblæren er så den, som skal føre planerne og

<i>Element</i>	Træ
<i>Yin organ</i>	Lever
<i>Yang organ</i>	Galde
<i>Emotion</i>	Vrede
<i>Bevidstheds-kvalitet</i>	Livsretning, målrettethed
<i>Arketype</i>	Pioneren
<i>Livscyklus, mennesket</i>	Fødsel, opvækst
<i>Livscyklus, planter</i>	Spiring
<i>Væremåde ved ubalance</i>	Arrogant, råber op, vred og aggressiv
<i>Væremåde ved balance</i>	Godt humør, tålmodig, let tilpas
<i>Årstid</i>	Forår
<i>Tid på døgn</i>	Morgen
<i>Organ ur</i>	Galde: 23-1 lever: 1-3
<i>Klima</i>	Vind
<i>Retning</i>	Øst
<i>Kropsdel</i>	Negle
<i>Kropsvæv</i>	Sener og ledbånd
<i>Kropsvæske</i>	Tårer
<i>Kropslugt Ubalanceret-balanceret</i>	Harsk - Hø
<i>Sanseorgan</i>	Øjne
<i>Sanser</i>	Syn
<i>Farve</i>	Grøn
<i>Sygdommens tilstand</i>	Flygtig
<i>Stemme udtryk</i>	Råbende
<i>Kropsudtryk</i>	Knyttede hænder
<i>Smag</i>	Sur
<i>Dyr</i>	Grøn drage

visionerne ud i livet, tage beslutninger, skære igennem fedtet og sætte sunde grænser, når andre vil begrænse den naturlige livsytring.

Emotionen er klassisk set vrede, men ikke forstået på den måde, at hvis bare man er vred, så har man en sund træ energi. Det er den vrede, som udtrykker og beskytter livsretningen, som er en sund livsytring og ikke den vanemæssige frustrationsenergi, som ofte kommer fra en undertrykt sorg eller frygt.



I arbejdet med træ elementet kan man understøtte alt, som har behov for at bryde igennem og vokse opad i en direkte energi. Det kan være i de store udtryk, når undertrykt vrede kommer frem som en ekspressiv emotion, som renser luften og gør det lettere at mærke, hvad som er væsentligt for personen. Men det kan også være i udtryk som kreativitet og skabertrang eller det mere stille arbejde, hvor f.eks. en person, der har tendens til at mærke alle andres synspunkter, men som har svært ved at holde fast i sin egen holdning, kan understøttes i at få sunde skyklapper på. Eller en person, som har brug for at udtrykke sig i forsamlinger eller samle sin energi og få handlekraft, kan hjælpes til at få en mere frit strømmende lever-, galdeenergi.

Andre nøgleord kan være selvstændighed, fändenivoldskhed, planlægning og frihed

Så træ forvandlingen er alle livsforhold, hvor der brydes igennem og spires opad med en målrettet kraft bag. For i livscyklussen er det fødsel og den tidlige ungdom, og det er kendetegnende for energien, at den har et lettere, sundt egoistisk skær lige som et barn, som varetager sine egne behov for at få næring til sin vækst, men samtidigt er barnet, hvis det er harmonisk, meget livsglad, venligt og givende, fordi det tager sit og lader andre få sit.

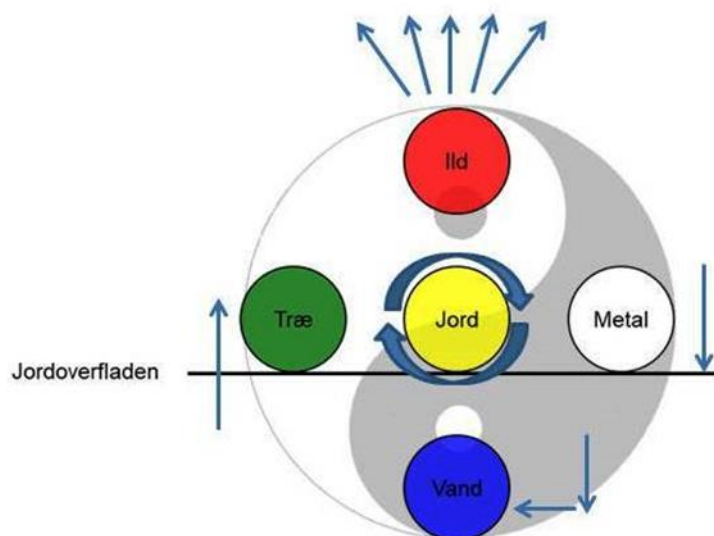
Mit motto til forvandlingen træ:

"Jeg bryder igennem overfladen – fast og fleksibelt vokser jeg i min retning"

Forvandlingen Ild

Ilden er kejseren af de fem elementer. Kejseren var anset som enevældig hersker og guddommelig i det gamle Kina, og på samme måde er Yin organet

hertet øverste hersker i de fem elementer, hvor det med klarhed skuer ud over hele sit rige og regerer med glæde og mildhed. Og til forskel fra de andre elementer har det ikke



kun et yang organ (tyndtarmen) til at udføre sine ordrer men hele to ekstra organfunktioner (Kredsløb og endokrine) som tjenere og vogtere. I det gamle Kina var der så meget respekt for kejseren, at akupunktører ikke direkte satte nåle i hjerte meridianen men i stedet brugte de tre andre meridianer i ild forvandlingen.

