



Piše: Sergeja P. Traven



JESENI DOZORI PROSTOR ZA UMIRITEV IN PREOBLIKOVANJE



Fotografija: Pixabay

Kot narava potuje iz ekspresije poletja, se tudi ljudje s svojimi občutji in čustvi premikamo introvertirano, v notranjost posameznika. Prihajajoča vlaga poznoseptembrskega zraka naplavlja občutja izgube, žalosti in depresije, saj se je po pomladnem zagonu in poletnem višku začelo obdobje upadanja in upočasnitve. Naš duh se je že začel pripravljati na zimsko obdobje spokojnosti in skladiščenja.

ČAS, ko se *minljivost narave in minljivost življenja združita v eno. Dozorijo vsi plodovi in nastopi element kovine. Kitajska tradicionalna medicina označuje začetek jeseni s 7. avgustom in njen konec s 6. novembrom.*

V treh mesecih jeseni (avgust, september, oktober) vse stvari v naravi dosežejo polno zrelost. Žita dozorijo, začne se žetev in kot vreme se ohladi tudi nebeška energija. Jeseni začne pihati veter, ki naznanja točko spremembe, začetek preobrata iz energije jang v pasivno fazo jin. Jesen je sezona, ko žanjemo, kar smo spomladi sadili, je čas za nabiranje plodov narave, sadja in zelenjave, zrnja in oreščkov. Barve se bleščeče spreminjajo okoli nas in nebo osvetljuje čudovite pisane liste.

Kot narava potuje iz ekspresije poletja, se tudi ljudje s svojimi občutji in čustvi premikamo introvertirano, v notranjost posameznika. Prihajajoča vlaga poznoseptembrskega zraka naplavlja občutja izgube, žalosti in depresije, saj se je po pomladnem zagonu in poletnem višku začelo obdobje upadanja in upočasnitve. Naš duh se je že začel pripravljati na zimsko obdobje spokojnosti in skladiščenja. Čustveno stanje in raven energije sta jeseni zmanjšana, tudi kot posledica krajše sončne svetlobe in sprememb v vremenu. Ko se dnevi krajšajo, nas vse daljše noči ter prihajajoče nižje temperature zraka kličejo, da odpremo srce in iz svoje srčike zasvetimo z lastno svetlobo. Kot vreme v jeseni so tudi čustva v tem času temnejša. Iz teme pa se rojeva svetloba in s pomočjo dihalnih in sprostitvenih tehnik imamo tako vsako jesen vedno znova možnost ter naravno moč za večji duhovni, osebni razvoj, po katerem naša duša hrepeni. Zavedanje in uskladitev z naravo pa nam jeseni ponujata dragoceno možnost, da preoblikujemo svoje fizično telo in čustva.

Jesen je tako simbolično kot dejansko prepletana z integracijo travme. Že sama beseda

travma, ki je grškega izvora, v prevodu pomeni rano, poškodbo. Vsaka travma globoko v posamezniku pusti psihično rano, saj gre za dogodke, ki ogrožajo njegovo preživetje in občutek varnosti. Prisotna so intenzivna čustva strahu, nemoči ali groze. Travmatični dogodek je preveč intenziven in preplavljajoč, da bi ga naša psiha in naši možgani zmogli uspešno predelati in integrirati. Izkušnja travme ostane zamrznjena skupaj z vsem, kar je oseba ob njej doživljala – z vsemi telesnimi občutki, čustvi in negativnimi prepričanji, s katerimi prevzema občutja lastne krivde. Vtisi travmatičnega doživetja ostajajo v obliki razdrobljenih spominskih delcev. Spomini se izgubijo, travma pa pusti množico negativnih čustev, med katerimi je veliko žalosti, tesnobe in depresije. Po preživetju travme namesto spominov ostanejo simptomi, ki jih je treba odpraviti. Kot se jeseni vse v naravi umirja, kot listje trohni in odpada, tako lahko tudi mi odpustimo, odvržemo in preobrazimo vse, česar ne potrebujemo več – vse, kar nas ovira, vse, kar smo prerasli – ter se začnemo notranje vse bolj harmonizirati s tem, kar v resnici smo.

