

prof. TCM Univ. Yunnan **Li Wu**

ZEGAR DOBOWEJ AKTYWNOŚCI NARZĄDÓW według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej



Wybierz najlepszy czas na masaż,
akupunkturę, ćwiczenia, zioła

ZEGAR DOBOWEJ AKTYWNOŚCI NARZĄDÓW

według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

prof. TCM Univ. Yunnan **Li Wu**

ZEGAR DOBOWEJ AKTYWNOŚCI NARZĄDÓW według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Wybierz najlepszy czas na masaż,
akupunkturę, ćwiczenia, zioła



[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Monika Gadzina
ILUSTRACJE: Grafikstudio Heike Brückner, Regensburg 76–77, 81, 86, 91, 96, 100, 105, 108,
112, 117–118, 122–124, 129, 161, 163; Thomas Pelletier, Saarbrücken 34, 76, 81, 85–86,
90–91, 94–95, 99–100, 104–104, 108, 111, 116–117, 121–122, 127–128

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-410-1

Tytuł oryginału: *Die Organuhr, Leben m Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)*

Copyright © Mankau Verlag GmbH, Murnau: Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu, 2014, 2017

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym, ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

SPIS TREŚCI

Wstęp: Człowiek cierpiący na choroby cywilizacyjne	9
Holistyczny obraz świata w TMC	13
Geneza TMC sięgająca tysięcy lat	14
Yin i yang – subtelna synergia sił	16
Wu xing – pięć faz przemiany elementów	19
Zang fu – obiegi czynnościowe wraz z narządami wewnętrznymi	26
Qi – przenikająca wszystko życiowa energia	28
Pięć podstawowych substancji życiowych	30
Meridiany – niewidoczne kanały energii	32
Choroba w kontekście medycyny dalekowschodniej	35
Życie w oparciu o chiński zegar narządów	41
Wysoka cena naszej cywilizacji – gdy życie traci równowagę	42
Kalendarz chiński – historia i geneza zegara	

narządów	45
Dzień w rytmie dwugodzinnym	51
Zegar narządów w praktyce – wykorzystanie faz aktywności i odpoczynku	54
24-godzinny rytm organizmu	57
Meridiany partnerskie w rytmie dwugodzinnym	67
Meridian partnerski płuc i jelita grubego	72
Meridian partnerski żołądka i śledziony-trzustki	82
Meridian partnerski serca i jelita cienkiego	92
Meridian partnerski pęcherza i nerek	101
Meridian partnerski osierdza i potrójnego ogrzewacza	109
Meridian partnerski pęcherzyka żółciowego i wątroby	118
Diagnostyka i terapia w TMC	131
Rozpoznawanie zaburzeń i dysharmonii – diagnostyka w TMC	131
Kwestionariusz pozwalający zidentyfikować energetyczne zaburzenia narządów i dysharmonie	134
Metody lecznicze – pięć filarów leczenia	144
Chińskie ziołolecznictwo	145
Akupunktura i termopunktura	151
Masaż	153
Odżywianie	155
Techniki poruszania się	158
Załącznik	165

Zestawienie godzin i funkcji poszczególnych narządów	165
Bibliografia	172
Źródła zaopatrzenia w chińskie zioła lecznicze	174
Podziękowania	176
O Autorze	177
Indeks	179

WSTĘP: CZŁOWIEK CIERPIĄCY NA CHOROBY CYWILIZACYJNE

W XXI w. człowiek coraz bardziej oddala się od swojego naturalnego rytmu życia. Rozkładu naszego dnia często nie determinuje już naturalny rytm dnia i nocy, takt, który wyznacza nam słońce lub nawet zmiany pór roku, ale jest on zorganizowany poprzez mnóstwo zobowiązań i pilnych zadań, do których trzeba dostosowywać codzienność każdego dnia na nowo.

Czy to w życiu zawodowym, czy prywatnym, dniem lub nocą – w każdej chwili musimy być osiągalni, dostępni i najlepiej natychmiast w drodze. W końcu doprowadzamy ludzi na krawędź rozpaczy niczym innym, jak własną powolnością.

Często pozostaje nam niewiele chwil na prawdziwe uspokojenie się i złapanie oddechu. I chociaż od czasu do czasu dzień spę-

dzony na nicnierobieniu korzystnie wpływa na duszę, przewlekłe wyrzuty sumienia szybko niweczą efekt wypoczynku.

Dlatego wielu ludzi czuje, że żyje w ciągłym stresie, są zaniepokojeni, podenerwowani i w pewnym momencie po prostu wyczerpani. Lub pojawiają się u nich typowe objawy stresu, które następnie – z dala od właściwych przyczyn – „kuruje się” farmakologicznie. Prędzej czy później większość z nas zmaga się z regularnie nawracającymi zaburzeniami snu, migreną, dolegliwościami żołądkowo-jelitowymi albo brakiem energii aż po nastroje depresyjne. Nawet jeśli często są to „tylko” dolegliwości psychosomatyczne, zawsze powinno się je interpretować jako sygnały ostrzegawcze. Zwracają nam one uwagę, że znów powinniśmy uważniej słuchać własnego organizmu, naszego wewnętrznego zegara, albowiem każde oderwanie się od rytmicznych procesów natury w długiej perspektywie negatywnie wpływa na zdrowie i dobre samopoczucie.

Zgodnie z tysiącletnią wiedzą Tradycyjnej Medycyny Chińskiej na temat leczenia natura, a nawet bezkresny kosmos, podlegają ciągłej zmianie – interakcji faz aktywności i odpoczynku, yin i yang, dynamicznej synergii przeciwieństw. Zaburzenie tej subtelnej równowagi wytrąca z rytmu cały system. Słowa zapisane już w „Kanonie medycyny chińskiej Żółtego Cesarza”, prastarym, fundamentalnym dziele Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, są dziś aktualne bardziej niż kiedykolwiek:

„W dawnych czasach ludzie prowadzili proste życie. Chodzili na polowania, łowili ryby i całe dni spędzali na łonie natury. Gdy robiło się chłodniej, zwiększali swoją aktywność w celu ochrony przed zimmem. Latem zaszywali się w zacienione miejsca, uciekając przed upa-

łem. Wewnętrznie nie pozwalali emocjom wyprowadzić się z równowagi i nie odczuwali niepohamowanych żądz. Zewnętrznie nie byli jeszcze narażeni na powszechne dziś obciążenia. Żyli bez chciwości i zazdrości, w zgodzie z naturą. Utrwalali postawę jingshen neisuo, wewnętrzne-
go spokoju i skupionego umysłu, uniemożliwiając w ten sposób wtargnięcie czynników wywołujących choroby. (...) Dziś ludzie są inni. Wewnętrznie są niewolnikami swoich emocji i trosk. Nadwerężają swoje organizmy ciężką pracą. Nie kierują się już rytmiczną zmianą pór roku, co naraża ich na ataki «drapieżników» i wiatrów”.

