

## חמשת האלמנטים / חמשת התנועות (Wu = חמש; Xing = תנועה)

תיאוריית חמשת האלמנטים מייצגת את התופעות המתרחשות בעולם. כשהתאוריה הוגדרה זהו חמש איכויות אשר לכל אחת מהן מהות שאופיינית רק לה. בין האיכויות השונות יש קשר תהליכי הדוק.

האלמנטים משפיעים, מזינים ומבקרים אחד את השני ובזמן מחלה גם פוגעים אחד בשני. בכתבים השונים נקראים גם "חמשת התנועות" (או "חמשת הפאזות"), זאת מכיוון שנמצאים בתנועה מתמדת. לכל אחד מהאלמנטים יש אופי, תכונות שמאפיינות אותו, צ'י ואנרגיה משלו.

סדרם של חמשת האלמנטים קבוע, כאשר תנועתם מעגלית. כל אלמנט מזין את האלמנט הבא אחריו ועל כן נקרא מעגל זה "מעגל ההזנה". העץ, הוא חומר ליצירת האש, האש יוצרת אפר וכך מזינה את האדמה, במעמקי האדמה נוצרת המתכת והאדמה מאפשרת את ההצטברות והקיום של המתכת בתוכה. המתכת מחזיקה את מי התהום שלא ימשיכו לחלחל, המים מזינים ומצמיחים את העץ וחוזר חלילה.

עוד דרך להסתכל על חמשת התנועות היא דרך הנשימה. כשהריאות ריקות והחזה מרוקן מאוויר, זהו שיא היין (מים), עם התחלה של הכנסת אוויר החזה מתנפח וגדל (עץ) עד שמגיע לשיא הקיבולת (אש). משם, האוויר מתרוקן באיטיות (אדמה) ותנועת הנשיפה החוצה ממשיכה (מתכת), עד שמגיעים למינימום אוויר בחזה.

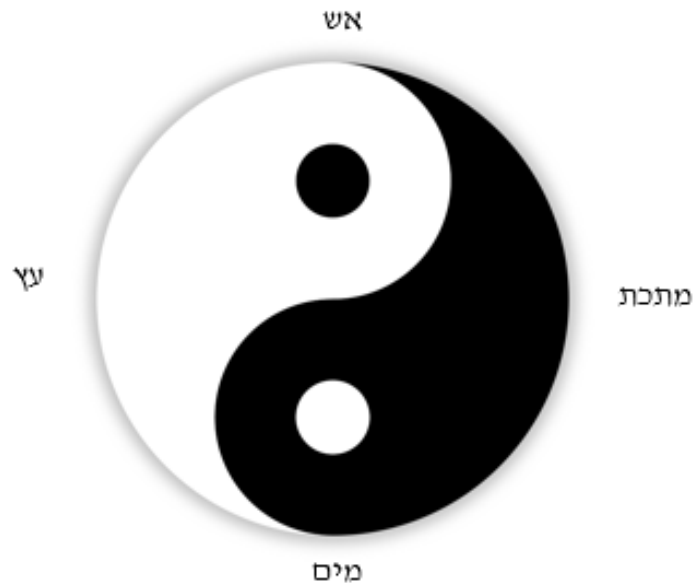
מעגל נוסף הוא "מעגל הבקרה", שתפקידו "לבקר" ולדאוג לכך שאף אלמנט לא יחרוג מגבולותיו ובכך יפגע באלמנט אחר. לדוגמא, מניעת מצב של עודף אש שתגרום לכילוי של אלמנט העץ (אש גדולה שתגרום לשריפת יתר של העץ ובהמשך גם תביא לעודף אש באלמנט הבא אחריה, אדמה). כאמור, אלמנט אחד עלול להשתלט על אלמנט אחר ולהחליש את תפקודו - מצב זה יביא לזרימה לקויה ולחולי.

דרך הבנת האלמנטים, ניתן ללמוד על תנועות שקורות בטבע. בהתאמה, תופעות מקריות או לכאורה מקריות, יומיומיות, דרכן נלמד על תהליכים המתרחשים בתוך בגוף. לדוגמא, אם העץ מזין את האש ומאבחים אצל מטופל אלמנט אש חלש (באיברים, באיכויות), אפשר לחזק את העץ. כך, נבין דינמיקה שלמה של פתולוגיות ואת דרך הטיפול בהן.

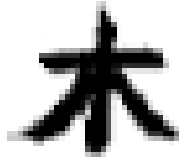
בעבודה זו, נחקור את חמשת האלמנטים בעזרת סקירה כללית של כל אלמנט, תוך נתינת דוגמאות המפרטות את איכויותיו. נסביר על ההבדל בין האלמנטים ואף נסקור את השפעותיהם על הגוף והנפש תוך קישור ישיר לאיכויות היין והיאנג (Yin Yang) וביטויים הפיזי והנפשי על המטופל.

