



## ארבעת העונות – Si Shi

”...האינטראקציה של 4 העונות והאינטראקציה של היין והיאנג היא הבסיס לכל דבר ביקום” (הקיסר הצהוב עמ' 36 הוצאת אסטרוטולוג)

ההתחלקות לארבע עונות מסמלת לנו דינאמיקה אשר רוצה לייצג ולהסביר את השינויים בריכוז של היין והיאנג. לעומת 2 הקצוות, נוכל להבין את התהליכיות והתנועה בהקשר של יין ויאנג דרך ארבעת העונות.

# 春

## אביב, Chun, Spring

- איכות העונה: התחלה של מעגל חיים חדש 3 חודשי האביב מסמלים את הנצת היאנג משיא היין של החורף לליבלוב הטבע סביבנו. העונה שייכת לתנועת העץ.
- בסו וון רשום: בלילה- הולכים לישון וקמים עם שחר. אחרי החורף הלילה קצת מתקצר, רוצים להיות חשופים ליותר שעות של עירות וקימה וזאת משום שבאביב היאנג נמצא בעלייה ושעות העירות ארוכות יותר. האדם יוצא החוצה, פוסע בחצר, בצעדים רחבים, שיער פזור (לתת לשיער לצמוח פרא – לא אסוף), הגוף רפוי אחרי שהיה מכווץ וסגור במינימום תנועה אחרי תקופת היין.
- לכת נגד האנרגיה: אי ציות לאנרגיה באביב תפגע בכבד, שייך באנרגטיות שלו לאביב, אלמנט העץ, מביא את התחלת התנועה; בקיץ- תופיע מחלה ודיכאון שקשורים בחוסר הרמוניה של הכבד, מפני שלא איפשרנו גדילה נכונה באביב.
- Chun בסינית מסמל צמיחה או התפתחות בעקבות השראה של השמש, צמיחת בע"ח והאדם אחרי תרדמת החורף. (בתמונה: סימנייה של עץ או עשב פורח בהשראת השמש)
- באביב- לחלקנו יש נטייה לחוסר שקט. התחושה שהאביב מייצר אצל אנשים של מיתר מתוח בקשת, הקשת מתוחה בשיאה; כלומר הפוטנציאל העצום שיש באביב, הוא פוטנציאל לתנועה. האנרגיה הזו מייצרת מתח גדול אצל האדם. יש אנשים שהמערכות הרלוונטיות לא מאוזנות והמתח מעורר הרבה מתיחות פנימית ומתיחות פיזית (גיידים ורצועות).
- תלונות אופייניות: עצבנות בלי סיבה, התפרצויות כעס לא מוסברות, אלרגיות, PMS, כאבי מחזור, חוסר שביעות רצון ורצון לשינויים - תחושות פיזיות, רגשיות ונפשיות שכיחות באביב.
- הצבע המקושר לעונת האביב הוא ירוק: גוון של עלה צעיר ורענן. הטבע פורח ויוצא מתרדמת החורף ויש הנצה של חיים.



## 夏

### קיץ - Xia, Summer

- איכות העונה : 3 חודשי הקיץ - שגשוג והתפתחות. הגדילה שהתחילה באביב - האנרגיה מביאה פרי, בגרות והבשלה בקיץ, שיא היאנג. העונה שייכת לתנועת האש.
- בסו וון רשום : בלילה הולכים לישון ובשחר קמים- הלילה עוד יותר קצר, שעות היאנג הפעילות ארוכות יותר.
- ללכת נגד האנרגיה של הקיץ עלולה לפגוע בדרום בלב. הליכה כנגד התנועה הטבעית של הקיץ תגרום לכך שבסתיו יהיו יסבלו מקדחות חוזרות ובחורף למחלה קשה. - בגלל חוסר בקציר, יצרתם מחלה ואז שהחורף יגיע המחלה תחמיר, לא קצרתם את הפרי, לא תצליחו לשרוד את החורף בלי הפירות.