(Źródło: Maoshing, Ni (red.): Kanon medycyny chińskiej
Żółtego Cesarza, przekład Agnieszka Krzemińska,
Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2018)

Człowiek również jest częścią tych rytmicznych procesów natury. Dzień w dzień o naszym życiu decyduje przebieg pór roku, Słońce i Księżyc, dzień i noc. Podlegamy 24-godzinne-
mu rytmowi, rozpoczynającemu się każdego dnia na nowo obiegowi energii. W taki sam sposób również każdy z naszych narządów ma swoje fazy aktywne i fazy odpoczynku. Dolegli-
wości pojawiające się o określonych porach dnia wskazują na określone narządy. Także zabiegi lecznicze mogą być najbar-
dziej skuteczne o konkretnych porach. Nawet nasze godziny pracy możemy dostosować do tego wewnętrznego regulatora, zegara narządów.

To my sami ponosimy największą odpowiedzialność za nasze zdrowie i szczęście w życiu. Dopiero gdy ponownie zorga-
nizujemy sobie codzienność według naturalnych potrzeb oraz

będziemy żyć uważnie i w zgodzie z wewnętrznym zegarem, odzyskamy naturalny rytm biologiczny – jeden z najważniejszych warunków dobrego samopoczucia, zdrowia, a przede wszystkim zadowolenia.

HOLISTYCZNY OBRAZ ŚWIATA W TMC

Tradycyjna Medycyna Chińska (TMC) traktuje człowieka jako jedność ciała, umysłu i duszy. Jednak jednostka nie jest wyizolowana i oderwana od swojego otoczenia – jest jednocześnie nierozdzielnie włączona w uniwersalną ogólną strukturę, uniwersalny porządek. Te same pierwotne siły, które kierują makrokosmosem, na małą skalę oddziałują również na mikrokosmos człowieka.

Tak jak natura i cały kosmos, każdy pojedynczy człowiek podlega przenikającej wszystko zasadzie – nie jest on miarą wszechrzeczy i jedynym władcą wszechświata, ale jego znikomą częścią, trybikiem w maszynie. Niezakłócony bieg świata jest zagwarantowany tylko wtedy, gdy wszystko płynnie zazębia się ze sobą i harmonijnie współgra. Wszystko jest od siebie zależne i nierozzerwalnie ze sobą powiązane. Osłabienie jednego obszaru wpływa na wszystkie inne dziedziny życia.

W związku z tym zdrowie i długotrwałe dobre samopoczucie można osiągnąć tylko poprzez życie w harmonii i zgodzie z naturą, nie zakłócając permanentnego obiegu, przykładowo wskutek wyczerpywania lub marnowania energii i zasobów. Oznacza to również, że człowiek musi dostosować się do zmian pór roku, naturalnego rytmu przyrody i rocznych wpływów makrosmicznych, aby nie dopuścić do powstania dysharmonii zaburzających subtelną równowagę. Tylko harmonijnie współżyc z naturą może on znaleźć wewnętrzny spokój i opanowanie.

Geneza TMC sięgająca tysięcy lat

Ogólne zarysy światopoglądu leżącego u podstaw TMC znajdują się już w chińskiej doktrynie religijnej i filozoficznej taoizmu. Jego najdonioślejszym dziełem jest „Daodejing” („Tao Te King”) autorstwa mitycznego Laozi, który miał żyć w VI w. p.n.e. Prawdopodobnie zbiór sentencji powstał jednak dopiero ok. 400 r. p.n.e. Zgodnie z postulatami taoizmu osiągnięcie szczęścia i nieśmiertelności wymaga życia w zgodzie z biegiem rzeczy, z dao (chiń. „droga, zasada”), albowiem wszystko w kosmosie podlega zmianom i wiecznym przeobrażeniom – także człowiek. Zamiast działania dla samego działania i zapatrzenia w siebie zasadą głoszoną przez taoizm jest nie-ingerencja w naturę lub nie-wymuszanie („wu wei”). Człowiek może znaleźć swoje miejsce na świecie tylko ćwicząc się w pogodnym opanowaniu i dostosowując się do nieustannego biegu rzeczy.

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej znajduje się wiele elementów tej doktryny – kosmologiczne wyobrażenie nieba i ziemi, teoria pięciu faz przemiany, koncepcja uniwersalnej energii

zyciowej qi oraz pary przeciwieństw yin i yang, zgodnie z którą przeciwieństwa określają wszelki byt. W taoizmie ukształtowały się też sprawdzone już techniki terapeutyczne, takie jak ćwiczenia ruchowe i oddechowe qigong lub tai chi.

Mityczny zapis „Żółtego Cesarza”

Poza tym Tradycyjna Medycyna Chińska powołuje się przede wszystkim na różne fundamentalne dzieła medyczne, które tradycja przypisuje mitycznym Trzem Dostojnym i Pięciu Cesarzom Chin. Według legendy żyli oni kilka tysięcy lat temu, jednak pierwsze zachowane egzemplarze ich pism pochodzą dopiero z ostatniego tysiąclecia przed Chrystusem.

Do najważniejszych dzieł podstawowych zalicza się w tym kontekście „Kanon medycyny chińskiej Żółtego Cesarza” („Huangdi neiijing”). Zbiór 81 rozpraw złożony prawdopodobnie z różnych pism nieznanymi autorów, na przestrzeni około 400 lat pozostaje do dziś drogowskazem dla wielu pokoleń chińskich lekarzy.

W dialogach, na które składają się pytania owianego legendami Żółtego Cesarza Huang Di i odpowiedzi uczonych, w szczególności mądrego lekarza i ministra Qi Bo, po raz pierwszy systematycznie przeanalizowano wszystkie ważne diagnostyczne i holistyczne procedury terapeutyczne TMC. Jednocześnie „Kanon medycyny chińskiej Żółtego Cesarza” rozpatruje również prawidłowości natury w relacjach między ludźmi, naturą i niebem.

Także tutaj został już opracowany holistyczny obraz człowieka, który musi całkowicie dostosować swój byt i swoje działania do rytmu i praw natury, jeśli nie chce zakłócać jej harmonijnego biegu ani też własnego dobrego samopoczucia. Uwzględniono zarówno oddziaływania zewnętrzne, a więc wpływy klimatyczne,

geograficzne i te związane z porami roku, jak i czynniki wewnętrzne: emocje, takie jak troska, lęk, smutek, ekscytacja i gniew, które w nadmiarze także mogą prowadzić do poważnych zaburzeń.

Tradycyjna Medycyna Chińska ma za sobą bogate, sięgające tysięcy lat doświadczenia, do dziś poszerzane o nową, również naukowo potwierdzoną wiedzę. Jednak z jakich konkretnie podstawowych elementów składa się wszechogarniający obraz świata w TMC?