JESEN V ZNAMENJU ELEMENTA KOVINE JE NAJBOLJŠI ČAS ZA REFLEKSIJO

Element kovine nas povezuje z zmožnostjo opustitve preteklosti in ustvarjanjem prostora za vse novo. Je čas za ponovno vrednotenje našega življenja in oblikovanje strategije za osebni razvoj. Vse dobro, od lastnosti do stvari, ohranjamo, negativne ali uničujoče navade in vedenje pa razrešimo ter odpravimo. Pripravljamo se na zimski čas, ko dokončamo nedokončane projekte, očistimo nered, se okrepimo s pravilno hrano, se pripravimo na hlad in temo prihajajočih mesecev.

Element kovine je v telesu povezan s pljuči (jin) in z debelim črevesom (jang) kot parnim organom pljuč. Kovina odraža najbolj ključna vprašanja naše osebnosti. Analogija kovine kot rude je prav to, da jo najdemo skrito, nekje globoko v gori.

Jesensko obdobje spodbuja močnejšo željo, da bi odkrili in tudi odrazili, kdo v resnici smo, ter da bi poiskali vrednost in pomen tudi v tem, kar počnemo. Izpolniti in obogatiti ta čas preoblikovanja pomeni

biti sposobni razmišljati o opustitvi zavirajočih starih navad in delovanja ter razmišljanja in čustvovanja. Gre za prehod iz energije jang v energijo jin, kar pomeni, da se preoblikovanje začne pri vsakem posamezniku, globoko v njegovi notranjosti, kjer so asimilirana tudi travmatska doživetja kot pripravljen vir za transformacijo. Kovina kot element je povezana z energijo pripravljenosti za preoblikovanje.

Pljuča so odgovorna za sprejemanje čiste energije, so dihalni organ, odgovoren za oskrbo vseh telesnih organov s kisikom. Pljuča so v telesu kot predsednik vlade, predstavljajo območje respiratornega delovanja, ki vpliva na ritem utripa in s tem na vse procese v telesu. Posredno pljuča nadzorujejo tudi delovanje kože in por. Kadar so pljuča zdrava in močna, je naša koža elastična, gladka in odzivna, telo pa je polno moči; dihamo v popolnem, enakomernem ritmu s polnimi pljuči in naša odpornost ter imunski sistem sta odlična.

Pogoj, da lahko pljuča sprejemajo čisto energijo in opravljajo svojo funkcijo, pa je, da debelo črevo odvaža toksine iz telesa, vse nečistoče – tako fiziološko kot tudi čustveno. Debelo črevo je kot kanal, v katerem poteka asimilacija hrane in se na koncu nabere njen preostanek. Odgovorno je za transport in pretvorbo ostankov hrane. (Donko in K. Tomažič 2013)

Težave s prebavo kažejo na neravnovesje debelega črevesa, kar vpliva na čustveno nestabilnost. Neredna prebava je prisotna pri ljudeh, ki težko spuščajo stare vzorce in čustveno navlako in se težje premikajo naprej. Taki ljudje so ujeti v misli in čustva iz preteklosti in bolj kot živijo životarijo s težo občutka prevaranosti, češ da se jim je, in se jim še vedno, dogaja krivica. Moč tega občutka krivice in nepravilnosti jim zamegljuje realno sliko, zdravo čustvovanje in občutenje realnosti danega trenutka.

DIHANJE JE KOT NAVDIH IN ZA DOBER NAVDIH JE POTREBEN PROSTOR BREZ PREDSDOKOV

Preprosti način učenja po modrosti dao sta sprejemanje in dovoljenje, kar pomeni, da smo odprti in pripravljeni na preoblikovanje samih sebe. Energije vesolja krožijo v nas in med nami, v vsej svoji univerzalni



ljubezni nam sporočajo, da smo eno z njim in da smo prav ta ljubezen sama. **V obdobju jeseni, v elementu kovine, imamo moč, da presežemo stare vzorce in jih preoblikujemo v nov začetek.**

