



Piše: **Sergeja P. Traven**



POLETJE RAZPLAMTI ENERGIJO OGNJA IN ZAŽARI SRCE



Fotografija: Shutterstock

Srce je gospodar ali cesar telesa, center, ki usmerja energijo po vsem organizmu. Usmerja delovanje krvnih žil in deluje kot povezovalac vseh vidikov telesa, vključno z osebnostjo.

POLETJE je čas sonca in dežja. Nebeška energija se spušča in zemeljska se dviguje. Ko se ti dve energiji pomešata, govorimo o spoju med Nebom in Zemljo. Govorimo o zorenju. Ogenj je element poletja.

Kitajska tradicionalna medicina označuje njegov začetek s 5. majem in konec s 7. avgustom. Ognjena moč sonca daje svetlobo in toploto našemu planetu in vsem bitjem na njem. Poleti imamo največ sončne svetlobe, ki je za človeka tako blagodejna in zdravilna. Pri nas označujemo začetek poletja z 21. junijem, na poletni solsticij, ko je dan najdaljši. Energija poletja ima svetlo, prodorno energijo moči, ki žlahtno osvetli in navdihne naše celostno bitje in vse, še tako skrite notranje globine.

Poletje je tista doba leta, ko prevladuje najmočnejša energija jang; je čas za praznovanje življenja, čas za ljubezen, čas za razvijanje kreativnosti, čas zorenja. Pogled na poletno naravo je poln življenja, zorenja in dozorevanja vseh živobarvnih cvetlic, sadežev in zelenjave. Tako kot narava oživimo tudi ljudje, se družimo, zabavamo, potujemo, uživamo v toplini in obilju poletja. Poletje je čas obilja, pravi praznik življenja, čas, da sledimo svojemu srcu, najmočnejši energiji ognja, ki nas poganja, ohranja žive, nas odpira navzven in širi ljubezen. Ljubezen kot najmočnejše gorivo življenja. Poletni ogenj, energija sonca in srca, podžiga odnose in negovanje le-teh, zato je to čas aktivnega druženja s prijatelji in družino.

V poletnem času je bistveno, da smo srečni in sproščeni, da se izogibamo jezi in ne gojimo zamer, tako lahko energija svobodno teče.

S primerno fizično aktivnostjo na zraku preprečujemo zapiranje por kože in omogočamo dober pretok življenjske energije, kar dolgoročno pomaga, da se bomo v jeseni izognili

bolezni. Težave, ki med poletjem poškodujejo srce, se pokažejo šele jeseni. Pomembno je vstajati zgodaj zjutraj, kljub temu da gremo ponavadi poleti pozneje spat. Energija jutra in vzhajajočega sonca ima še posebej poleti izjemno moč. Prepustimo se energiji Neba in Zemlje, da nas negujeta in napolnita naše baterije, ki so se izpraznile v času minule zime in pomladi. Uravnovesimo energijo med večjim številom družabnih dogodkov in časom zase za svojo regeneracijo preko tišine in meditacije.

SRCE JE ELEMENT OGNJA, KI OSVETLJUJE NAŠE NOTRANJE BITJE

Energija ognja je v telesu povezana s srcem (jin) in tankim črevesom (jang) ter srčno-žilnim sistemom. Srce je gospodar ali cesar telesa, center, ki usmerja energijo po vsem organizmu. Usmerja delovanje krvnih žil in deluje kot povezovalc vseh vidikov telesa, vključno z osebnostjo. Ko se energija srca dvigne v možgane, tam deluje kot um. Kadar se spusti nižje do organov, deluje kot center uravnovešanja v telesu. Tanko črevo je srcu t. i. parni organ, katerega naloga je sprejemanje in nadaljevanje prebavljanja hranil iz želodca.

Koristi pravilnega, uravnovešenega delovanja družine organov ognja (srce, tanko črevo, trojni grelec in srčno-žilni sistem) so umirjen um, dober spomin, jasna čutila, miren in krepčilen spanec ter sijoča polt. Srce je torej preko elementa ognja povezano s tremi drugimi organi: osrčnikom, tankim črevesom in trojnim grelcem.