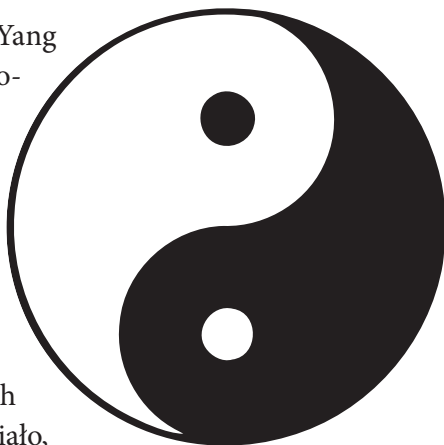
陰陽 Yin i yang – subtelna synergia sił

Obie pierwotne siły yin i yang należą do elementarnych pojęć chińskiej doktryny światopoglądowej. W swojej biegunowości i przeciwstawności symbolizują one uniwersalne podstawowe siły życia, występujące we wszystkich obszarach nieba i ziemi oraz w całym wszechświecie. Chińskie yin można przetłumaczyć jako „zacienione miejsce”, „zachmurzony i ciemny”, yang oznacza „bardzo jasny”, „nasłonecznione wzgórze”. W obu tych terminach odzwierciedla się zasada ich cyklicznego wzajemnego oddziaływania oraz przeciwstawnych sił natury, które jednocześnie wzajemnie się warunkują, będąc przy tym jednak zupełnie nie do pomyślenia bez siebie nawzajem – albowiem tam, gdzie jest światło, jest również cień.

Wszystkie aspekty, wszystkie procesy zachodzące na tym świecie można przyporządkować tej biegunowości: yin oznacza pierwiastek żeński, yang męski. Yin jest nocą, ciemnością i Księżycem. Yang jest światłem, dniem i Słońcem. Yin jest słabe, bierne, a tym samym również otrzymujące, zimne i wilgotne. Yang jest silne, aktywne, a więc dające, ciepłe i suche. W TMC yin jest

pusztką, wnętrzem i zimnem. Yang oznacza pełnię, zewnętrżność, gorąco itd.

Przy tym yin i yang nigdy nie mogą jednocześnie nasilać się ani słabnąć – gdy wzrasta yin, zmniejsza się yang i na odwrót. Zatem yin i yang są od siebie zależne, ale też nawzajem się kontrolują. Co więcej – pojęć tych nie należy rozumieć tak czarno-biało, jak zazwyczaj przedstawia się symbol yin



i yang, „taijitu”: w każdym yin tkwi też odrobina yang, a w każdym yang kryje się zawsze częśćka yin – nawet jeśli przejawia się ona tylko w postaci małego punktu w przeciwnym kolorze.

Symbol taijitu wyraża również, jak yin i yang zdają się tutaj niemalże dynamicznie się przenikać – ponieważ para przeciwieństw yin i yang uchodzi jednocześnie za źródło każdego procesu zmiany. Najwcześniejsza pisemna wzmianka o yin i yang znajduje się w „I Ding”, „Księdze przemian”, prawdopodobnie najstarszym dziele chińskiej filozofii. Przedstawiono tam, że wszystko podlega ustawicznemu procesowi przeobrażeń: wieczna interakcja yin i yang widoczna w obiegu pór roku, w cyklu życia człowieka lub w przechodzeniu dnia w noc.

Yin i yang w 24-godzinny rytmie

Zasada tej ciągłej zmiany i przechodzenia jest wyraźnie widoczna na przykładzie 24-godzinnej doby: jasność i dzień odpowiadają yang, ciemność i noc – yin. Gdy słońce jest w zenicie, dominuje

yang. Jednak gdy słońce powoli chyli się ku zachodowi i robi się ciemniej, zwiększa się udział yin w yang. Popołudnie to yin w yang. Podczas gdy koło północy yin w końcu osiąga swoje apogeum, wraz z nastającym dniem udział yang staje się coraz większy. Dlatego też czas od północy do wschodu słońca określa się jako yang w yin.

Ponieważ wraz ze zbliżającym się latem dni stają się dłuższe, a w miarę nadciągania zimy – krótsze, okresy przemiany nie są równe, ale też, analogicznie do pór roku, podlegają ciągłej zmianie.

Yin i yang w TMC

Również w medycynie wszystkie zjawiska, wszystkie części ciała i funkcje narządów są sklasyfikowane według yin i yang:

YIN		YANG	
Wewnątrz ciała		Na zewnątrz ciała	
Przód (twarz, klatka piersiowa itd.)		Tył (potylica, plecy, pośladki)	
Prawa strona		Lewa strona	
Dolna część ciała		Górna część ciała	
Płuca	Narządy zang (magazynujące)	Jelito grube	Narządy fu (pracujące)
Serce		Jelito cienkie	
Śledziona		Żołądek	
Wątroba		Pęcherzyk żółciowy	
Nerki		Pęcherz moczowy	
Pustka		Pełnia	
Zimno		Gorąco	
Wilgoć		Suchość	
Przewlekły		Ostry	

U zdrowego człowieka obie te biegunowe siły znajdują się w harmonijnej, wzajemnej równowadze, jednak jej utrata prowadzi do powstania chorób na płaszczyźnie fizycznej, jak i duchowej.

Yin, yang i pięć faz przemiany

Zatem podczas gdy yin i yang w TMC symbolizują wzajemne oddziaływanie biegunowych sił – jasność i ciemność, gorąco i zimno itd. – za sprawą tak zwanych pięciu faz przemiany koncepcja ta ulega dalszemu zróżnicowaniu i podziałowi: symbolizują one stopniowy progres wszystkich procesów w naturze, a także w naszym organizmie; sukcesywną przemianę yin w yang i odwrotnie. Wszystko jest podporządkowane precyzyjnie zestopniowanemu wzajemnemu oddziaływaniu: nasze emocje, narządy, różny wiek lub zmiana pór roku.

五行 Wu xing – pięć faz przemiany elementów

Taoistyczna koncepcja pięciu faz przemiany, znana również jako „teoria pięciu elementów”, opisuje zatem prawidłowości, wedle których przebiegają cykliczne procesy w naturze. Liczba pięć (wu) symbolizuje przy tym „właściwą miarę” oraz „środek”. Xing oznacza m.in. „podróż”, w szerszym kontekście również „ruch”. Koncepcja ta służy do wyjaśnienia dynamicznych zmian w przyrodzie: stawanie się, dojrzałość i przemijanie, którym podlega również nasz własny byt.

Konkretne procesy zostały przy tym wyprowadzone bezpośrednio ze środowiska poprzez studia i obserwację. Powołują się one na powszechnie obowiązujące prawa natury.