Ild fasen er det, som vi brænder for, den glød vi har i øjnene, det som ligger vores hjerte nært. Det er vores kære, og det vi har kært. Men ild fasen er også hjertets overblik. Årvågenhed og klarhed.

Det er blomsten, der åbner sig op, så det er stadig en opadgående energi som i træ fasen, men hvor den er meget direkte og gennembrydende, så er ild fasen mere åbnende, sprudlende og let. Den svæver over vandene og nyder øjeblikket.

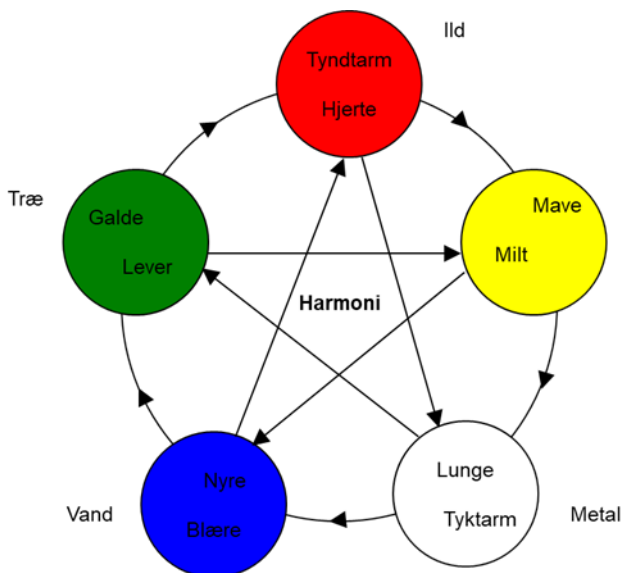
Det er karakteristisk, at de frugter, som man kan høste i ild fasen, til forskel fra dem i jord og metal faserne, er nogle frugter, man skal spise med det samme, hvis de ikke skal gå til (hvis man ikke bruger moderne konserverings- eller frysemetoder). Et jordbær kan man ikke lægge på lager, som man kan med et æble. Kartofflerne om sommeren har også kun en tynd skal og har mindre stivelse end de kartofler, som man kan høste senere på året. Sådan er det også med ildfasen, den skal gribes i øjeblikket.

Men det er også ildfasens risiko for mulig ubalance. At det ikke er en stabil, varig flamme men et buldrende bål, der brænder alt for voldsomt for efterfølgende at brænde sig selv op.

Den klassiske følelse, man forbinder med ild fasen, er glæde og alle nært knyttede følelser som varme, tilfredshed, velvære, følelsen af at livet er værd at leve. Hvis ildfasen er i ubalance, kan følelserne enten bevæge sig over i det maniske, hvor "glæden" er så kraftig, at den slet ikke kan rummes i kroppen, og derfor bliver til en rastløs uro, overdreven tale, urealistisk optimisme, eller ildfasen kan vise sig som det modsatte nedtrykthed, tristhed, mismod, kulde og manglende følelsesmæssig kontakt til andre mennesker.

Tyndtarmen er vigtig som vogter for hjertet, og dens rolle er at skelne mellem, hvad der har værdi og skal lukkes ind til kejseren, (hvilken næring som skal optages i blodet), og hvad der ikke har værdi for kejseren (og dermed hele kroppen), og derfor skal sendes videre ned i systemet (slippes gennem tyktarmen).