מצורפת לפניכם טבלה של כל האיברים לפי חלוקה ל- Yin ו- Yang ולאלמנטים עם שמות מלאים וקיצורים.

קיצור	אנגלית	איבר בעברית	Yin/Yang	אלמנט
LIV	Liver	כבד	Yin	עץ
GB	Gall Bladder	כיס מרה	Yang	
HT	Heart	לב	Yin	אש
SI	Small Intestine	מעיי דק	Yang	
PC	Pericardium	מעטפת הלב	Yin	
TW	Triple Warmer	מחמם המשולש	Yang	אדמה
SP	Spleen	טחול	Yin	
ST	Stomach	קיבה	Yang	מתכת
LU	Lung	ריאות	Yin	
LI	Large Intestine	מעיי גס	Yang	מים
KID	Kidney	כליות	Yin	
BL	Bladder	שלפוחית השתן	Yang	



## עץ - Mu - Wood



**WOOD**

מייצג התחדשות, תנועה, צמיחה, יציבות, פריצה, גדילה, חיים, ביטחון, זהות, חוזק וגמישות.

העץ אולי הכי חשוב בסימבול הסיני הוא הבמבוק: גמיש, חזק וחלול בתוכו תכונה המקנה לו עמידות, הריק נותן לו מהות (דאו). השורשים שלו במים (המזינים את העץ). כמו כן, יש בו כוח מתפרץ המגיע לגובה רב במהירות.

נכתב על טיפוס עץ שהם בעלי ראש קטן (יחסית) ותוויו פנים מאורכים. בעלי כתפיים רחבות וגב ישר, גוף "מגוייד", בעלי אינטליגנציה גבוהה וגמישים פיזית ומחשבתית.

7-8 השנים הראשונות של חיינו מאופיינים על ידי העץ (אחרי שיצאנו מהרחם, מהמים). אנו גדלים מהר, לומדים המון דברים חדשים, המפרקים רכים והגמישות גדולה. כוחות ראשוניים אלו נמצאים בתמצית המאפשרת להתפתח כמו הנבט היוצא מן האדמה.

אלמנט העץ מתאפיין ביצירתיות רבה. טיפוס העץ ניכר בגמישות מחשבתית ובהסתכלות קדימה, כלומר בלראות משהו שעוד לא קיים או בעלי התסכלות אסטסרטגית לעתיד. עקב כך, לטיפוסי העץ תהיה נטייה להתעסק בפיתוח של רעיון ופחות בתחזוק היום-יומי שלו.

בראי 5 התנועות העץ מייצג את הלידה, צמיחה עלייה וחמימות. כיוונו מזרח (כיוון זריחת החמה)

עונה ואקלים: אביב ורוח

האקלים של העץ הוא רוח. זהו אקלים מאד יאנגי ומשתנה (כמו הפתגם "רוחות של שינוי"). הרוח דינאמית ונודדת ויוצרת כאבים משתנים בגוף. היא נגרמת מפלישה חיצונית פתוגנית או מחסר של העץ (כבד) בחומר (יין/דם) המאפשר רוח פנימית.

צבע: ירוק

צבע גדילת הצומח. כל הצבעים של האלמנטים הם כאלו שאנחנו לא רוצים לראות בגוף, ברגע שיופיעו זה סימן שיש מחלה. כשנראה את הצבע הירוק נדע שיש פתולוגיה שקשורה לעץ. הגוון יהדהד / יופיע על הפנים של האדם, נראה זאת בצידי הפה, וסביב העיניים.

ריח: רקבובית

ריח היער בשיא החורף, עץ רטוב, טחב. כמו הצבע, הופעת הריח בבנאדם תעיד על פתולוגיה שקשורה לעץ.

רגש: כעס זה fen nu

כעס, כמו כל אחד מהרגשות ברפואה הסינית אינו שלילי. רגש הופך לשלילי או פתולוגי בעוצמות לא מתאימות לאורך זמן, כלומר כאשר אינו משרת את האדם ופוגע בו. אנו כועסים כשיש פער בין המציאות לרצון שלנו והכעס מאפשר שינוי. הזעם והאדישות הם שני קצוות הספקטרום של הכעס, שניהם אינם רצויים באדם.