Pięć elementów i ich charakterystyka

Zgodnie z tą uniwersalną teorią wszystko można podzielić na pięć podstawowych elementów lub komponentów, a mianowicie: drewno, ogień, ziemia, metal i woda. Oto krótki zarys ich cech, umożliwiający zrozumienie tych pojęć:

- **Drewno** oznacza naturężywioną i każdy rodzaj wegetacji. Reprezentuje wzrost, dlatego stanowi symbol dzieciństwa i wiosny, gdy wszystko wschodzi i rozkwita i powstaje nowe życie. W postaci korzeni i ciężkiego pnia należy je przyporządkować yang, natomiast cienkie, giętkie gałęzie i liście są yin. Element ten z determinacją dąży do swoich celów. Jeśli jest mu to utrudniane i dochodzi do dysharmonii, pojawiają się wściekłość i agresja.
- **Ogień** jest jasny, gorący i łatwopalny. W związku z powyższym elementowi temu należy przyporządkować zachwyt, radość z życia i wzbudzanie entuzjazmu. W fazie ognia przejawia się jeszcze młodzieńczy zapał, obudzenie seksualności połączone z wigorem i żądzą przygód. Jednocześnie ogień słabnie i może zgasnąć, gdy nie będzie podtrzymywany, zatem element ten świadczy również o zależności oraz wymaga kontroli i zasilania. Yang jest jasnością i gorącym, yin – tłącym się ogniem i ciepłem.
- **Ziemia** oznacza trwałość, klarowność, wytrzymałość i stabilność. Dostarcza nam pożywienie w aspekcie fizycznym, jak i umysłowym. Człowiek osiedla się, szuka bezpieczeństwa i koncentruje na założeniu rodziny. Faza ziemi uchodzi za półmetek (życia). Również władza i własność materialna są przyporządkowane elementowi ziemi. Jednak ten, kto gromadzi ich zbyt wiele, cierpi z powodu nierównowagi. Yin jest

np. wilgotna gleba, yang to sucha ziemia oraz wielkie i prze-
możne masy skalne i lądowe.

- **Metal** taki jak złoto budzi pożądlivość i symbolizuje żądze oraz próżność. Z uwagi na swoją twardość oznacza również siłę przebicia, zdecydowanie i skupienie na kwestiach istotnych. Jednocześnie może również ucieleśniać skostnienie i przesadną wierność zasadom. Metal charakteryzuje fazę jesieni i rozkładu, czas zbierania plonów, ale też podchodzenia do spraw z dojrzałością i opanowaniem.
- **Woda** – wszystko, co płynie i gromadzi się, jest przyporządkowane wodzie. Oznacza ona koncentrację, ale też elastyczność, przemianę i niezależność. Z powodu swojej klarowności symbolizuje racjonalność. W nadmiarze gromadzi monstrialne siły świadczące o jej sile przebicia. Jest to życiowa faza przemijania i magazynowania, w której człowiek wspomina, rozmyśla i odrywa się od wszystkiego. Cykl zaczyna się od nowa.

Wzajemne oddziaływania faz przemiany

Tych pięć elementów reprezentuje fazy przechodzenia i przepływu cyklu. Stosunek między nimi charakteryzuje dynamiczna interakcja, wzajemne oddziaływanie i sterowanie w ten sposób stadiami wzrostu oraz przemiany wewnętrznej i zewnętrznej. Zatem wszystkie pięć elementów jest od siebie zależnych: każda faza przemiany rodzi się z innej fazy. Rozpoczyna się, rozszerza, dąży do swojego apogeum i przemijając, wywołuje nową fazę przemiany. Przy tym jednak żaden cykl nie jest taki sam jak cykl poprzedzający, nic nie pozostaje niezmiennie ani nie zatrzymuje się. Wszelkie życie, natura i cały kosmos podlegają ciągłej, nieodwracalnej zmianie – tak jak sami doświadczamy tego każde-

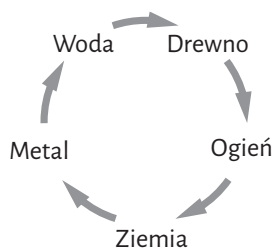
go dnia na nowo. Wszystko, na mniejszą jak i na większą skalę, ustawicznie płynie.

Jednak te pięć faz przemiany może się nie tylko wzajemnie inicjować, ale też przezwycięzać, ograniczać i kontrolować. Aby żaden element nie stał się zbyt silny ani zbyt słaby oraz aby zapobiec powstawaniu dysharmonii, ich równowaga jest balansowana przez cztery cykle: cykl odżywiania, cykl wyczerpywania, cykl kontrolowania i cykl ranienia. Wywieranie wpływu na siebie nawzajem tworzy harmonijną, a zarazem subtelną równowagę sił. Te cztery cykle pokazują, w jaki sposób pięć elementów jest ze sobą powiązanych i wywiera wpływ na siebie nawzajem:

1. Cykl tworzenia lub odżywiania (*cykl sheng*)

W układzie zgodnie z ruchem wskazówek zegara jedna faza przemiany tworzy, odżywia i wspomaga następną, jak w relacji matki z dzieckiem. Wówczas cykl rozpoczyna się od elementu drewna.

- Drewno odżywia ogień.
- Wytworzony z ognia popiół wzbogaca ziemię w substancje odżywcze.
- Ziemia wydaje rudy, czyli metal.
- Pierwiastki śladowe, a więc metal, wzbogacają wodę.
- Woda odżywia drzewa, czyli drewno.

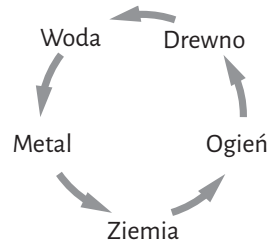


Dysharmonia pojawia się w momencie osłabienia jednego elementu, ponieważ nie może on wówczas w wystarczającym stopniu odżywiać następnego. W konsekwencji utrzymuje się energetyczna nierównowaga, która ostatecznie rozciąga się na wszystkie obszary. Aby temu zapobiec, fazy przemiany podlegają różnym mechanizmom kontrolnym.

2. Cykl osłabiania lub wyczerpywania (cykl cheng)

Natomiast w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara każdy element ulega wzmocnieniu, osłabiając element poprzedzający. Cykl wyczerpywania można zatem opisać jako dziecko, które odbiera matce energię i przez to ją osłabia.

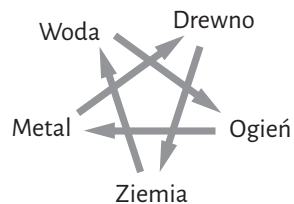
- Ogień spala drewno.
- Drewno wchłania wodę.
- Woda koroduje metal.
- Metal pobiera minerały z ziemi.
- Ziemia gasi ogień.



3. Cykl kontrolowania (cykl ke)

W celu wyrównania niedoboru lub nadmiaru ma miejsce kontrola, w ramach której każdy element oddziałuje na swojego „wnuka”, czyli na element drugi z kolei. Cykl kontrolowania, „relacja babci z wnukiem”, opisuje naturalną kontrolę wzrostu oraz rozszerzania za sprawą „babci”.

- Drzewa (drewno) pobierają z ziemi substancje odżywcze.
- Wały (ziemia) powstrzymują wodę, ziemia ją wchłania.
- Woda gasi ogień.
- Ogień topi metale.
- Metal rozłupuje lub przepiłowuje drewno.