<i>Element</i>	Ild
<i>Yin organ</i>	Hjerte, Kredsløb
<i>Yang organ</i>	Tyndtarm, endokrin
<i>Emotion</i>	Glæde
<i>Bevidstheds-kvalitet</i>	Årvågenhed, overblik
<i>Arketype</i>	Troldmanden
<i>Livscyklus, mennesket</i>	Pubertet, ungdom
<i>Livscyklus, planter</i>	Blomstring
<i>Væremåde ved ubalance</i>	Urolig, latter, hysterisk, taler uafbrudt, er svær at stoppe
<i>Væremåde ved balance</i>	Glæde, blidhed, tilgivelse, kærlighed
<i>Årstid</i>	Sommer
<i>Tid på døgnet</i>	Middag
<i>Organ ur</i>	Hjerte: 11-13 Tyndtarm: 13-15
<i>Klima</i>	Varme
<i>Retning</i>	Syd
<i>Kropsdel</i>	Indvendig mund
<i>Kropsvæv</i>	Hjerne, blodkar, nerver
<i>Kropsvæske</i>	Sved
<i>Kropslugt Ubalanceret-balanceret</i>	Beskidt brændt - Brændt
<i>Sanseorgan</i>	Tunge
<i>Sanser</i>	Tale
<i>Farve</i>	Rød
<i>Sygdommens tilstand</i>	Mental
<i>Stemme udtryk</i>	Leende, hysterisk
<i>Kropsudtryk</i>	Urolig
<i>Smag</i>	Bitter
<i>Dyr</i>	Rød fasan



Hjertet er som solen i vores krop. Hvis den er i balance så vil den skinne ubetinget på alle dele af kroppen, have overblik og styre disse på en kærlig, mild og varm måde.

Den huser bevidstheden, og ligesom i mange andre sammenhænge anses hjertet også i 5 element teorien for at være forbundet med spiritualitet, årvågenhed og nærvær.

Det er også hjertet, vi forbinder med vores dybe identitet; vi peger på hjertet, når vi skal udtrykke noget dybt og vigtigt, som vi føler eller oplever.

Den er kulminationen på kredsløbet, der hvor formen har foldet sig maksimalt ud.

At arbejde med ild fasen er at arbejde med alt, som løfter sig opad og åbner sig, både det som har brug for støtte til at kunne gøre det, og også det som gør det ubalanceret og alt for meget, og derfor skal dæmpes.

Alle former for tunge følelser kan skyldes ubalance i ild fasen. Der er simpelthen lukket af for den varme, som skaber glæde og tilfredshed. Søvnproblemer og problemer med talefunktioner er andre eksempler på ubalancer i ild fasen.

Men alt, hvad der løfter en person op over den grå hverdag og åbner op mod solen, er forvandlingen ild. Vi kan så let glemme at være glad for det helt åbenlyse, fordi vi bliver fanget i problemer og pligter og her kan en simpel oplevelse af, at det strømmer med varme og blod i kroppen, gøre underværker.

Andre nøgleord for ild forvandlingen kan være parrelationer og andre tætte relationer, humor, latter, seksualitet, spiritualitet og regulering af varme i kroppen

Ild fasen er ungdomstiden hvor vi "går ud i livet" fuld af optimisme, men også der hvor vi kan blive lamslået af alle de muligheder og ting, vi skal tage stilling til. At finde ud af hvad der giver næring, til at flammen og livslysten kan brænde videre, er meget vigtigt i denne fase.

Mit motto til Ild forvandlingen:

"Jeg nyder himlens frugter – med glæde og klarhed er jeg med alt som er mig kært"

Forvandlingen jord

Jordfasen er det stabile, centrerende element i de 5 elementer. Det, som er i midten af det hele, kan sanse og mærke alle de andre faser og give næring til dem. Når der er balance kan disse sansninger fordøjes og omsættes til sympati og distribution af energi og sødme til hele kroppen, men når der er ubalance, så vil det runde favntag i stedet blive til en bekymring, der kredser rundt oppe i hovedet.

Mavesækken er der, hvor den føde, vi indtager, først bliver opbevaret. Det er her, vi i

første omgang skal rumme det, som kommer ind i os, og det gælder også alle de oplevelser og indtryk, vi har i løbet af vores hverdag. Kan vi have det i os, inden vi sender det videre i systemet til optagelse eller afgivelse, eller går det os til hovedet? Det er altså også her, vi har mulighed for at lade en ny viden og indsigt komme ind i os, integrere den og få den til at modne.

Jord fasen kan være som en god bondekone, som er det stabile centrum i familien, giver knus, smører madpakker og henter æg med de samme hænder, som koger suppe på den høne, hun lige har hugget hovedet af og gemmer afgrøder i jordkullen til resten af året.