OSRČNIK je v zahodni medicini razumljen kot vrečka, ki obdaja in varuje srce, v kitajski medicini pa je tisti, ki srcu-cesarju omogoča smeh, ki rojeva veselje. Osrčnik je membrana, ki podmazuje in ščiti srce ter predstavlja vhod do srca in vstop pozitivne energije, s čimer preprečuje vnos negativnih energij v svetišče znotraj srca.

TANKO ČREVO je za zahodno medicino organ, ki podpira prebavo/razkrajanje, asimilacijo in izločanje. Po razlagi kitajske medicine pa tanko črevo »ločuje čisto od nečistega« na dveh ravneh: fizično

ločuje hranila iz hrane in pijače ter izloča odpadke, energijsko prebavlja pozitivno energijo dnevnih interakcij z drugimi ljudmi (»hrano za dušo«) in iz naše zavesti izloča negativno energijo (kar za nas ni prebavljivo), kar občutimo kot neprijetne občutke pri srcu, ki nas osebno utesnjujejo, nam povzročajo stres in nelagodje ter občutek neprimernosti.

TROJNI GRELEC v zahodni medicini ni obravnavan, medtem ko je po kitajski medicini edini organ brez strukture oz. fizične oblike. Njegovo delovanje je izjemnega pomena za zdravje in dobro počutje, ker ureja termoregulacijo, torej skrbi za uravnavanje ogrevanja in ohlajanja telesa.

SRCE JE KOT VEČNA ISKRA POZITIVNE ENERGIJE, KI POGANJA ŽIVLJENJE

- Barva, ki simbolizira srčno energijo, je rdeča. Vse, kar je rdeče – od hrane do oblačil – ugodno vpliva na srce. Rdeča barva in poletje imata energijo ognja, takšna je tudi energija sonca ob vzhodih in zahodih. Jutranji obred vdihavanja energije sončnega vzhoda so prakticirali tudi Indijanci, njegov izvor pa sega še mnogo dlje v zgodovino človeka.
- Čustvo, ki izraža zdravo uravnovešeno energijo srca, je veselje. Izčrpana srčna energija pomeni otopelost in pomanjkanje veselja do življenja. Presežek ognjene energije pa se izraža z nemirom kot stanjem prekomerne vzdražljivosti.

MEDITACIJA VSRKAVANJA SONCA KOT ZDRAVILNA TEHNIKA IN SPROŠČANJE

Enostavno se uležemo ali smo v polležečem položaju. Zapremo oči, najdemo udoben položaj, noge so malo narazen in svojo pozornost prenesemo na dihanje ... trebušno dihanje ... ob vdihu se telo rahlo razširi, od izdihu rahlo usahne ... Roke damo lahko na trebuh, da spremljamo valovanje trebušnega dihanja. Potem v področju popka vizualiziramo veliko rumeno zlato bleščeče sonce in vdihujemo njegovo energijo, ki obnavlja vse celice, vse organe, žleze, hormone ...



Če imamo konkretno (fizično ali čustveno) težavo, skozi problematični del telesa ali čustvo izpiramo to negativno, zastalo energijo. In vedno si ob tem rečemo, da se ves proces dogaja v naše najvišje dobro.

Sonce lahko privabljam samo s pozitivno energijo, z optimizmom, zato močno priporočam nasmeš na obrazu, tudi če je malo narejen. Če že samo malo dvignemo ustne koticke, je to blagodejno za naše hormone v vsem žleznem sistemu.

- Zvok, ki ga povezujemo s srcem, je smeh.
- Zdravilni zvok za srce je »haaaa«.
- Daoisti in tradicionalna kitajska medicina srcu pripisujejo odgovornost za čustvene in duhovne sfere. Legendarni Rumeni cesar je zapisal: »Srce je najbolj suveren notranji organ in predstavlja zavest o lastnem bitju. Odgovoren je za inteligenco, modrost in naše duhovne preobrazbe.«
- Čas v dnevu, ki pripada srcu, je med 11. in 13.

- uro, čas tankega črevesa pa med 13. in 15. uro. To je tudi čas največje toplote oz. vročine v dnevu. Lastnosti, povezani s srcem, sta srčnost in veselje do življenja. Nasprotje temu so zagrenjenost, otopenost in pomanjkanje življenjske radosti.