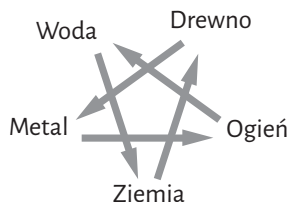


4. Cykl szkodzenia lub ranienia (cykl wu)

Cykl ranienia opisuje bunt „wnuka” przeciwko „babci” i jej osłabienie – dany element, jeśli stanie się za mocny, może szkodzić elementowi znajdującemu się dwa miejsca przed nim.

- Drewno tępi metal.

- Metal pochłania ogień.
- Ogień zamienia wodę w parę.
- Woda rozmiękcza ziemię.
- Ziemia dusi drewno.



Pięć chińskich pór roku

Jednak jak wygląda taki cykl w praktyce? Na przykładzie pór roku można zobrazować koncepcję faz przemiany: w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej analogicznie do pięciu faz przemiany zakłada się występowanie pięciu pór roku. Tak jak one przechodzą jedna w drugą, również pięć elementów opisuje różne, następujące po sobie stadia cyklu życia:

- **Wiosnę** przypisuje się fazie przemiany drewna. Yang budzi się i znajduje nową siłę – natura zaczyna wzrastać i zielenić się, rośliny wypuszczają pąki. Dni stają się dłuższe, a liczba godzin słonecznych zwiększa się.
- **Lato** to wzmocnione yang dążące do swojego apogeum. Rodzi się z wiosny i jest przyporządkowane ogniewi. Wszystko rozkwita. Ciemność nastaje późno, a temperatura rośnie.
- **Późne lato** jest fazą, w której yang powoli przeobraża się w yin. Odpowiada ono elementowi ziemi. Czas najintensywniejszego kwitnienia w naturze już minął, tworzy się owoc, zanim wszystko stopniowo zacznie się wycofywać. Zbliżają się zbory i dni znów stają się krótsze.
- **Jesienią** zaczyna wzmacniać się yin. Ta pora roku jest przyporządkowana fazie przemiany metalu. Rośliny dojrzewają, liście nabierają barw i opadają na ziemię. Siła życiowa coraz bardziej się wycofuje, a natura przygotowuje się do długiego zimowego snu. Wcześniej zapada zmrok.

- **Zima** to czas najwyższego yin. Jest przyporządkowana wodzie. Dzień charakteryzują długie okresy ciemności. Temperatury spadają do zera. Siły natury coraz bardziej słabną i w końcu wycofują się, aby ostatecznie skupić się w korzeniach i nasionach. Te czekają tylko na wiosnę, aby z mocą wypuścić pędy i wejść w nową fazę przemiany.

Dalsze przyporządkowania do pięciu faz przemiany

Podobnie jak z porami roku jest też z cyklem życia człowieka: jak po wiosnie następuje lato, potem jesień i w końcu zima, tak samo energia życiowa płynie w ludzkim ciele od jednej fazy przemiany do kolejnej.

Element	Yin i yang	Wiek	Pora dnia	Pora roku	Klimat
Drewno	Młode yang	Dzieciństwo	Wczesny ranek	Wiosna	Wiatr
Ogień	Stare yang	Dorastanie	Południe	Lato	Gorąco
Ziemia	Środek	Dorosłość	Późne popołudnie	Późne lato	Wilgoć
Metal	Młode yin	Dojrzała dorosłość	Wczesny wieczór	Jesień	Susza
Woda	Stare yin	Starość	Północ	Zima	Zimno

Każda z tych faz przemiany odżywia i wzmacnia następny element oraz kontroluje poprzedzające i następujące siły sprawcze. Pięć faz przemiany można odnaleźć we wszystkich zjawiskach w kosmosie: również strony świata, warunki klimatyczne, kolory, zapachy, wrażenia zmysłowe, emocje itd. można przyporządkować do tych pięciu elementów. Podobnie jest z ludzkimi narządami.

dami – każdemu z nich przypisuje się szczególny związek z jedną z pięciu faz przemiany i pięciu pór roku.

脏腑 Zang fu – obiegi czynnościowe wraz z narządami wewnętrznymi

Narządy w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej nie pokrywają się z zachodnim wyobrażeniem tego pojęcia. Ich definicja nie ogranicza się do czysto anatomicznego znaczenia. Należy je raczej rozumieć jako „obiegi narządów” – obiegi czynnościowe, które obejmują zarówno cielesny, jak i duchowo-umysłowy obszar i zawsze pozostają w związku z innymi obiegami czynnościowymi lub narządami. W TMC narządy wytwarzają również uczucia i emocje, przez które z kolei wchodzi w interakcję z innymi obiegami czynnościowymi – w najszerszym znaczeniu jest to porównywalne z pojęciem „serca”, za pomocą którego także w zachodniej tradycji językowej oprócz aspektów czysto anatomicznych opisuje się także określone właściwości.

W narządzie skupia się zmagazynowana energia, a przyporządkowany mu meridian pobiera ją i łączy z energią innych narządów i kanałów. W języku chińskim te obiegi czynnościowe są nazywane „zang fu”. Rozróżnia się sześć narządów yin i sześć narządów yang:

- **Narządy zang:** narządy yin nazywają się zang (chiń. „stały”, „trwały”). Określa się je jako organy magazynujące, ponieważ pobierają, magazynują, produkują i przekształcają różne formy qi oraz substancje podstawowe (xue, shen, jing, jin ye). Śledzionę i trzustkę traktuje się jako jedną jednostkę czynnościową, podobnie jak narządy yang żołądek i dwunastnicę.

- **Narządy fu:** narządy yang określa się jako narządy fu (chiń. „pusty”). Głównym zadaniem tych pustych organów jest trawienie pożywienia, pobieranie substancji odżywczych oraz transport i wydalanie zbędnych produktów.

Każdemu narządowi zang przyporządkowany jest narząd fu tego samego elementu – ich czynnościowe, duchowe i umysłowe funkcje są ze sobą ściśle związane i tworzą jednostkę energetyczną. Ponadto każda z tych par jest połączona z jedną z pięciu faz przemiany – tylko ogniovi odpowiadają dwa obiegi czynnościowe: serce i jelito cienkie oraz osierdzie/worek osierdziowy i potrójny ogrzewacz.

Pięć elementów	Narządy zang (yin)	Narządy fu (yang)
Drewno	Wątroba	Pęcherzyk żółciowy
Ogień	Serce	Jelito cienkie
	Osierdzie/worek osierdziowy	Potrójny ogrzewacz
Ziemia	Śledziona/trzustka	Żołądek/dwunastnica
Metal	Płuca	Jelito grube
Woda	Nerki	Pęcherz

Obiegi narządów przyporządkowane pięciu fazom przemiany tworzą w organizmie własny mikrokosmos, odzwierciedlający w małej skali makrokosmos powstawania, stawania się i przemijania. Podział pracy i współdziałanie narządów utrzymuje organizm przy życiu. Aktywnościami steruje życiowa energia qi, która przepływa od jednej fazy przemiany do następnej i wszystko przenika.