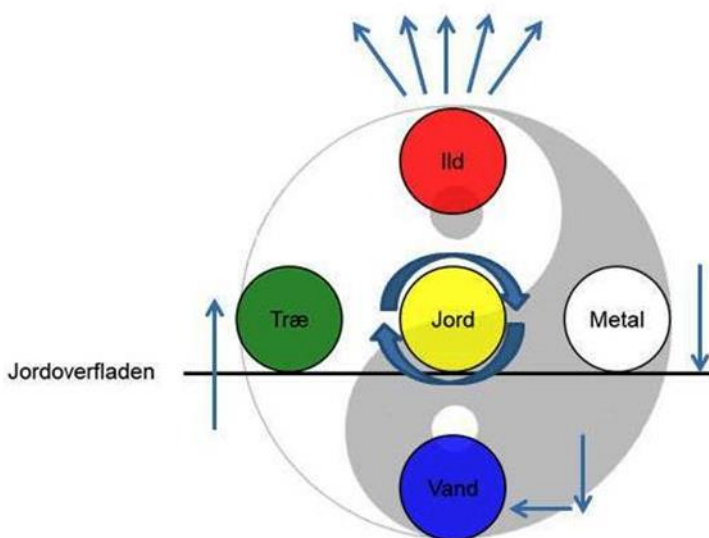
For jordfasen er sensommeren, hvor der, efter sommerens kulmination i ildfasen, begyndes at tænke på tiden til næste høst. Hvor det i ildfasen var et mere bevidsthedsmæssigt overblik, så er det her et meget praktisk. Hvis vi skal have noget at spise indtil næste sommer, hvor meget kan vi så bruge nu, og hvor meget skal gemmes væk? Balancen er helt afgørende, og i jordfasen er der også ligevægt mellem yin og yang.

I livscyklussen er det den modne, voksne alder, hvor det er muligt at få børn, tage sig af dem og hjælpe dem ud i verden. Det er en moder jord energi, og mavemeridianen løber også gennem brystvorten og ned til 2. tå, midt på foden, hvor den giver en centreret jordforbindelse.

I maven kan der også være mange følelser, som udtrykt i at have sommerfugle i maven, som den mere nervøse, pressede følelse, men også at have en god mavefølelse, som oplevelsen af at lytte til sin intuition og at have en visdom, som taler gennem følelserne. Videnskabeligt har man jo også fundet ud af, at der er signalstoffer i mave-tarmsystemet ligesom i hjernen. Maven kan dog også let føle sig invaderet af følelser og indtryk. Sammen med lungerne er det det eneste af organerne, som har direkte passage fra omgivelserne, i mavesækkens tilfælde gennem munden.

<i>Element</i>	Jord
<i>Yin organ</i>	Milt
<i>Yang organ</i>	Mave
<i>Emotion</i>	Bekymring
<i>Bevidstheds-kvalitet</i>	Centrering, koncentration
<i>Arketype</i>	Mægleren
<i>Livscyklus, mennesket</i>	Voksen, formering
<i>Livscyklus, planter</i>	Frugt, høst
<i>Væremåde ved ubalance</i>	Spekulerer, skepsis, kynisme, selv-medlidenhed
<i>Væremåde ved balance</i>	Forståelse, sympati, medfølelse
<i>Årstid</i>	Sensommer
<i>Tid på døgnet</i>	Eftermiddag
<i>Organ ur</i>	Mave: 7-9 Milt: 9-11
<i>Klima</i>	Fugt
<i>Retning</i>	Centrum
<i>Kropsdel</i>	Læber
<i>Kropsvæv</i>	Muskler
<i>Kropsvæske</i>	Spyt/lymfe
<i>Kropslugt Ubalanceret-balanceret</i>	Syrligt-sygt - Blomsteragtigt
<i>Sanseorgan</i>	Mund, læber
<i>Sanser</i>	Smag
<i>Farve</i>	Gul
<i>Sygdommens tilstand</i>	Tung
<i>Stemme udtryk</i>	Syngende, nynner
<i>Kropsudtryk</i>	Stammer
<i>Smag</i>	Sød
<i>Dyr</i>	Gul fønix

Yin organet milten har med evnen til at være koncentreret og have en god mental aktivitet, evnen til at tænke klart. Den har også sammen med bugspytkirtlen til opgave at forvandle føden til livsenergi (Qi) og transportere denne. For kraftig mental aktivitet og bekymring kan dog svække miltens fordøjelsesopgave, og derfor kan det være vigtigt ikke at være for mental aktiv, f.eks. ved at se TV eller være på nettet, mens man indtager føde. Milten har også stor betydning for immunforsvaret, det at kunne passe på sig selv og have et stabilt helbred.



Jordfasen er den søde fase i kredsløbet, men ubalanceret dårlig sødme, i form af indtagelse af for meget sukker eller i form af at man helt glemmer at være i sit eget centrum, er ikke godt for nogen. Det sidste kan enten være ved, at man udmatter sig selv ved alt for meget at skulle tjene andre, eller omvendt forlanger at andre skal fylde en op, fordi man ikke kan finde støtte i sig selv.

At arbejde med jordfasen er at arbejde med den runde, stabile, centrerede energi. At kunne lære sig selv eller en klient at give omsorg til sig selv og sine omgivelser, lytte til sig selv og sansе andre. Det kan konkret være at give kostråd og at lære nødvendigheden af at kunne mærke, hvornår der er fyldt op, og det derfor er tid til at fordøje, både fysisk og psykisk.