## 夏

- Xia - "קיץ" בסינית. הסימנייה העתיקה (夏) מורכבת מראש, 2 ידיים ו1



- רגליים, כאילו אדם המסתכל מעלה או מציץ מבטו תחת השמש. כלומר אדם מכף רגל ועד ראש נמצא תחת השמש. בתקופות מוקדמות יותר הסימנייה הכילה אדם ושמש (ומאוחר יותר הוחסרה השמש). (בתמונה - סימניה מוקדמת לקיץ)
- בקיץ- הטבע בשיא הפעילות שלו, שעות היום, שמש והאור- ארוכות, בני אדם והחיות בפעילות רבה והטבע חי, נוכח ובשיאו. בקיץ יש תחושה של בילוי, התחככות עם אנשים, התחושה באוויר נרגשת ומלאת חיים. בארץ- הרבה אנשים סובלים בעונה זו מפני שחם מאד והלחות גבוהה אך מן הצד השני האנרגיה שמחה וקלילה יותר.
- הקיץ - מסמל הבשלה, בגרות, וכמו שכתוב באזהרות- מביא עמו תנועה יאנגית בשיאה, עם הטמפרטורות שעולות, השמחה עולה ואיתה היכולת שהדברים יצאו מכלל שליטה, לעומת סיטואציה קרה סטטית יינית וחשוכה. כולנו מכירים את הבנאדם שישב בחושך לבד בפינה.
- חשוב לא לתת לחום להשתלט עד לרמה של איבוד שליטה. אנרגיה זו כאשר בעודף עלולה לגרום לשינוי תפיסת מציאות. (כתוצאה מהחום הרב שמשפיע על הלב)
- בנוסף האנרגיה היאנגית מביאה למיעוט חומר- פחות בגדים, פחות רצון לאכול, פחות גג מעל הראש, נמצאים יותר בחוץ, מאבדים יותר חומר.
- תלונות אופייניות : חום, צמא, לחות וכבדות בגוף, שלשולים, דיכאונות, שמחת יתר.
- הצבע המתקשר לקיץ הוא אדום : מסמל אהבה ושמחה, כמו אש שעולה מעלה או הדם שמסמל חיים. הכלות בסין לובשות שמלת חתונה בצבע אדום במקום לבן.

עפ"י הפילוסופיה הסינית- בקיץ היאנג בשיאו, נחשבת לעונה עם איכות שמיימית. הרגש שמייצג את העונה היא שמחת חיים (joy), הכרת תודה, קל יותר לאדם לפעול. גם מבחינה מערבית האור מעלה את רמות הסרטונין במוח, לעומת החורף בה יש נטייה להיכנס יותר לדיכאון.



# 秋

## סתיו, Autumn, Qiu

- האיכות של העונה : 3 חודשי הסתיו יש תהליך של ירידה והתכנסות משיא היאנג של הקיץ לכיוון היין של החורף. העונה שייכת לתנועת המתכת.
- בסו וון כתוב : הולכים לישון מוקדם וקמים מוקדם מפני ששעות החושך מקדימות. קמים עם קריאות התרנגול. עוד רשום "את חודשי הסתיו מכנים תקופת השלווה של התנהגות האדם", הנטייה היא הרצון להיות במקום כמה שיותר שליו כדי להתרחק מתחושת הדיכוי של הסתיו ולקצור - גם פיזית את הפירות וגם לכנס את עצמנו מתקופת השמחה והיאנג של הקיץ לכיוון החורף. לא ניתן לאנרגיה לברוח החוצה.
- בסתיו הטבע עושה את התנועה ההפוכה לאביב. באביב יש התפרצות, לידה והתחדשות ובסתיו יש שלכת מוות והפרדה. באנאלוגיה לעץ, הפרי שהבשיל נאסף ונשמר לחורף. הטבע מתחיל להתכנס פנימה, כדי לשמר את האנרגיה. בנוסף הסתיו זו השלכת בו אנו נפטרים מהדברים שאנו לא רוצים לסחוב עמנו, שלא נבזבז בחורף אנרגיה מיותרת.
- ללכת נגד האנרגיה של הסתיו תפגע בריאות, ותגרום לכך שבחורף יהיה שלשול. הגוף לא מצליח לאחסן ולאסוף את הצי כי לא הלכנו לפי צי הסתיו. הריאות והמעיים הגס הם האלמנטים שמשויכים לעונה זו ובעצם פגיעה בהם תביא למחלה בחורף.
- הסימנייה של הסתיו מסמלת את שריפת (火) הדגן (禾) בסוף עונת הקציר כדי למנוע מהארבה להתרבות. (בתמונה : סימניית qiu קדומה)
- מבחינת מזג אוויר - הסתיו מתאפיין ביושב גדול מאוד, עונה של צינון וקשיי נשימה. לאחר החום הגדול של ביולי אוגוסט ישנה תקופה של לחות רבה באוויר כתוצאה מאידוי המים בקיץ. בעוד הטמפרטורה ממשיכה לרדת בהדרגה, הלחות מתפוגגת ונשאר יובש וקור. הריאות נכנסות לפעמים למצוקה מפני שלא מצליחות לפזר את נוזלי הגוף כמו שצריך.
- קצת יהדות : במסורת היהודית ביום כיפור (שבא בסתיו) - עושים תשליך, מוציאים מה שלא צריך ומשאירים את מה שחשוב, העיקר המצומצם שאיתו נרצה להתקדם הלאה מבלי לסחוב את המיותר גם כן.
- הצבע המתקשר לסתיו הוא לבן- המסמל מוות, פרידה וניקיון. כמו העלים שנעשים חיוורים עם בוא השלכת והסומק בלחיים שנעלם לאדם העולה על משכבו, הלבן מסמל בטבע את הפרידה או הפרדה, טוהר וניקיון פנימי.



