

Metallelementet och hösthälsa

Hösten är här och vi går från sommaren som är årets yangperiod in i början på årets yinperiod, då det blir sakta mörkare och kallare. Yangkrafterna - från frön och växtskotten på våren, såväl som blomningen och frukterna som växer på sommaren har försvagats och tiden för vissning och uttorkning har kommit.

Naturen börjar dra sig samman för vila, frukten faller till marken och naturen skördar och samlar in för att lagra. Det är dags att förvara naturens resurser som har mognat färdigt för den mörkare, kallare och mest yin period som kommer.



Metall är elementet som är länkat till hösten. Det är energin som avslutar, skär och sätter punkt; energin som separerar och skapar struktur i tillvaron. Metallenergi är kraften inom oss som styr relationen mellan insidan och utsidan. Därmed ger den oss vår kapacitet att sätta och skydda våra gränser. Metall är således också elementet för etik och omdöme.

Mentalt är metallenergin vår källa till inspiration för nya idéer och ger oss även möjlighet att släppa gamla idéer och trossatser för att ge utrymme att växa och förvandla möjligheter till visdom. Ordet inspiration kommer från latins "inspirar" som betyder att andas in. Inspirar kommer i sin tur från Spiritus som betyder Ande.

Lungorna är mottagare av Himlens qi, tar in luft och cirkulera ren och klar qi vidare ut i kroppen. Lungan sprider även försvarsenergin: wei qi. När lungorna är friska håller de en jämn kroppstemperatur och skyddar kroppen från invasion från externa patogena influenser så som torka, kyla, vind, fukt och hetta.

Eftersom lungorna anses vara det högst belägna organet i kroppen är dess naturliga funktion nedåtgående. Lungorna skickar qi nedåt till njurarna där qi kan förankras. Om den nedåtgående funktionen inte fungerar kan andningsproblem såsom hosta och astma uppstå. Lungorna skickar även kroppsvätskorna ner till njurarna, där njurens värmande funktion förångar vätskorna. Den rena vätskan skickas därefter tillbaka till lungan för befuktning medan den orena delen skickas vidare för eliminering. Tjocktarmens funktion är att eliminera slaggprodukter, dvs allt som inte längre behövs.

Metallelement kontrollerar hud, kroppshår, slemhinnorna och svettkörtlar. Huden utgör en stor barriär, en tydlig gräns mot omvärlden. Den utgör även ett stort andningssystem samt elimineringsorgan med porer som öppnar och stänger sig för att anpassa sig till temperaturförändringar samt in- och utsläpp. Klimatet relaterat till metallelementet är torka och därför är obalanser av torka (torr hud, hudallergier, torrhosta och torr avföring) vanligtvis kopplade till metallelementet i första hand.

Lungorna och tjocktarmen öppnar sig i näsan och det sägs att när metallenergin är frisk kan man lätt urskilja luktnyanser. Sund metallenergi ger även finmejslade anletsdrag och mycket ren hy. Om Metall är i obalans kan man bli lite rigid i både kroppshållning och rörelser. Om Metall fungerar som det ska, får man en lång ryggrad med öppen bröstorg. Man blir sällan uppenbart muskulös men kan ändå manifesteras en tydlig fysiskt styrka.

En individ med stark metallenergi gillar definition, disciplin och organisation. Hon är metodisk, tydlig och effektiv och tenderar att ha en ordningsam livsstil. Metallelementet älskar system, och gillar uppgifter som kan lösas med logiska, analytiska och systematiska tillvägagångssätt. Principer framstår som viktiga.

Ibland kan det här leda till besatthet för perfektion. En person som domineras av metallenergi kan lätt bli för strikt och rigid med en tendens att hålla fast vid idéer och känslor som till slut kan orsaka förstoppning, spänningar och andra restriktioner som att inte låta andra komma nära inpå samt ett känslomässig begär att alltid ha rätt.

Om metallenergin får överhand kan den bli besatt av att dela upp världen i kategorier med allt finare exakthet. Det är här som förvrängd metallenergi blir grunden till fundamentalism och kontrollbehov: att dela upp världen helt i svart eller vitt, rätt eller fel. Detta är en klassisk fälla för individer med styrande Metall och en som de behöver kunna identifiera och balansera inom sig.

Metall tycker om precision, ordning och reda - något som sällan går ihop med andra människor eller den kaotiska vardagstillvaron de flesta har. En sådan person kan bli frustrerad och i extrema fall försöka tvinga på struktur för att skydda sin egen existens.