Ikke at lade sig rive med af sine følelser og i stedet at kunne rumme dem er også en vigtig egenskab i jordfasen. Andre nøgleord kan være at forholde sig til virkeligheden og skabe jordforbindelse uden omvendt at blive for tynget af melankoli og praktiske opgaver, at sluge for meget, sult og eksamens- og præstationsangst

Mit motto til forvandling jord:

”Jeg er i jordens centrum – med omsorg og balance giver jeg næring til alt som lever.”

Metal fasen

Metal fasen er efteråret, hvor de sidste afgrøder bliver høstet, og træerne giver slip på bladene. Det er tid for at give slip – på det som ikke er givende længere. Det kan medføre en sorg at skulle slippe det, man havde kært, og som var ens ydre virkelighed. Vi mennesker knytter os til det kendte, som manifesterer sig i den ydre verden, hvilket kan være sundt, men hvis vi klynger os til det, når det er tid til forandring, så modarbejder vi livsprocessen.

Hvem ville forsøge at lime bladene på træerne igen, når de falder ned om efteråret eller sætte frugterne tilbage på grenene? Nok ikke mange, men det er det, som vi ofte gør i vores hverdag, når vi holder fast i noget, som vi inderst inde godt ved ikke giver os eller omgivelserne næring længere.

Metal fasen består af yang organet tyktarmen og yin organet lungerne. De har begge to at gøre med at give slip men på hver sin måde. Tyktarmen giver slip på et fysisk stof, nemlig den del af føden som vi ikke kan få næring af. Føden bevæger sig i store træk nedad i kroppen, og restproduktet giver vi slip på gennem vores afføring, som – i hvert fald potentielt – kan tjene et formål som gødning til noget nyt, som kan spire frem.

Lungerne har også at gøre med at give slip, men det er et mere formløst stof nemlig kuldioxid, som vi slipper gennem vejtrækningen, og samtidigt så ånder vi også et andet formløst stof ind, nemlig ilt. Den ene del af metalfasen har altså at gøre med at slippe resterne af formerne, og den bevæger sig nedad i kroppen, mens den anden del har at gøre med udvekslingen af det formløse, og den bevæger sig både nedad og opad i kroppen.

Metal fasen er der, hvor vi kan få kontakt til det åndelige. Når formerne forsvinder i vores liv, hvad er der så tilbage? For mange kan det være en sorgfuld og afskrækkende oplevelse, men det kan også være der, hvor vi kan få kontakt til noget, som er større end os selv, vores former, ting og identiteter. Vi kan opleve, at vi stadig kan ånde og være i live på trods af det ydre fald. Vi kan få åndelige føde.

Der er en grund til, at åndedrættet har en central betydning i åndelige praksisser som yoga, Qigong og meditation. Det er foreningen af himmel og jord, krop og ånd, når vi trækker vejret ned i vores legeme.

Når vi trækker vejret, så er vi også i et fællesskab med hele verden. Det er den samme ilt, vi indånder, som alle andre. Vi udveksler med andre mennesker og naturen.

Så når naturen slipper sommeren, er det også en åbning mod det nye. Frø bliver kastet, som kan vokse op i den nye sæson, blade bliver sluppet, som kan blive gødning til det nye, som vil gro frem. Livscyklussen forsætter og er netop en cyklus, som rummer mulighed for at vokse opad som en spiral. Men når vi er fanget i sorgen, så kan vi opleve det som en lukket cirkel, der mere og mere kvæler os.

Resultatet kan blive hudproblemer (huden er den "3. lunge"), astma og allergier, som kan hænge sammen med, at vi ikke har fået sluppet de gamle affaldsstoffer, og derfor begrænser muligheden for at ånde nyt ind.

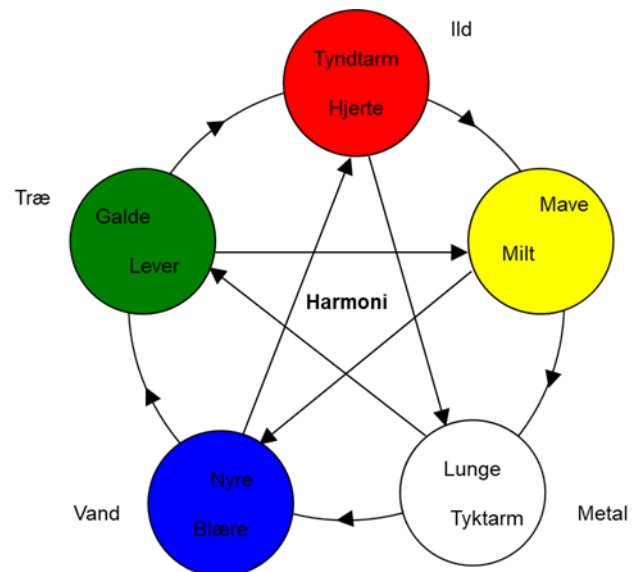
At have en sund metal forvandling er også at kunne dø i det små i hverdagen. At kunne slippe de forestillinger vi har, om hvordan det skulle være, og i stedet vende os mod hvordan det er. En tyktarm, som ikke tømmer, kan være hård og ufleksibel, og på samme måde kan en ubalanceret metal fase vise sig i stivhed, stædighed og firkantede holdninger.

