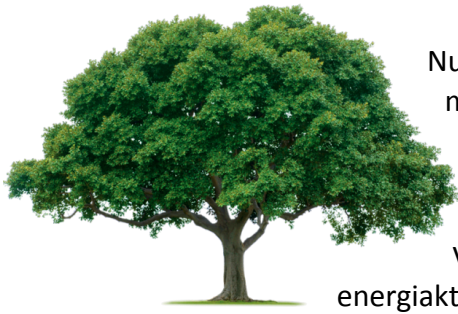


Trä-element, trä-energi och ögonen



Nu har våren kommit och äntligen kan vi stå ute bland träden, andas med dem, sänka våra rötter ner i Jorden och känna glädjen att vara en äkta del av naturen. Men andra ord dags att vara med i vårruset och låta saven och energin stiga!

Våren kan kännas i kroppen. Det kan kännas dels som en ökad energiaktivitet i kroppen och dels som ett mer expanderat synsätt. Båda associeras till det som kallas för Trä-element i den traditionella österländska filosofin.

När vi rör vid de nya förväntansfulla och sammetslena trädknopparna med fingertopparna fylls vi av en elektrisk känsla av liv, potential, tillväxt, möjligheter och nästan ett slags otålighet! Detta kallar vi för vi trä-energi i den kinesiska energiläran.

Under vintern går energin neråt tillbaka till rötterna där den ska förnyas. Naturen går ner i viloläge. Vi behöver mer sömn och vila, vända inåt och gå i ide. Detta är fullständigt naturligt och absolut nödvändigt. Rötterna och energierna måste återvitaliseras så att när våren äntligen kommer står vi redo för nya utmaningar och nya val.

Trä-energi är uppstigande och expansiv. Den letar nya tillvägagångssätt och ser nya möjligheter överallt. Det är en tid då vi upplever en förnyad aptit för att undersöka livets oändliga möjligheter.

Våren är den perfekta tiden att fatta viktiga livsbeslut och förverkliga sina visioner när kroppen och våra tankar och idéer har fått vila och vi har haft tid för reflektion under vintern.

Vad säger naturen på våren? Vakna upp, låt dina grenar vecklas ut, dina knoppar välkomna ljuset och se nya möjligheter!



Trä-energi har dock en "akilles häl" hos människan! Den är känslig för vind. Även om solen skiner har vi alla känt vindens klor i nacken. Var försiktig och lämna inte halsduken hemma för tidigt. Vind kan omvandlas till kaotisk energi i trä-elementet och därefter i kroppen om den tillåts tränga sig igenom försvarsbarriärerna. Har du känt yrsel, huvudvärk, spända axlar, klåda, rinnande ögon och näsa eller symtom som flyttas runt i kroppen på sistone? Då har vinden förmodligen rört om i systemet.

Ögonen är trä-elementets sinnesorgan och påverkas av och påverkar dess energi. De behandlar våra bildliga intryck och ger oss möjlighet att se framåt. De möjliggör även olika se på situationer, problemlösning och möjligheter. De behandlar våra bildliga intryck och ger oss möjlighet att se framåt. De är även vårt medvetandes fönster! Yttre livet speglar sig inåt och inre livet speglar sig utåt.

Ögonen påverkas av olika smaker och näringsämnen - ge dem rätt näring så ger dem dig vägledning och riktning i livet. Gröna blad såsom maskros- och nässelblad, kirskaål, spenat, mangold

m.m. samt den syrliga smaken som finns i bl.a. citrusfrukter, inlagda grönsaker och olika typer av vinäger är speciellt bra för trä-elementet och därmed även ögonen.

Även ljus och färger kan gynna ögonen. Ljuset som absorberas av ögonen reglerar våra hormonkörtlars funktion och tillverkning av bl.a sömn- och vakenhetshormoner samt vår dygnsrytm. Ljuset är lika viktigt som mörkret för både ögonen, hormonerna, våra kroppsfunktioner, våra själsliga behov och våra dag- och nattdrömmar. Låt dina ögon vila på vårens härliga ljusgröna färg som god näring och inspiration.

Det är även effektivt att träna ögonen precis så som du går till gymmet och tränar dina övriga muskler. Genom att medvetet röra ögonen i sina olika lägen och ända ut i ytterlägena, kan vi påverka våra ögon, vårt seende, vårt välbefinnande och vårt liv.

Det är i ögonen våra bilder hamnar och det är där vi kan lösa våra trauman som många gånger består av just bilder. Genom att medvetet röra ögonen kan vi hämta hem dold och för dags-medvetandet gömda bilder, känslor och information. Läs mer i dokumentet

Med ögonen kan vi bearbeta vårt inre. Se övningar och bild på nästa sida.

Inledning:

Du kan med fördel börja med lite ansiktsmassage och akupressur på vissa punkter samt avslappningsövningar för käken. Kupa dina händer och lägg dem över ögonen en liten stund innan du börjar.

Håll huvudet helt stilla, näsan rakt fram, när du gör övningarna.

Gör alla övningarna i 1-2 minuter vardera, i en lugn svepande takt, gärna utan att blinka, eller blinka så lite som möjligt. Känns det mycket med 2 minuter, börja med 1 minut i inledningen.

Vila ca ½ minut mellan övningarna genom att blunda.

Töj ut i ytterlägena: du kommer att känna det när du trycker till ännu längre än du trodde du kunde med ögonens muskler.

Andas: tänk på att andas i lugn takt. Man håller ofta andan när man koncentrerar sig på ögonrörelser i början. Låt tungan vila mot nedre gommen. Slappna av i käkarna.

Var uppmärksam på om det blir några "hack" i rörelserna: det kan hända att du har lagrat ett trauma, glid tillbaka och rör dig förbi där långsammare. Till slut kanske den hackande rörelsen upphör, och något som ligger dolt kan lösa upp sig.

Ögonövningar

- Svep med ögonen horisontellt ända ut i ytterlägena, tøj ordentligt. (Vila)
- Titta sedan upp och ned, i lodlinje, ända upp och ända ner. (Vila)
- Titta nu diagonalt upp i högra hörnet, och sedan diagonalt ner i vänstra hörnet. (Vila)
- Titta nu upp i vänstra hörnet, (Vila) och sedan diagonalt ner i högra hörnet. (Vil)
- Cirkla ögonen medurs, (Vila) sedan moturs (Vila)
- Svep med ögonen i en *liggande* åtta, ut i alla ytterlägen, ta ut svängarna. (Vila)
- Svep med ögonen i en *stående* åtta, ut i alla ytterlägen, ta ut svängarna. (Vila)
- Håll en tumme framför näsan och följ med blicken medan du sträcker ut armen. (Vila)
- Håll en tumme ca 20 cm från ansiktet, fokusera först på tummen sedan på ett föremål ca 2 meter framför dig. (Vila)
- Blinka och tryck ihop ögonen hårt och spärra sedan upp ögonen några gånger.
- Avsluta med kupade händer över ögonen och vila.