氣 Qi – przenikająca wszystko życiowa energia

Chińskie słowo „qi” w dosłownym tłumaczeniu oznacza „parę unoszącą się z gotowanego ryżu”, a w przenośni „powietrze”, ale też „wewnętrzna siła”, „energię”, „witalność” i „energię życiową”. Samo to sugeruje już, że energia życiowa qi to niewidoczna, trudno uchwytana i niematerialna siła, która przepływa przez cały organizm i daje mu życie.

Zgodnie z Tradycyjną Medycyną Chińską qi jest początkiem wszelkiego życia – nie tylko człowieka i wszystkich istot żywych, ale też natury i wszechogarniającego uniwersum. Wzrost i rozwój roślin, przepływ rzek i wszelkiego rodzaju rozmnażanie świadczą o istnieniu qi, która niejako przenika wszystkie kosmiczne obszary. Jest źródłem ruchu, życia.

W jaki sposób energia życiowa dociera do całego organizmu, duszy i umysłu? W ludzkim ciele energia życiowa qi płynie przez wielokrotnie ze sobą połączone kanały lub szlaki, tak zwane meridiany, we wszystkich czterech kierunkach: do góry, w dół, na zewnątrz oraz do wewnątrz. Gromadzi się we wszystkich narządach, a następnie płynie ze środka ciała do obszarów zewnętrznych i z powrotem.

U osób energicznych i zdrowych qi przepływa przez cały organizm harmonijnie, równomiernie i swobodnie, dostarczając mu energię życiową na płaszczyźnie fizycznej i umysłowej: ruch, trawienie, ale też myślenie, odczuwanie i postrzeganie zmysłowe są wyrazem qi.

Zaburzenia qi i ich konsekwencje

Jeśli wskutek jakichkolwiek dysharmonii i objawów niedoboru qi zostaje zablokowana i nie może płynąć swobodnie, ulega stagnacji lub nawet uchodzi, pojawiają się bóle i dolegliwości. Dochodzi do fizycznych oraz duchowych schorzeń. Zgodnie z teorią Tradycyjnej Medycyny Chińskiej choroba zawsze oznacza występowanie nierównowagi, przykładowo gdy yin czy też yang występuje w nadmiarze, tworząc przez to dysharmonie. Gdy w końcu przepływ qi całkowicie zamiera, oznacza to śmierć. W związku z tym diagnostyka w TMC ma na celu odpowiednio wczesne rozpoznawanie zaburzeń przepływu qi i stanów nierównowagi, aby za pomocą odpowiednich terapii usuwać blokady i eliminować słabe punkty.

Qi pierwotna, oddechowa i pożywienia

W ludzkim organizmie występują dwa rodzaje qi: qi odziedziczona – nasza pierwotna qi, magazynowana w meridianie przyporządkowanym nerkom i nieodnawialna – oraz qi nabyta. Przekazana nam qi zużywa się w ciągu naszego życia, qi nabytą można dostarczać codziennie wciąż na nowo poprzez wdychane powietrze i pożywienie. Qi oddechowa gromadzi się w płucach. Żołądek i śledziona przekształcają pożywienie i płyny w qi pożywienia.

Zatem nasza energia życiowa żywi się wszystkim, co pobieramy ze środowiska. Dzięki temu sami możemy w jakiś sposób przyczynić się do utrzymania zdrowia i wzmocnienia dobrego samopoczucia. Poprzez zdrowy tryb życia i zrównoważony stan emocjonalny chronimy naszą pierwotną qi, wydłużając tym samym życie i podnosząc jego jakość. Tym ważniejsze jest więc na

przykład dostarczanie organizmowi świeżego, czystego powietrza oraz zwracanie uwagi na zdrową, bogatą w składniki odżywcze i zbilansowaną żywność. Należy również unikać stresu, niepokoju i skrajności, aby nie osłabiać niepotrzebnie naszej qi.

Główne funkcje qi

- Qi jest siłą zapewniającą krążenie krwi oraz ruch, wzrost i transport w obiegach narządów, a więc wszystkie procesy życiowe.
- Qi ogrzewa organizm i reguluje jego temperaturę.
- Utrzymuje krew i płyny ustrojowe w narządach i kanałach.
- Qi chroni organizm oraz odpiera czynniki chorobotwórcze i szkodliwe wpływy środowiska.
- Zapewnia przetwarzanie tlenu i pożywienia w celu pozyskiwania energii oraz wydalanie zbędnych produktów.

Pięć podstawowych substancji życiowych

Oprócz qi Tradycyjna Medycyna Chińska zna jeszcze cztery substancje w organizmie. Zgodnie z jej założeniami do pięciu podstawowych substancji należą:

- qi – energia życiowa
- jing – esencja życia
- shen – duch
- xue – krew
- jin ye – płyny ustrojowe

Jing – esencja wszelkiego życia

Jing określa materialną podstawę życia; poprzez akt rozmnażania przeobraża się ona w samodzielne życie, możemy również mówić o naszym „nasieniu życia”. Jing tworzy podstawę wszystkich tkanek, także wydzielin z narządów płciowych, zawierając przy tym również informacje zapisane w plemnikach i komórkach jajowych. Esencja zmagazynowana w narządach zang rozporządza czasem życia, jaki nam pozostał.

Shen – sterujący umysł

Wraz z qi i jing, shen należy do „trzech skarbów” i jest z nimi nierozdzielnie związany. Kontroluje on nasze myślenie, świadomość i podświadomość oraz odczuwanie. Tym samym steruje wszystkimi procesami w ciele, umyśle i duszy. Jego stan pozwala wnioskować o całym organizmie. Gdy jing i qi także są zdrowe, przejawia się to klarowną świadomością i zdolnością myślenia, zrozumiałym językiem, błyszczącymi oczyma, zdrowym kolorem skóry i wyprostowaną postawą.

Xue – krew, ale nie tylko

Xue, tylko częściowo odpowiadająca naszemu rozumieniu krwi, przepływa przez kanały w postaci czerwonego płynu ustrojowego. Zawiera również aspekt energetyczny, zaopatruje narządy w substancje odżywcze i nawilża organizm. Za ruch krwi w organizmie okazuje się odpowiadać qi.

Jin ye – płyny ustrojowe

Jin ye to zbiorczy termin określający wszystkie klarowne, mętne, gęste i rzadkie płyny ustrojowe, wydzieliny i substancje w mięśniach, skórze i narządach zmysłów oraz w narządach, kościach, stawach i mózgu. Tym nadrzędnym pojęciem objęte są zarówno łzy, pot i ślina, jak i maź stawowa, mocz itd. Płyny ustrojowe należą do yin i kontroluje je obieg czynnościowy płuc.