Emotionen, som traditionelt knyttes til metal forvandlingen, er sorg, som kan være en sund reaktion på tab, hvor gråd frigør vejtrækningen og skaber en vej gennem tristhed og tungsind. Den metal-klare efterårs himmel er igen til at indånde, og åndedrættets

<i>Element</i>	Metal
<i>Yin organ</i>	Lunge
<i>Yang organ</i>	Tyktarm
<i>Emotion</i>	Sorg
<i>Bevidstheds-kvalitet</i>	Åbenhed, give slip
<i>Arketype</i>	Alkymisten
<i>Livscyklus, mennesket</i>	Alderdom
<i>Livscyklus, planter</i>	Frøkastning, høst
<i>Væremåde ved ubalance</i>	Depressiv, nedtrykt, sørgende, angerfuld
<i>Væremåde ved balance</i>	Positiv, lykkelig
<i>Årstid</i>	Efterår
<i>Tid på døgn</i>	Aften
<i>Organ ur</i>	Lunge: 3-5 Tyktarm: 5-7
<i>Klima</i>	Tørke
<i>Retning</i>	Vest
<i>Kropsdel</i>	Hud
<i>Kropsvæv</i>	Hud, kropshår
<i>Kropsvæske</i>	Slim
<i>Kropslugt Ubalanceret-balanceret</i>	Usund rådden - Sund rådden
<i>Sanseorgan</i>	Næse
<i>Sanser</i>	Lugt
<i>Farve</i>	Hvid
<i>Sygdommens tilstand</i>	Oppustet
<i>Stemme udtryk</i>	Grædende, beklager sig
<i>Kropsudtryk</i>	Hoster
<i>Smag</i>	Krydret
<i>Dyr</i>	Hvid tiger

fællesskab modvirker den ensomhed, som ellers let kan opstå, når vi mister det, vi var knyttet til.

Metal elementet bliver også traditionelt forbundet med det faderlige, hvilket måske umiddelbart kan overraske, da elementet er udtryk for en tiltagende yin energi. Metal fasen er alderdommen, og det er den vise autoritet på bjerget, faderen i himlen, der vil hjælpe ungdommen til at adskille os fra formerne for at finde det ædle metal. Der kan derfor også være en sammenhæng mellem problemer i metal fasen og forholdet til ens far og autoriteter.



At arbejde med metal energi er at arbejde med alt, som bevæger sig nedad. I det

store perspektiv som bearbejdelse af sorg over en kær, man har mistet, men også den ubearbejdede sorg, som kan vise sig som al for tung nedadgående energi som tungsind, fastgroet tristhed, nedtrykthed og sorg eller som det modsatte al for kraftige ambitioner og handlekraft, som skyldes en bagvedliggende sorg, som man vil løbe væk fra og ikke se i øjnene.

Det er også at slippe det beskidte, så man giver plads til det rene. At sætte pris på efterårets mangfoldighed af farver, som kan give en indsigt i livets utallige nuancer.

I det små kan det være at falde ned, være opmærksom på vejtrækningen og vigtigheden i at tage et dybt åndedrag og at lære at sige "pyt".

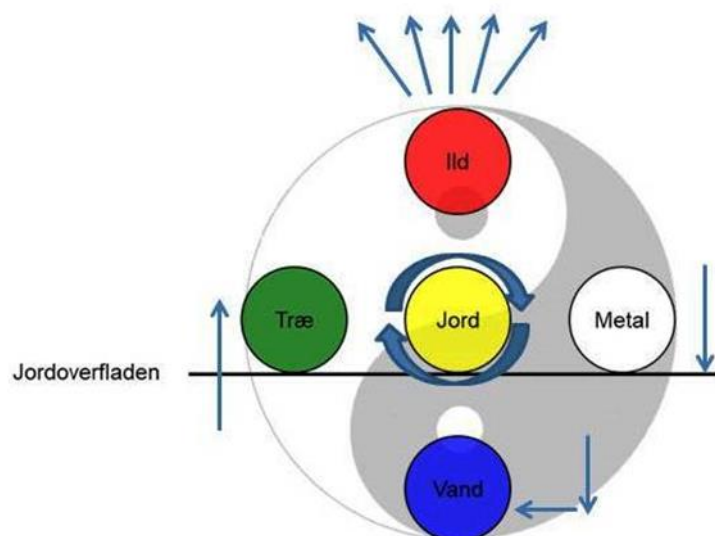
For at komme godt igennem den faderlige give-slip og sorg fase, som skal lede os til en dybere forståelse af, hvem vi er bag alle slørene, skal vi være næret med den moderlige omsorg i jordfasen før. Dermed kan moder jord og fader i himlen befrugte et nyt frø som kan spire ud i en ny cyklus.