טיפוסי העץ הלא מאוזנים יעשו כל דבר כדי לא להרגיש את קצוות הכעס: ישתו אלכוהול, סמים, תרופות פסיכיאטריות, המון ספורט, מין והימורים. דוגמאות אלו הן פעולות שמייצרות תנועה מלאכותית בגוף במקום להתמודד עם הקושי.

#### איברים: כבד וכיס מרה

כבד – הינו איבר Zang או האיבר הייני בצמד אלמנט העץ כבד - כיס מרה. אחד מתפקידי הכבד הוא לאחסן דם במעמקים, באיברי הגוף ובכלי הדם הגדולים. בלילה, הדם מתכנס חזרה פנימה והכבד אחראי על ניקיונו (מצבים פתולוגיים – אינסומניה ועצבנות, חום בדם). הכבד אחראי גם על ייעוד או שליחת דם (assaignment) ברחבי הגוף (מצבים פתולוגיים – ספאזם בשרירים). הכבד אחראי על תנועת דם תקינה בתוך כלי הדם (מצבים פתולוגיים – קרישיות יתר ומחזור לא סדיר).

בנוסף, הכבד אחראי על ניקוז וסחיטה (dredge) של התעלות ואחראי על תנועה תקינה של צ'י ודם, כלומר הכבד אמור לשמור על תקשורת פתוחה ברחבי הגוף של כלי הדם והמרידיאנים ולפתוח חסימות.

כיס מרה – הינו איבר Fu או האיבר היאנגי בצמד אלמנט העץ כבד- כיס מרה. בפרק 8 של הקיסר הצהוב נאמר שהכבד נמשל למנהיג צבאי וכיס המרה לפקיד חשוב האחראי על קבלת החלטות. ללא יכולת פתיחה וניקוז התעלות של הכבד, לא יוכל כיס המרה לבצע החלטות נכונות המתבססות על תנועה תקינה של צ'י ודם בגוף. כיס המרה נוטה לסבול מפתולוגיות של עודף לחות, סטגנציה של צ'י וחוסר צ'י. בנוסף, כיס המרה הינו אחד מששת איברי היאנג המיוחדים כאשר המרה נחשבת לתמצית צלולה.

#### רקמות: גידים ורצועות

גיד מחבר שריר לעצם ומאפשר לגוף את התנועה. רצועה מחברת בין עצם לעצם ושניהם בנויים מסיבי קולגן. הכבד מזין את הגידים והרצועות בדם ומאפשר להן רכות וגמישות.

בחוסר איזון של אלמנט העץ נראה אדם מאד נוקשה, גידים ורצועות בולטים, או לחילופין גמישות יתר כאשר כל המפרקים שלו רכים עם חוסר בטונוס.

#### צליל: צעקה

טיפוסי העץ מתאפיינים בקול חזק על גבול הצעקה, בדומה לעץ, הצעקה היא אנרגיה מתפרצת.

#### טעם: חמוץ

הטעם החמוץ תורם לתנועת הכבד. הטעם מכווץ ולאחר הכיווץ יש תנועה של התרחבות כמו קפיץ משתחרר.

#### איבר חישה: עיניים

Vision - היכולת לתכנן ולראות קדימה. מי שאחראי לליחלוח העין זה הכבד.

## FIRE - Huo - 火



האש במבט 5 האלמנטים היא ביטוי של תקשורת וקירוב לבבות. כשם שבימים עברו התכנסו אנשי השבט מול האש ושיתפו סיפורים, זוהי האש שמקרבת בין אדם לאדם. מתוך כך אנו מבינים גם את איכויות האש בכל מה שקשור לתשוקה, אהבה והתלהבות.

ישנו עוד אספקט של אש שהוא הפן הפיזי שמקנה ביטחון, חימום מפני הקור, הגנה מפני פולשים. האש מחממת ומקיימת אותנו.

בראי של 5 התנועות האש מייצגת את שיא היאנג, זמן של גדילה, חום וציפה. כיוונה דרום.

באש עצמה יש תזוזה, תנועה ודינאמיות. נכתב על טיפוסי אש שהם בעלי חזות אדמדמה, שיניים רחבות, פנים דקות וראש קטן, כפות ידיים ורגליים קטנות וצועדים במהירות ובשקט. בעלי "פתיל קצר" ונועזים שכן האש מלאה ביאנג וצ'י.

עונה ואקלים: קיץ – חום/אש

שיא היאנג, הצ'י של העונה הוא הבשלות, אחרי שבאביב יש לבלוב וההתחלת הצמיחה, בקיץ הדברים מבשילים ומגיעים לבגרות מלאה. חשיפה יתרה לשמש תגרום לחום פתולוגי שעלול להתפתח לכדי אש באדם.