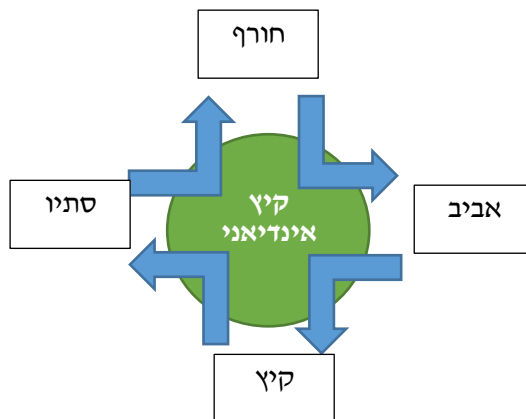
## 冬

### Dong, Winter, חורף

- האיכות של העונה : 3 חודשי החורף נקראים סגירה ואחסנה. המים קופאים, הקור מכווץ והאדמה נבקעת. ההשפעה מהיאנג במינימום. שיא היין- שני קווים שבורים. שהעונה שייכת לתנועת המים.
- בסו וון כתוב : הולכים לישון מוקדם וקמים מאוחר - כל פעולה שעושים צריכה להיות לפי כמות האור מהשמש. יש לחיות את האנרגיה של האחסנה והסגירה - התנועה שלנו בחורף היא פנימה כמו הדוב שנכנס לתרדמה והפקעת שמחכה לאביב. צריך להימנע מהקור ולחפש את החום, לא לתת לשום דבר לברוח דרך שכבות העור וזאת מהפחד לאבד את צי. החום והיאנג בתקופה מאתגרת בעונה זו ולכן יש לעשות פעילות גופנית שמתאימה לחורף - פחות אירובי המעודד הזעה ויותר סטטי כמו צי קונג. (או לפחות פילאטיס)
- ללכת נגד האנרגיה של החורף תפגע בכליות. התמצית (גיינג) שלנו שמורה בכליות ופורנות בחורף תגרום באביב לאימפוטנציה וחולשה עם היחלשות הכוח בכליות. כלומר באביב יש ייצור חיים חדשים עם תנועת עליית היאנג אך זאת תשתבש עם אי-שמירה על התמצית.
- **Dōng** - זוהי המילה חורף בסינית. בזמנים עתיקים השתמשו בסימנייה של חורף כמו הסימנייה סוף (סוף = Zhōng צליל דומה למילה דונג). הסימנייה מסמלת 2 קצוות של חוט משי עם קשר בכל קצה. אפשר לפרש זאת כסוף השנה, או כסוף העולם בו אין שמש. על פי ההיסטוריון Guo Moruo פירוש שהיה בעבר לסימנייה העתיקה היה 2 אגוזים נבולים שקשורים יחדיו. עוד פירוש שניתן זה שעון שמש בראש הסימנייה ואזכור לקרח מתחתיו. (בתמונות : התפתחות פונטית של המילה חורף).
- בחורף יש נטייה לסבול משפעות ומחלות ויראליות עקב חוסר איזון בגוף ויאנג המאותגר מהטמפרטורה הסביבתית. ישנה נטייה לסבול מקור פנימי ובכאבי שרירים עם ההאטה בתנועה.
- הצבע המתקשר לעונה הוא כחול-שחור - כמו המים העמוקים בקרקעית הים, והשמיים בלילה, כאשר אין הרבה אור שמגיע לעומקים. מיצג את התמצית, מקום מאד היולי וראשוני, מסתורין.