Pljuča kot izvor diha ustvarjajo prazen prostor, praznino, kjer se rojevajo nove ideje, navdihi in kjer lahko čustva prevzamejo novo obliko. V čustvenem in duhovnem smislu imajo pljuča sposobnost "dajati in zahtevati", "dajati in jemati", "zadrževati in spustiti". Ko je pljučna energija neuravnovešena, prevladujeta strog red in disciplina, čustva so toga in pod nadzorom, pravila in rutine so del vsakdana in celo telo se utruja. Fizično nas togost vodi k pljučnim okužbam in k sinusitisu. Pojavijo se tudi respiratorne alergije in obolenja, kot sta astma in oteženo dihanje. Pljučna energija je zadušena.

ZDRAVILNI ZVOK ZA KREPITEV PLJUČ JE SSSSSS.

Sedite na stol, stopala so na tleh, hrbtenica je vzravnana, dlani so sproščene pred pljuči. Z vdihom dvigujete roke pred seboj in jim sledite z očmi; ko pridejo dlani v višino oči, dlani obrnete navzven in jih usmerite v nebo. Izvedite počasen, neslišen zvok SSSSSS in si predstavljajte, da izdihujete vročo, sivo, zastalo energijo, žalost in tesnobo. Vdihnite in ob izdihu spustite dlani nazaj pred pljuča. Zaprite oči, pozornost z nežnim notranjim smehljajem preusmerite na pljuča in si predstavljajte, kako sijoča bela barva polni vaša pljuča, nos in debelo črevo. Ponovite šestkrat ali celo večkrat (Mantak 2013).

PLJUČA (JIN)

- kot dihalni organ so z vdihom odgovorna za preskrbo krvi s kisikom
- ob izdihu izločajo odpadni ogljikov dioksid
- ustrezajo fazi jin kovine
- čustvo, ki pripada pljučem, je žalost
- energijsko uravnavajo naše sposobnosti odpuščanja, popuščanja, dajanja, sprejemanja

- vzpostavljajo občutek za red in disciplino, ritem (vdih-izdih), začetke in konce
- neuravnovešena energija pljuč (elementa kovine) se izraža v togosti, neprilagodljivosti
- okus, ki pripada pljučem, je pekoče
- barva pljuč je bela, ki v vseh oblikah hrani pljučno energijo
- po meridianski uri je čas pljuč med 3. in 5. uro zjutraj, ko so na višku energije in je dihanje najgloblje, takrat poteka proces prečiščevanja
- s pljuči je povezano suho vreme
- pljučem pripadata zahodna smer neba in čas jeseni

DEBELO ČREVO (JANG)

- tudi pripada elementu kovine
- je parni (jang) organ pljuč (jin)
- čas debelega črevesa je med 5. in 7. uro zjutraj, kar je najboljši in najbolj naraven čas za izločanje odpadkov in toksinov iz telesa
- po čustvenem in duhovnem vidiku tradicionalne kitajske medicine dobro delovanje debelega črevesa pomeni dobro razlikovanje med pravilnim in napačnim, izražanje naše izvirnosti in kreativnosti; psihološko je povezano z analno fazo razvoja
- motena energija vodi v rigidnost, neprilagodljivost, energijsko zakrčenost, ki se na fizični ravni izražajo kot trebušni krči, bolečine, diareja/zaprtje

Če se prebujate, kašljate ali ste nemirni v času pljuč (med 3. in 5. uro zjutraj) ali v času debelega črevesa (med 5. in 7. uro zjutraj), vam telo sporoča, da je prišlo do neravnovesja v enem ali v obeh organih. Vzrok so nakopičena nepredelana žalost, čustvena neravnovesja energij, neprimerna prehrana ali zasluženost. Rešitev je v predelovanju negativnih čustev, spremembi prehrane ter dihalnih in telesnih vajah za krepitev pljuč in debelega črevesa.

Pljuča lahko odlično okrepite tudi s terapijo moksa, ki jim bo priskrbela energijo in toploto ter raztopila presežno sluz v telesu.