צבע: אדום

הצבע של הדם הזורם מהלב. לאדם אמורה להיות חזות מעט ורדרדה, סימן שדם זורם בעורקיו והוא בריא. עודף אדמומיות תעיד על חום (או חום יחסי).

ריח: חרוך/צרוב(ריח שמלווה אנשים עם חום גבוה).

החום גורם מחלה שכמעט תמיד תלווה בריח ולהפך, כאשר יופיע ריח מסריח זה יעיד על חום ברוב המקרים. החום גורם לתסיסה בפנים הגוף ולהעלאת ניחוחות.

רגש: שמחה, Joy

כשהאש של האדם חלשה הוא יהיה בחוסר שמחה או אפילו מתוסכל. כשאש לא יציבה ובעודף נוכל לראות דיבור מאני, צחוק שאינו קשור לסיטואציה או דיבור לא נשלט. מגוון הרגשות משפיעים ישירות על הלב. גם התאהבות שהיא סוג של אש יכולה לגרום לחום בלב ( תלונה נפוצה היא של דלקות בשתן בתחילת מערכות יחסים אצל נשים – החום מתנקז מהלב דרך המעי הדק ושלפוחית השתן).

איברים: לב ומעי דק || מעטפת הלב ומחמם משולש.

לב- הלב הינו איבר Zang או האיבר הייני בין הצימוד לב – מעי דק באלמנט האש. הלב הינו שריר שאחראי להזרמת דם וחימום הגוף על ידי פעולה זו. בנוסף הלב אוצר את הנפש (shen) על ידי עיגונה בדם, אותה נפש בעלת יכולת הכרה והבנה של הסביבה החיצונית והסקת מסקנות לגביה. הלב, שנחשב לקיסר שבאיברי ממלכת הגוף, אחראי על כלי הדם ותנועת הדם ומספק shen לחלקי הגוף השונים.

מעיד דק – איבר Fu או האיבר היאנגי בין הצימוד לב-מעיד דק באלמנט האש. המעיד הדק אחראי לקבלת האוכל שנרקב בקיבה, להפריד את העכור מהצלול במזון ולהפוך את החלק הטהור לתמצית, אשר תספג בכלי הדם ותגיע ללב בכדי להפוך לדם. (העכור ימשיך הלאה למעיד הגס).

#### על הקשר בין הלב למעיד הדק:

ישנה מערכת יחסים מורכבת ומעניינת בין הלב למעיד הדק. מצד אחד, המעיד הדק מספק ללב תמצית אותה יהפוך לדם ויאפשר לנפש לשכון בשלווה. מהצד השני, הלב מספק אש למעיד על מנת להתחמם ולפעול כראוי.

בנוסף, ניתן לציין שישנו חיבור פיזי עקיף בין השניים (אם כי לא נזכר ברפואה סינית), על ידי הליגמנט על שם טרטיז (treitz) שמתחבר מרקמת החיבור של עורק הבטן ועורק מתלה המעיד העליון ומן הצד השני למעיד הדק. הליגמנט מאפשר מעבר מזון במעיד עצמו.

מעטפת הלב (– **pericardium**) בפרק 8 של הקיסר הצהוב נרשם: "את החלק האמצעי של בית החזה אפשר להשוות לפקיד של המרכז שמדריך את פיקודיו...". את מעטפת הלב אפשר להשוות לפקיד שהינו שליח של הקיסר. תפקידיו הם להשאיר את התקשורת פתוחה אל ומהלב, להגן על הלב מפני פתוגנים וגם לווסת חום ורגשות אל ומהלב. התפקיד של מעטפת הלב ברפואה סינית דומה מאד ללב ותפקוד המרידיאנים לעיתים חופף, אך ניתן לזכור שמעטפת הלב שייכת לשבטת הוויי jue yin יותר בדם והלב shao yin שמתעסקת יותר בצ'י.

מחמם משולש (– **San Jiao**) המחמם המשולש אחראי להשקיה (irrigation) ולמשק המים בגוף. המחמם המשולש מפיץ את צ'י המקור הנובע מהming men בכליות. המחמם המשולש נחשב כחללים ותעלות מחוץ לכלי הדם, שם מתרחשים תהליכים חשובים של מטבוליזם ותקשורת בין תאית בכל הגוף. בטווח הבין תאי המקושר למחמם המשולש ישנו חילוף של חומרי הזנה לתאים, כך שנוכל לומר שהמחמם המשולש אחראי גם להפצת צ'י מקור וגם מקום לטרנספורמציה של מזון.