11.00–13.00

Čas srca, ki napaja celotno telo s hranili in energijo. To je dober čas za kosilo, priporoča se lažji obrok. V tem času se priporoča tudi ena ura počitka ali skodelica čaja. V tem času se lahko pojavijo občutki radosti ali žalosti.

13.00–15.00

Čas tankega črevesa, ko se prebavlja in asimilira hrana, ki smo jo pojedli prej. To je dober čas za dnevna opravila ali vadbo. V tem času se lahko pojavijo ranljive misli ali občutki zapuščeniosti, ki pridejo iz podzavesti.

- Okus, ki pripada srcu, je grenko.
- Živila, ki podpirajo delovanje srca v poletnih mesecih, naj bodo blago pekočega okusa, naravno kislila in slana. Poleti se srce krepi, ledvice pa se od vročine utrudijo. Telo potrebuje veliko tekočine, dovolj sadja in zelenjave ter samo majhne količine mastne, trde in močne hrane, ki v telesu spodbujata vročino. Pomembno je, da so jedi lahke, hitro prebavljive, da z njimi pospešimo in normaliziramo potenje. Pot je tekočina srca. Priporočeno je uživati jagode, paradižnik, rdečo papriko, lubenice, kumare, fižol mung, poletne buče, grenke melone, ribe, ječmen, lokvanj (korenine in semena). Izigibamo se mrzli hrani, zmrznjenim jedem in hladnim pijačam, ker vse te upočasnjujejo prebavni ogenj. Poletno vlago in vročino v telesu odstranjujemo s toplimi obroki, še posebej koristne so sveže zelenjavne juhicice. Pretirano potenje izčrpa srčno energijo, kar vodi k slabšim umskim sposobnostim, vrtoglavici, slabemu razpoloženju, nemiru, nespečnosti in vznemirjenosti.
- Smer neba, ki jo povezujemo z elementom ognja, je jug.
- Čutni organ, ki je povezan s srcem, je jezik. S srcem se povezujejo tudi vsi koničasti deli na obrazu: koticiki

oči in ust ter konici nosu in jezika. Spremembe na teh delih opozarjajo na spremembe srca, fizično ali čustveno.

ŽIVETI ŽIVLJENJE S POLNO PARO

Glavna funkcija srca je črpanje krvi, bogate s kisikom, skozi telo. V kitajski medicini je duševna aktivnost povezana s srcem, zato se naš spomin, miselni procesi, čustveno počutje in zavest pripisujejo srcu in elementu ognja. Zato je čas, da nahranimo in pomirimo svoje duhove ter uresničimo največje potenciale in kreativnost našega življenja, ko v vročih poletnih dneh in v toplih poletnih nočeh najdemo veselje.

MAGNETIZEM SRCA IN ŽAR V OČEH

Ko je element ognja v ravnovesju, je srce močno in zdravo, um je umirjen in spanje je neprekinjeno. Neuravnotežen element ognja pomeni, da nimamo radosti (pojav depresije), če pa imamo presežek veselja, se pojavi manija.

NASVETI ZA POLETNO ZDRAVJE, da preprečimo poletne bolezni in ostanemo v harmoniji, v sozvočju z razcvetom narave in energijami poletja. Kar so svetovali že v starodavnih časih, velja še dandanes:

1. Prebudite se zgodaj zjutraj, najbolje skupaj s soncem. Ob vzhodu dihajte sončno svetlobo, saj ima zjutraj sonce izjemno moč.

TEHNIKA JUTRANJEGA VDIHAVANJA SONCA

Po daoistični filozofiji je zdravilno in nad vse priporočljivo, da vstanemo pred sončnim vzhodom in gremo na točko, kjer lahko opazujemo, kako se sonce dviga iz za obzorja. Ob tem pogledu globoko vdihavamo to sončevo energijo v svoje telo ter pri tem na poseben način, »na gluk«, pogoltnemo slino v trebuh, v svoj izvor. Ženske ponovimo to vajo šest- do devetkrat, moški lahko večkrat. Sline proizvajamo tako, da z jezikom nežno masiramo dlesni v levo in desno stran. Lahko tudi z rokami pogladimo žleze pod

čeljustjo, saj s tem pospešimo proizvodnjo sline. Marsikdo ne ve, da je slina največji zdravilni eliksir. Seveda je bolj čista, tekoča, sladka ... boljša. Vse pa je odvisno od prehrane in delovanja našega celega telesa. Jutranje vdihavanje sonca in požiranje sline je ena izmed najbolj zdravilnih in obnovitvenih energij. V primeru slabega vremena, oblačnosti, megle ali če ne moremo v naravo, se lahko, kjerkoli že smo, obrnemo proti vzhodu in delamo to vajo.