Mit motto til forvandlingen metal:

*"Jeg slipper det som var
og ånder det åbne rum ind"*

Afrunding

Hvis vi ser på de emotioner, som traditionelt knyttes til de fem forvandlinger, så er det for mig karakteristisk, at der i nogle terapeutiske sammenhænge kan være en del fokus på, at klienten skal forløses i sorg eller vrede, som er de traditionelle emotioner i de to "ydre"



elementer Træ og Metal, hvis man ser skemaet, mens terapeuten er i midten i Jord med sin sympati.

Dette kan skabe en god dynamik i den terapeutiske proces, men hvis klienten ikke bliver påskønnet til at finde en balance, så kan det også medføre, at vedkommende kun føler sig i live, når der er gang i emotionerne i de ydre poler.

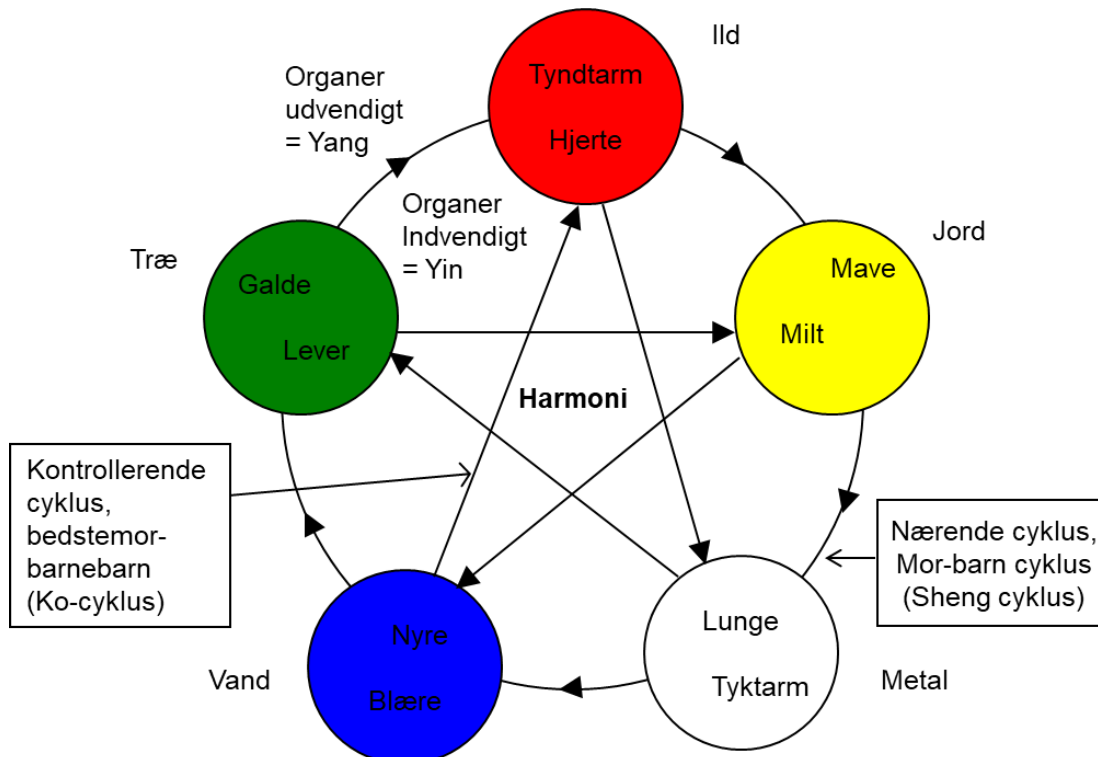
Man kan sige, at i overstående skema er der fokus på den vandrette akse.

Der er dog nu også i Vesten kommet en øget fokus på værdien i, at klienten lærer at afbalancere sig selv, finde sin centrering, mærke sin kerne og agere ud fra sit hjerte. Det er den lodrette akse som der er fokus på i mindfulness, meditation og f.eks. ACT psykoterapi.