經絡 Meridiany – niewidzialne kanały energii

Jak już wspomniano, qi krąży po całym ciele w sieci energetycznych dróg, tak zwanych meridianów. Podobnie jak naczynia limfatyczne, drogi nerwowe czy tętnice i żyły, te systemy kanałów przecinają cały organizm. Zgodnie z Tradycyjną Medycyną Chińską tymi niewidocznymi drogami qi przepływa przez wszystkie obszary ciała i zaopatruje każdy narząd, każdy mięsień i każdą pojedynczą komórkę w energię i krew.

W podręczniku Żółtego Cesarza meridiany są porównywane z wielkimi rzekami, które przepływają przez kraj, nawadniają go i tym samym użyźniają.

Różne systemy meridianów

Układ kanałów składa się ze złożonej sieci najróżniejszych systemów meridianów, które przebiegają zarówno na powierzchni, jak i w głębi. Do najważniejszych zalicza się dwanaście kanałów głównych (jing mai) oraz osiem naczyń nadzwyczajnych lub meridianów cudownych (qi jing ba mai), które częściowo się prze-

cinają. Mogą one magazynować nadmiar qi i w razie potrzeby ponownie ją dostarczać.

Systemy meridianów

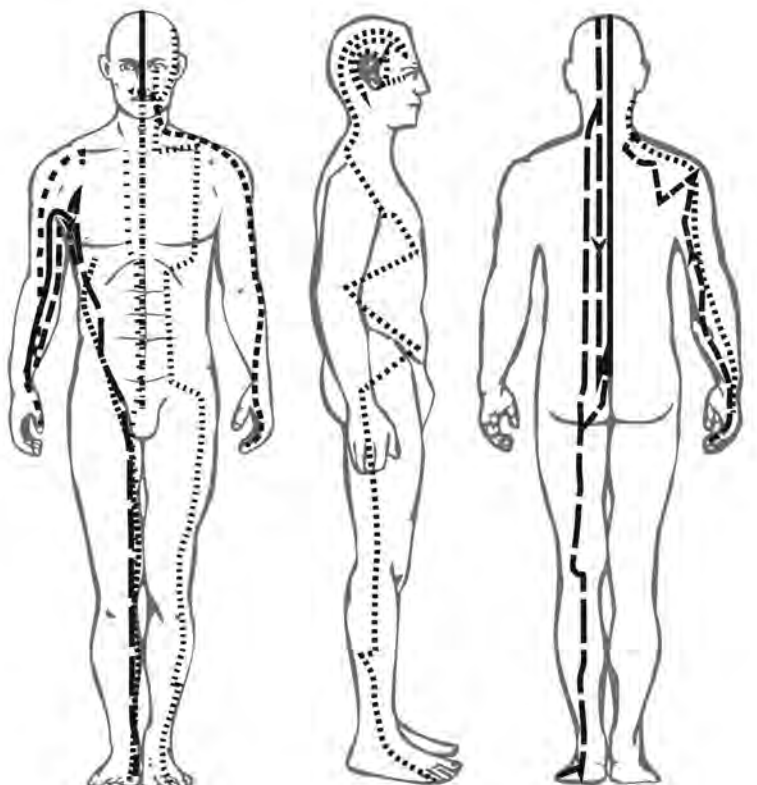
- Jing mai – 12 meridianów głównych
- Qi jing ba mai – 8 naczyń nadzwyczajnych (meridiany cudowne)
- Jing jin – 12 kanałów mięśniowych (kanały ścięgien)
- Luo mai – 15 kanałów łączących meridiany wzdłużne
- Jing bie – 12 meridianów specjalnych
- Jing shui – drogi wodne

Do tego dochodzą kanały mięśni (kanały ścięgien), kanały łączące, meridiany specjalne i drogi wodne.

Na potrzeby klasycznej akupunktury i akupresury znaczenie ma prawie wyłącznie dwanaście meridianów głównych, główne linie siły i dwa naczynia nadzwyczajne: naczynie poczęcia (ren mai) i naczynie zarządzające (du mai), które razem tworzą serce systemu meridianów.

Dwanaście meridianów narządów

Dwanaście kanałów głównych tworzy pary, których elementy są ze sobą powiązane i podzielone na yin i yang. Gdy podnosimy ręce, meridiany yin przebiegają na przedzie od ziemi do nieba, do góry – a więc na klatce piersiowej, brzuchu i po wewnętrznej stronie kończyn. Meridiany yang przecinają plecy i zewnętrzną stronę kończyn; ich ruch jest skierowany w dół, od nieba do ziemi.



Meridian jelita grubego

Meridian żołądka

Meridian śledziony-trzustki

Meridian serca

Meridian nerek

Meridian krążenia i seksualności

Meridian wątroby

Meridian płuc

Naczynie pęcherza

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Meridian pęcherzyka
żółciowego

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Meridian jelita cienkiego

Meridian pęcherza

Meridian potrójnego
ogrzewacza

Naczynie zarządzające

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

12 meridianów głównych wraz z naczyniem
zarządzającym i naczyniem pęcherza

Meridiany główne przebiegają w lustrzanym odbiciu w liniach wzdłużnych, bezpośrednio pod powierzchnią ciała. Są energetycznie połączone z wnętrzem poprzez 15 kanałów łączących. Dwa naczynia nadzwyczajne przebiegają centralnie przez środek ciała. Naczynie zarządzające przebiega z tyłu ciała, poczynając od kości guzicznej aż po kark, aby następnie ciągnąć się przez linię środkową czaszki aż do górnej wargi.

Naczynie poczęcia przebiega na powierzchni przedniej części ciała przez obszar kości łonowej, klatkę piersiową i gardziel aż po dolną wargę i oboje oczu.

Każdy z tych kanałów jest przyporządkowany do określonego układu narządów. Dlatego stymulując konkretne punkty (punkty akupunkturalne) na powierzchni skóry ciała, można oddziaływać bezpośrednio na narząd, ale też na przyporządkowane mu aspekty duchowe – jest to ważne podejście terapeutyczne w przypadku dolegliwości, blokad i chorób wszelkiego rodzaju.

Choroba w kontekście medycyny dalekowschodniej

W przypadku chorób Tradycyjna Medycyna Chińska mówi o dysharmoniach, o zaburzeniach naturalnej równowagi w organizmie i w stosunku do środowiska, które destabilizują procesy zachodzące w ciele. A zatem także w naszej gestii leży to, aby w ogóle nie dopuścić do powstania tych dysharmonii, a co za tym idzie chorób. W związku z tym TMC przykłada szczególną wagę do profilaktyki.

Wprawdzie pojawiające się symptomy choroby wskazują na osłabienie określonych obiegów czynnościowych, jednak ten

stan słabości nie jest właściwą przyczyną choroby, ale tylko oznaką zaburzonej równowagi. Powodu należy szukać w innym miejscu: w niezdrowym stylu życia, złych nawykach żywieniowych, nieregularnym rytmie dnia itd. lub w obszarze emocjonalnym. Dlatego aby lekarz mógł stwierdzić, co jest przyczyną choroby, oprócz rozpoznania objawów duże znaczenie ma wywiad z pacjentem.