I sin friska form har Metallelementet klar tankeförmåga och mental struktur. Om det kommer i obalans så fastnar det här, och personen med styrande Metall kan ibland uppleva existensen nästan helt på ett mentalt och intellektuellt plan och kan lätt glömma bort den fysiska kroppen och tillvaro. Därför är det viktigt med andningen som en självreglerande och balanserande mekanism. Eldens spontanitet och glädje, Träets gränsöverskridande utåtriktade energi, Vattnets fysikalitet och Jordens trygghet kan behövas för att hitta balans.

Metallenergin är bra på att avgöra när något är över eller när det är onödigt att fortsätta. Metall är det enda av elementen som konkret vet och förstår att allting ska dö. Färgen som representerar metall är vit. Vit är dödens - impermanensens - färg i Kina. Sorg och ledsamhet känns som en självklarhet för Metall och efter sorgen kommer möjligheten att släppa taget och gå vidare med en känsla av tacksamhet för det som varit och förväntan inför det som nu kan komma att bli till.

Men metallenergi kan också kollapsa och man kan stagnera i sorg och melankoli och allmän låg motivation och inspiration. Svag eller stagnerad metallenergi kan visas genom en

kollapsad kroppshållning runt lungorna och brötryggen så att ryggen inte står rakt. En sorgsen och oinspirerad människa går med axlarna och lungenergin inåtvända medan någon som är sorglös eller klar med sorgeprocessen kan räta på ryggen redo för en ny dag och resten av livet.

Några tips för hösten och metallenergin:

På hösten ska vi följa naturens energirörelse och dra oss lite inåt. Det rekommenderas att man lägger sig tidigt och går upp tidigt. Man bör ta det lite lugnare och anstränga sig lite mindre. Om man lever i harmoni med höstens energi kan det gynna lungans och tjocktarmens meridianer och därmed vattenenergin inför den kommande vintern.

Hösten är också en årstid då vi kan städa ut det som är gammalt och förbrukat, allt som inte längre behövs. En sådan utrensning ger oss extra utrymme för den fräscha nya skörden och energin som ska räcka hela vintern.

Den kryddstarka smaken gynnar Metallelementet: ingefära, vitlök, wasabi, senap, pepparrot, lök m.m. och även mat som anses vara bra för lungan och tjocktarmen såsom tofu. Rotfrukter är mycket bra speciellt i form av grytor och soppor. Vad sägs om potatis- och purjolöksoppa, linsoppa eller löksoppa helt enkelt? Svamp är också bra och bär med sig både näring och energi från jorden som är precis vad vi behöver på hösten. Man kan lätt få överskott på slem på hösten - inkludera slemlösande födoämnen i din kost.

Det kan vara klokt att ta tillskott av D-vitamin då vi går mot mörkare tider och får mindre solljus och därmed brist på D-vitamin. Man vet idag att D-vitamin har stor relevans när det gäller det psykiska välmående och att det är ännu viktigare för immunförsvaret än C-vitamin till exempel. Örtpreparatet Chi San är bra för att förebygga förkylningar medan Kan Jiang är bra vid förkylningar.

Huden kan tänkas må bra av att stimuleras med hjälp av bastu där växelvis varmt och kallt, vått och torrt kan hjälpa till att öppna pororna och få igång dess andnings- och elimineringsfunktioner som går ofta oanvända. Man kan även torrborsta huden.

Det är bra att lägga mer fokus på andning. I princip alla andningsövningar är bra. Andas in helst genom näsan då luften filtreras från mikrober som "äts upp" av slemhinnan i näsan. Slemmet reser sedan hela vägen ner till tjocktarmen och elimineras. Om luften där du vistas känns torr kan det vara en bra idé att skaffa en luftfuktare så att näsan och slemhinnorna alltid känns fuktiga: på så sätt minskar du risken för att mikrober fastnar i näsan, förökar sig och bildar "kolonier". Du vet vad som händer sen...!

Bra andning ger oss klarare sinne så att vi får tillgång till inspiration och bättre omdöme.

Ta god tid på dig att sörja: separationer, förluster (det kan vara personer som gått bort eller barn som flyttar hemifrån, arbete, hem, saker som har affektionsvärde o.s.v) behöver sörjas färdigt för att man ska kunna gå vidare. Om man sätter locket på sorgen är det stor risk att den går omkring i kroppen och stör flödet - speciellt i just lungorna och tjocktarmen.

Respektera dina egna gränser och odla en förståelse för din integritet; ingen annan kommer att göra det åt dig! Då kan du vara snäll på riktigt, både mot dig själv och alla andra.