2. V posteljo gremo v času poletja pozneje zvečer.
3. Opoldanski počitek, ko je toplota najmočnejša (med 11. in 15. uro), je izjemno blagodejen.
4. Pijte tekočine, predvsem vodo, ki koristi pri hidraciji in izločanju strupov iz telesa.
5. Svoji prehrani dodajte ostre okuse.
6. Vzdržite se jeze; ostanite mirni in uravnovešeni.
7. Privoščite si solatne dneve, da razbremenite telo.
8. Da ne pride do slabe prebave, je zelo priporočljiva lahka in manj mastna hrana.
9. Priporoča se hrana, ki od znotraj hladi telo – npr. marelice, solata, kumare in vodna kreša, tudi ribe in morski sadeži, večina mesa pa kri in telo segreva. Izogibajte se mlečnih, težkih, mastnih in ocvrtih živil. Gluten v vseh oblikah gosti kri, otežuje delo srca in »požiga« naše možgane.
10. Vključite vse svoje čute. Ko poletje prinese s seboj nešteto intenzivnih barv, zvokov in dišav, se odprite obilju okoli vas.
11. Pojdite bosí na travo in občutite zemljo, ki pozdravlja vaša stopala.
12. Užijte prečudovite melodije ter zvoke ptic in črčkov.
13. Vonjajte cvetje, omamne vonje poletja in vzemite si čas, da jih začutite.
14. Naučite se svežine poletnega zraka, ki umirja in polni telo.
15. Zaupajte svoji intuiciji. Ko nekaj vemo v svojem srcu, smo povezani z globljim delom našega bitja. Poskusite se vživeti v to globlje zaznavanje in si vzemite čas, da zaslišite svoj notranji glas.
16. Fizično gledano: Ko je element ognja uravnovešen, srce deluje pravilno in kri kroži ter zagotavlja

ustrezno asimilacijo začetne razgradnje hrane v tankem črevesu.

17. Čustveno gledano: Ko je element ognja uravnovešen, je največja nagrada občutljivost in izražanje čustev; občutimo globoko, resnično izpolnitev in popolno ravnovesje med srcem in umom.

Energijska medicina simboliko planetov in njihove arhetipe povezuje z energijskimi centri v telesu. Vse zgoraj zapisane ugotovitve lahko potrdimo in uskladimo z vidika energijske medicine in simbolne dinamike psihološke astrologije. Kot vidimo na sliki, se energija srca, četrtega energijskega centra oz. četrte čakre, povezuje s simboliko in arhetipi Lune. Luno povezujemo z brezpogojno ljubeznijo, odprtostjo in srčnostjo človeka. V centru telesa njena energija balansira delovanje centrov v zgornjem in spodnjem delu telesa, zato je njena uravnovešenost izrednega pomena za psihično in umsko stanje človeka, za njegovo srečo in zadovoljstvo s samim seboj. Srčna čakra, ki prižiga, je povezana s srcem, z žlezo imunskega sistema (timus), po kitajski medicini z elementom ognja, s krvožilnim sistemom, s prsmi, s hormonom ljubezni in orgazma (oksitocinom), s hormonom sreče (serotoninom), s celotnim endokrinim sistemom, s sijajem obraza, s feromoni in z žarom celotnega bitja.

“Jutranji obred vdihavanja energije sončnega vzhoda so prakticali tudi Indijanci, njegov izvor pa sega še mnogo dlje v zgodovino človeka.”

VIRI:

- Donko, Dušan, in K. Tomazič, Simona. 2013. *Preprosto: Zdravje*. Maribor, Ulala.
- Veith, I., trans. Berkeley. 2002. *The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine*. Los Angeles, CA: University of California Press.