Taka nierównowaga powstaje, gdy albo yin, albo yang występuje w nadmiarze lub gdy pojawia się niedobór. W konsekwencji przepływ qi zostaje zablokowany lub przerywany. Skutkiem są dolegliwości fizyczne lub duchowe. W związku z tym celem leczenia w TMC jest przede wszystkim przywrócenie harmonii yin i yang. W ten sposób każdy symptom choroby można przeanalizować w świetle koncepcji yin-yang: oznaki gorąca (gorączka) lub pobudzenie wskazują na dominację yang, dreszcze i senność na nadmiar yin. Także dolegliwości o ostrym przebiegu, pojawiające się nagle, przemawiają za przewagą yang, podczas gdy choroby przewlekłe przypisuje się dominacji yin.

Dopiero gdy przywrócona zostanie równowaga yin i yang, można naprawdę pokonać i przezwyciężyć chorobę. Qi, witalna i umysłowo-duchowa energia życiowa, może wówczas znów płynąć swobodnie.

Czynniki wywołujące choroby

Tradycyjna Medycyna Chińska wychodzi z założenia, że zazwyczaj zbiega się wiele czynników, gdy yang i yin tracą równowagę i powstaje choroba. Rozróżnia ona przyczyny wewnętrzne, czyli emocje, przyczyny zewnętrzne, przez które rozumie się czynniki klimatyczne, oraz inne przyczyny chorób.

1. Zewnętrzne przyczyny chorób

Pogoda wywołuje choroby dopiero wtedy, gdy zaburzona jest równowaga między organizmem a otoczeniem: albo dlatego, że pogoda jest zbyt ekstremalna, albo dlatego, że osłabiony organizm nie jest w stanie przeciwstawić się wpływowi klimatu. Do warunków klimatycznych, „czynników zewnętrznych”, zaliczają się: wiatr, zimno, gorąco i ogień, wilgoć i suchość.

Te oznaki choroby mogą też powstawać wewnątrz ciała. Określone czynniki mogą się przy tym łączyć, na przykład „wilgotne gorąco” lub „gorąco z wiatrem”. Jednocześnie te wpływy klimatyczne są związane z określoną porą roku i fazą przemiany.

- ▶ **Wiatr:** symptomy są podobne do tych obserwowanych w naturze – pojawiające się nagle, ostre dolegliwości, szybko zmieniające swoją lokalizację. Jest tak przykładowo przy chorobach skóry, gdy świąd przechodzi z jednego miejsca w następne. Wiatr jest przyporządkowany porze roku – wiosnie oraz elementowi – drewnu.
- ▶ **Gorąco i ogień:** symptomami są wysoka temperatura (gorączka), pocenie się, pragnienie, czerwony język i szybkie tętno. Do schorzeń związanych z gorącem zaliczają się również czerwone wysypki skórne i oparzenia słoneczne. Gorąco jest przyporządkowane porze roku – latu i elementowi – ogniewi.
- ▶ **Wilgoć:** objawami są lepkość, nieczystość i ciężkość. Wilgoć lubi wnikać do organizmu, a szczególnie do stawów, poprzez wilgotne ubranie lub wilgotne otoczenie. Blokuje przepływ energii i wywołuje przewlekłe dolegliwości. Wilgoć jest przyporządkowana porze roku – późnemu latu oraz elementowi – ziemi.
- ▶ **Suchość:** jej oznakami są przykładowo bóle gardła, suchy i popękany język oraz sucha skóra. Suchość jest przyporządkowana porze roku – jesieni oraz elementowi – metalowi.

- **Zimno:** oznakami są dreszcze, zimne kończyny, błądność i potrzeba ciepła. Zimno blokuje kanały w organizmie, a tym samym qi. Zimno jest przyporządkowane porze roku – zimie i elementowi – wodzie.

2. Wewnętrzne przyczyny chorób

Stany emocjonalne oddziałują również na narządy, ponieważ w TMC ciało, umysł i dusza tworzą nierozdzielalną całość: głęboki smutek lub długo utrzymujące się zmartwienia zawsze pociągają za sobą również podatność na choroby. Odwrotnie przykładowo u osoby, która szybko wpada we wściekłość, terapeuta stwierdzi energetyczne zaburzenie obiegu czynnościowego wątroby. Jednak emocje wywołują choroby dopiero wtedy, gdy występują w nadmiarze lub utrzymują się przez długi czas.

Za wewnętrzne przyczyny chorób uznaje się następujące emocje:

- Radość i silne podniecenie obciążają serce.
- Smutek prowadzi do osłabienia płuc.
- Gniew wpływa niekorzystnie na wątrobę, śledzionę i żołądek.
- Zmartwianie się i rozmyślanie przeciążają śledzionę oraz płuca.
- Lęk szkodzi nerkom.
- Szok przeciąża nerki i serce.

3. Pozostałe przyczyny chorób

Do tej kategorii należą wszystkie przyczyny niezaliczające się do wewnętrznych ani zewnętrznych:

- **Słaba budowa ciała:** zgodnie z chińską perspektywą budowa ciała zależy przede wszystkim od stanu zdrowia rodziców. Ale

można ją wzmacniać poprzez styl życia lub, w przypadku negatywnym, jeszcze bardziej osłabiać.

- **Przeciążenie:** w przypadku nadmiernej aktywności umysłowej i fizycznej, bez wystarczających przerw na odpoczynek, qi człowieka wyczerpuje się.
- **Nadmierny wysiłek seksualny:** aktywność seksualna osłabia nerki. Bez stosownych przerw na odpoczynek jing (esencja) nerek nie może się wystarczająco zregenerować.
- **Błędy żywieniowe:** w przypadku niedożywienia wyczerpują się qi i krew; ponadto obciążone zostaje trawienie. Jedzenie w nadmiernych ilościach prowadzi do gromadzenia się w organizmie wilgoci i śluzu, i również wpływa niekorzystnie na funkcję trawienną.
- **Zatrucia i pasożyty:** do pasożytów zaliczają się w szczególności wszelkiego rodzaju robaki, takie jak nicienie czy tasiemce. Atakują one przede wszystkim przewód pokarmowy i pęcherzyk żółciowy oraz prowadzą do stanów pustki i osłabienia.
- **Zranienia i wypadki:** upadki i stłuczenia powodują stagnację qi i krwi.
- **Błędy w leczeniu:** postawienie nieprawidłowej, niefachowej diagnozy może pogorszyć istniejące choroby lub wywołać stany osłabienia.

Jednak Tradycyjna Medycyna Chińska nie tylko leczy choroby i szuka ich przyczyn, ale w ramach tego holistycznego podejścia usiłuje z wyprzedzeniem uniemożliwić ich powstanie. Aby w ogóle nie doszło do dysharmonii, poszukujący porady ma do dyspozycji pakiet środków, jakie daje mu TMC. Do nich zalicza się również koncepcja chińskiego zegara narządów.