OHRANJAJMO PLJUČNO ENERGIJO POLNO, ČISTO IN TIHO

Jesen je čas zbiranja energije. Ohranimo notranjo mirnost, osredotočenost in ne željam ne čustvom ne dopustimo, da podivjajo in nas preplavijo. Pomagajmo si z dihalnimi vajami, ki krepijo pljučno energijo in večajo čustveno stabilnost. Izogibajmo se negativnim čustvom, predvsem žalosti kot čustvu pljuč. Posebej se odsvetuje kajenje, ki močno poškoduje energijo pljuč. Če kršimo naravni red, povzročimo neravnovesje v pljučih in posledično imamo zaradi neprebavljene hrane in neprebavljenih čustev prebavne motnje, največkrat drisko, kar pomeni odtok energije in nesposobnost shranjevanja le-te v času zime, ko je v ospredju regeneracija.

Telesne in dihalne vaje aktivirajo pretok vitalne energije in še posebej krepijo pljuča, kar spodbuja sproščanje hormonov sreče in revitalizacijo telesa. V času jeseni se v telesu upočasnijo pretoki telesnih tekočin, zato je za zdravje priporočljivo, da ne glede na vreme, kar se da redno, izvajamo telesne in dihalne vaje. Če preprečimo zastajanje tekočin v telesu, preprečimo tudi kopičenje stresa, nejevolje in melanholije (Donko in K. Tomažič 2013).

NASVETI ZA JESENSKO ZDRAVJE IN VESELJE

1. Jutranje prebujanje zgodaj, okoli šeste ure sprehod, kjer vsrkamo svežo poživljajočo energijo. Ob pojavu megle tega ne počnemo več, prebujamo se kasneje, okoli sedme ure.
2. Privoščimo si nežno jutranjo vadbo s pretegotvanjem hrbtenice, masažo ledvic, ustvarjanjem slin in masažo nasmeška, ki dviga energijo.
3. Jesen je čas pljuč, elementa kovine in pekočega okusa, zato jeseni zmanjšamo vnos pekoče hrane (čebula, česen, ingver, čili) in povečamo vnos hrane kislega okusa (jabolka, limone, ananas, grenivke). Ne uživamo mrzlih pijač, ker lahko z njimi poškodujemo želodec in

vranico, ter se izogibamo surovi, hladni hrani. Solato in radič uživamo s toplo prilogo krompirja, jajc ali stročnic.

4. Jeseni je energija zgoščena, osredotočenost na delo in učenje pa boljša, s tem je večja tudi učinkovitost.
5. Napišimo si sezname opravi in čiščenja nepotrebnih stvari.
6. Jesen je priložnost za odpuščanje zamer in potlačenih ran, čas za psihoterapijo.
7. Vsaj enkrat na dan si s krožnimi gibi zmasiramo žlezo timus, ki leži na sredini prsnice. Timus proizvaja celice, ki služijo kot obramba telesu, nas ščitijo pred hudimi boleznimi in zagotavljajo odlično počutje. Ljubezen, predvsem do sebe, je naravno hranilo za aktivacijo timusa, ki ohranja zdravje ter notranje zadovoljstvo.
8. Voda je koristna tudi jeseni, saj spodbuja zdravo gibanje črevesja ter skrbi za hidracijo organov in lepo zdravo kožo. Ne pijmo mrzle vode!
9. Dihalne vaje krepijo pljuča, povečujejo energijo ter bistrijo um. Pravilno dihanje je globoko, sproščeno in enakomerno trebušno dihanje. Po udarek je na izdihu. Ob podaljšanem izdihu se bo vdih pojavil spontano.

“Kadar dobro dihamo, se začnemo tudi bolj ceniti. Vdih nas vodi do zavesti in izdih je ključ do podzavesti. Ko se vdih in izdih poročita, imata otroka, telo pa se začne obnavljati.”

VIRI:

- Donko, Dušan, in Kolar Tomažič, Simona. 2013. *Preprosto: Zdravje*. Ulala: Maribor.
- Mantak, Chia. 2013. *Či samomasaža: taoistična pot do samopomladitve*. Cangura: Ljubljana.