אלו ארבעה קצוות והמינונים המשתנים של היין והיאנג. עם זאת, ברפואה הסינית מדברים על עונה נוספת, בראייה העמוקה של הדברים יש ציר המקשר בין העונות ובין התנועה של היין והיאנג.



## 长夏

### קיץ אינדיאני / קיץ ארוך, Chang Xia, Long Summer

- איכות העונה: עונת ציר בסוף כל עונה (אביב, קיץ, סתיו, חורף) המאפשרת את המעבר לעונה הבאה. הקיץ האינדיאני מאפשר מעבר הרמוני בין עונה לעונה ובין כיווני היין והיאנג. המעבר נקרא התמרה, שינוי ממצב אחד למצב אחר, לדוגמה משיא של יין למיעוט יאנג (חורף לאביב).
- יש שטוענים שהקיץ האינדיאני מופיע אחרי כל עונה אך יש גם את הטענה שהקיץ האינדיאני נמצא בסוף הקיץ לפני הסתיו, רגע לפני הירידה משיא היאנג של הקיץ לכיוון צי היין של הסתיו. ישנה גם הטענה שהאדמה מופיעה כל הזמן ואין לה עונה משלה. לפי הטענה המקורית שלנו, הקיץ האינדיאני נמשך כ-18 ימים ובסה"כ 72 ימים בשנה.
- בקיסר הצהוב הקיץ הארוך אינו מוזכר בפרק השני בו מוארים ארבעת העונות אלא רק בפרק 22 שם נכתב "הטחול שולט על תקופת הקיץ הארוך". עם זאת בפרק 29 נכתב שהטחול אינו שולט על אף עונה וההסבר לכך: "הטחול קשור לאדמה והוא מווסת את המרכז, את הדברים הקבועים וזה מאריך את ארבעת העונות".
- בספרו של ניצן בנימין אורן "לשוב אל המקור – התנועה המעגלית בטבע", כותב ניצן שהעונה ה-5 (המשוייכת לתנועת האדמה) נועדה "לעגל את הריבוע". למה הכוונה? אם 4 העונות יוצרות ריבוע מחזורי של השנה, העונה החמישית באה לדאוג למעבר חלק בין עונה לעונה.
- הסימניית הסינית מורכת מהמילה קיץ (ראו הסבר לסימנייה מעלה) והמילה ארוך שמוצגת מסימנייה של אדם עם שיער ארוך. (בתמונה – סימנייה עתיקה לאדם עם שיער ארוך)
- בגופנו מי שאחראי להתמרות ושינויים בגוף זוהי בעיקר מערכת העיכול או ליתר דיוק טחול (לבלב) - קיבה השייכים לתנועת האדמה.
- חוסר איזון באדמה בתקופות המעבר עלול לגרום לשילשולים וכאבי בטן (המחלות הויראליות ללא הסבר בתקופות המעבר)
- הצבע: חום-כתום, כמו "הדבש" של הבננה או החיטה שהבשילה מדי.



<http://humanum.arts.cuhk.edu.hk/Lexis/lexi-mf/search.php?word=%E5%86%AC>

[/https://hanziyuan.net](https://hanziyuan.net)

[/https://www.yellowbridge.com](https://www.yellowbridge.com)

ספר הרפואה הפנימית של הקיסר הצהוב – הוצאת אסטרוולוג.