

Vattenelementet och vinterhälsa

Den traditionella österländska medicinen vilar på en taoistisk grund och flera tusen års iakttagelser av naturen och människan och av varats eviga föränderlighet. Dao betyder väg och för att sammanfatta vad österländsk medicin handlar om kan man säga att när man följer sin dao uppnår man bästa möjliga hälsa och välmående. En förklaring som säger allt och ändå inget kanske. För hur vet man då om man följer sin dao?

Först behöver man kunna lyssna till sin kropp och sina känslor och kunna tolka vad deras signaler betyder. Och sedan behöver man redskap för att kunna svara på dessa signaler. Och det är här som det österländska systemet och världsbild blir användbart. Med ett enkelt symbolrikt språk som bygger på liknelser från naturen runt omkring oss kan vi förstå, på ett nytt sätt, var vi befinner oss, vart vi är på väg och hur vi ska göra för att ändra riktning.

Förutom dao, Qi och yin-yang är de fem elementen ett av de viktiga grundbegreppen som österländsk medicin vilar på. Säsongernas energier påverkar oss och enligt österländsk medicin har olika organsystem olika kraft under de olika årstiderna.

Vintern är Vattenelementets tid

Ur ett daoistiskt perspektiv är vatten det primära elementet och där finns vår djupaste livskraft - hela livets ursprung. De psyko-spirituella aspekterna som hör till Vattenelementet har därför med överlevnadsinstinkten att göra. Ett välmående Vattenelement ger dig djup tillit till livets flöde och en sund tilltro till din egen kapacitet. Vatten symboliserar således mörker, gåtfullhet, visdom och regenerativ kraft. Därför anses vintern vara en lämplig tid för att ladda upp vår vitala qi och den bästa årstiden för det allra djupaste inre energiarbete.

Obalanser i Vattenelementet kan visa sig som svårigheter att anpassa sig till nya situationer, svag initiativförmåga, brist på tillit, känslor av maktlöshet, svår depression, rädsla, timiditet och osäkerhet. Om man besitter ett starkt vattenelement å andra sidan har man bra grundenergi, är reflektiv, vis, djup, modig, anpassningsbar, uthållig och fullföljer sina uppgifter.



Vattenelement och jing

Organ och meridianer som är i särskilt fokus då är njurarna, urinblåsan, öronen, hjärna, benmärg och skelettet samt reproduktionsorganen (äggstockar/testiklar). Till Vattenelementet hör också det vi kallar DNA, våra gener. Inom österländsk medicin kallas detta för Jing, vår finaste mest värdefulla fysisk essens, som finns med oss från befruktningsögonblicket och genom hela livet.

Jing kan sägas vara en persons samlade resurser på cellnivå och dessa kan bevaras längre och förbättras av hälsosam mat och dryck, ett balanserat känsloliv, god sömn och lagom aktivitet. Då cirkulerar livskraften som den ska och cellerna renas och regenereras optimalt. Att ta hand om sin Jing är därför en av de viktigaste insatserna för att behålla eller förbättra hälsan.

Jing förbrukas naturligt när man lever och det visar sig genom att lederna blir stelare, knän, höfter och rygg svagare, reproduktionskraften minskar, huden blir mindre elastisk, skelett och tänder blir mer sköra, de inre organens funktion försämras, håret blir grått och synen och hörselen försämras. Man åldras helt enkelt.

Jing förbrukas ännu snabbare när man stressar, sover dåligt eller är vaken på nätterna, röker, dricker eller använder droger, överanstränger sig utan adekvat återhämtning, bär och föder barn, har överdrivet mycket sex och äter näringsfattig eller ohälsosam mat.

Vattenelement och anpassningsförmåga

Att bevara hälsan och överleva hänger enligt österländsk medicin mycket på ens förmåga till anpassning - en förmåga som tillskrivs Vattenelementet. Vatten tar sig fram med minsta möjliga ansträngning genom naturen och med ett oändligt tålamod urholkar det till slut de hårdaste hinder eller antar med lätthet nya former, t.ex. fryst, flytande eller ånga som svar på omgivningens tillstånd.

Att inte anpassa sig efter naturens rytm däremot är krävande och förbrukar Jing. På vintern drar sig allt levande tillbaka, saven sjunker i träden, marken och vattnet fryser, vissa djur går i ide, till och med ljuset drar sig tillbaka och dagarna blir kortare, nätterna längre, allting vilar och närmar sig stillhet.

När vi fick tillgång till elektricitet kunde vi människor börja tänja på gränserna och nu arbetar vi som mest intensivt under vinterhalvåret och vilar istället på sommaren, när resten av naturen sjuder av liv och energi. Att gå emot naturens energi har sitt pris. Vintern (och natten så klart) är bästa tiden att vila, att fylla på och reparera våra djupaste reserver, vår Jing.



Några tips för vintern och vattenenergin

På vintern kan man med fördel gå och lägga sig tidigt och stiga upp sent. Är det svårt att lägga om sitt liv, så kanske man kan ordna det så att man istället tar det lite lugnt, vilar eller till och med sover en liten stund på eftermiddagen, någonstans mellan kl. 15 och 19 som är Vattenelementets tid varje dygn, året runt. (Obs: meridianklockan)

Annat du kan göra för ditt Vattenelement, i synnerhet under vintern, är att äta varm mat och dricka varmt. Kost som sägs vara stärkande och värmande på vintern är bl. a. soppor, grytor, värmande kryddor som ingefära, kanel och nejlika, havregryn, valnötter och sesamfrön.

Att omge sig med varma färger kan vara en bra motvikt till vinterns mörkblå natur. Det är också viktigt att hålla fötter, knän, höfter och ländrygg (nedre kroppen alltså) varma och skyddade från drag och kyla. Naturligtvis fortsätter vi att träna qigong och meditera under denna mörka period för att hjälpa kroppen med återhämtningen och påfyllning så att vi möter våren stärkt och redo för en ny årscykel.