De fem forvandlinger er som forskellige faser gennem livets dans, og en harmonisk dans opnås gennem ikke at hænge fast i nogle af elementerne. At kunne hvile i noget som er dybere end de enkelte elementer og samtidigt lade dem nære og dæmpe hinanden, så livet kan folde sig ind og ud, som det er meningen.

Årstiderne skifter i naturen, men hvis man mærker efter, er der også noget i naturen, som er uforanderligt og ens gennem alle faser.

På samme måde er der også noget, som er harmonisk uden for tid, sted og form i vores liv, og at finde dette "holdepunkt", hvor vi ikke holder fast i noget, men giver os hen til noget som er større end os selv, samtidigt med at vi lever og vokser i tid, sted og form, er forvandlingernes største visdom.



Kilder:

Hæftet "Soma" af Jens Erik Risom (Sathyarti) og "Selvudviklingens Tao" af samme forfatter.

"Sundhed og balance med de fem elementer" af Anne Wedege.

"Tao Te Ching" af Lao Tzu oversat af Hugo Hørlych Karlsen

<i>Element</i>	Vand	Træ	Ild	Jord	Metal
<i>Yin organ</i>	Nyre	Lever	Hjerte, Kredsløb	Milt	Lunge
<i>Yang organ</i>	Blære	Galde	Tyndtarm, endokrin	Mave	Tyktarm
<i>Emotion</i>	Frygt	Vrede	Glæde	Bekymring	Sorg
<i>Bevidstheds- kvalitet</i>	Æresfrygt, overgivelse	Livsretning, måltethed	Årvågenhed, overblik	Centrering, koncentration	Åbenhed, give slip
<i>Arketype</i>	Filosoffen	Pioneren	Troldmanden	Mægleren	Alkymisten
<i>Livscyklus, mennesket</i>	Død, foster	Fødsel, opvækst	Pubertet, ungdom	Voksen, formering	Alderdom
<i>Livscyklus, planter</i>	Dvale, frø	Spiring	Blomstring	Frugt, høst	Frøkastning, høst
<i>Væremåde ved ubalance</i>	Træt, frygt, ingen vitalitet og energi	Arrogant, råber op, vred og aggressiv	Urolig, latter, hysterisk, taler uafbrudt, er svær at stoppe	Spekulerer, skepsis, kynisme, selv- medlidenhed	Depressiv, nedtrykt, sørgende, angerfuld
<i>Væremåde ved balance</i>	Vitalitet, mod, selvværd hvilende i sig selv, selvkørende	Godt humør, tålmodig, let tilpas	Glæde, blidhed, tilgivelse, kærlighed	Forståelse, sympati, medfølelse	Positiv, lykkelig
<i>Årstid</i>	Vinter	Forår	Sommer	Sensommer	Efterår
<i>Tid på døgnet</i>	Nat	Morgen	Middag	Eftermiddag	Aften
<i>Organ ur</i>	Blære: 15-17 Nyrer: 17-19	Galde: 23-1 lever: 1-3	Hjerte: 11-13 Tyndtarm: 13- 15	Mave: 7-9 Milt: 9-11	Lunge: 3-5 Tyktarm: 5-7
<i>Klima</i>	Kulde	Vind	Varme	Fugt	Tørke
<i>Retning</i>	Nord	Øst	Syd	Centrum	Vest
<i>Kropsdel</i>	Underarms inderside	Negle	Indvendig mund	Læber	Hud
<i>Kropsvæv</i>	Knogler, brusk, marv, hovedhår, tænder	Sener og ledbånd	Hjerne, blodkar, nerver	Muskler	Hud, kropshår
<i>Kropsvæske</i>	Urin	Tårer	Sved	Spyt/lymfe	Slim
<i>Kropslugt Ubalanceret- balanceret</i>	Stagneret vand - Salt vand	Harsk - Hø	Beskidt brændt - Brændt	Syrligt-sygt - Blomster agtigt	Usund rådden - Sund rådden
<i>Sanseorgan</i>	Ører	Øjne	Tunge	Mund, læber	Næse
<i>Sanser</i>	Hørelse	Syn	Tale	Smag	Lugt
<i>Farve</i>	Blå	Grøn	Rød	Gul	Hvid
<i>Sygdommens tilstand</i>	Stilstand	Flygtig	Mental	Tung	Oppustet
<i>Stemme udtryk</i>	Klemt i struben, stønner, gisper	Råbende	Leende, hysterisk	Syngende, nyner	Grædende, beklager sig
<i>Kropsudtryk</i>	Ryster, især på benene	Knyttede hænder	Urolig	Stammer	Hoster
<i>Smag</i>	Salt	Sur	Bitter	Sød	Krydret
<i>Dyr</i>	Sort skildpadde	Grøn drage	Rød fasan	Gul fønix	Hvid tiger