#### רקמות: כלי הדם

אפשר להסתכל על כלי הדם כענפים היוצאים מהלב, כאילו זו אותה הרקמה (הגזע של העץ והענפים שיוצאים ממנו). אם הלב הוא הקיסר של הממלכה אז כלי הדם הם דרכו של השליט להשאיר בתקשורת עם הממלכה. הדם מעגן ומאחסן את shen וללב זו הדרך להפיץ את הנפש והרוח לכל תא ותא בגוף. בכל התאים והאיברים אמורה להיות התבטאות של shen שניתן יהיה לבחון, להתבונן ולהבין מה המצב הפנימי ו/או הנפשי פנימי של האדם.

#### טעם: מר

תפקיד הטעם המר הוא לפנות חום ורעילות מהגוף, לרוב דרך מערכת השתן והעיכול. הטעם המר עוזר לאלמנט האש להיפטר מעודפי חום ממנו נוטה לסבול בדרך כלל.

#### איבר חישה: לשון

הלב נפתח ללשון וזהו הקשר הישיר של הלב לתקשורת מילולית, או לביטוי חיצוני של הנפש. בפתולוגיות של דיבור (גמגום, חוסר קוהרנטיות, שלשול ורבאלי וכו') נוכל להסיק מה מצב הלב ואלמנט האש בגוף המטופל.

## אדמה – Earth-Tu



הכל סובב סביב האדמה, היא מייצגת ונמצאת במרכז ומאפשרת לתהליכים לקרות סביבה. היא מכילה הכל ומאפשרת- צמיחה, שיא, ירידה ושיא תחתון, כלומר מאפשרת ל4 הכיוונים, 4 התנועות ו4 האלמנטים הנוספים סביבה להתקיים ולנוע.

אם ננסה להבין את אלמנט האדמה ואת האיכויות שהיא מביאה לנו בתור בני אדם, אלו יהיו תכונות של הענקה, מעט כמו ההענקה הורית-נתינה שאין בה תנאי. אלמנט האדמה מביא איתו הרבה יציבות ורוך, הזנה ותמיכה. עם האיכות המאד מרכזית של האדמה בלהעניק ישנו את הצד השני של לקבל. אלמנט אדמה מאוזן באדם יאפשר קבלה והענקה במידה שווה, חוסר איזון (כמו בכל מקום) עלול לעורר פתולוגיה.

בראי 5 התנועות האדמה קשורה לזמן זריעה וקציר, נמצאת לאחר תנועת האש ומאפשרת ציר ירידה (הדרגתית) משיא היאנג אל כיוון תנועה של איסוף וירידה, אל המתכת. כיוונה מרכז ומאפשר מעבר בין כל התנועות.

נכתב על טיפוס האדמה שהם בעלי גוון עור צהבהב, פנים עגולות, לסת רחבה, כתפיים רחבות, בטן גדולה, ירכיים חזקות וידיים ורגליים קטנות יחסית. טיפוס האדמה שלווים ונדיבים, אוהבים לעזור לזולת ולא נוטים לרדוף אחרי כוח ומעמד.

עונה ואקלים: קיץ אינדיאני/עונות המעבר - לחות .

האדמה צריכה לחות במידה, כלומר שלא תהיה יבשה מדי ולא רטובה מדי. יש המון סוגי אדמות וכל אדמה מתנהגת עם נזלים בצורה אחרת. הגוף מקבל את הלחות משתיה ואכילה, הטחול והקיבה אחראים לספוג את המים והלחות שבאוכל. במצב לא מאוזן ובאוכל לא נכון, הלחות עלולה ליצור ליחה phlegm. הליחה נוטה לשקוע, להכביד ולתקוע תנועת צ'י ודם.

צבע: צהוב - חום (כמו הצבע חיטה ושעורה).

בסינית נקרא Huang (כמו בצמח Jiang Huang – שורש כורכום). את הצבע הזה אנחנו לא רוצים לראות בגוף, הפתולוגיה המרכזית ביותר של אלמנט לא מאוזן היא לחות שהיא פתוגן דביק, מעין אדמה ביצתית ששוקעים בתוכה וקשה להתקדם ממנה (פיזית ומחשבתית).

ריח: מתקתק

נכחות הריח נעימה במצב הרמוני. בחוסר איזון הריח מתוק חזק ומשתלט באופן חונק ומסריח.

רגש: סימפטיה/דאגה

הסימפטיה היא הרגש התקין. הסימפטיה הינה רגש של אהדה וחמימות והיכולת להבין את האחר (להבדיל מאמפטיה שזו הזדהות עם האחר). הדאגה היא מעין סימפטיה בעודף, אין לה תוצאות ולכן מעייפת מאד. בחוסר איזון של האדמה נראה נטייה לדאגה וחשיבת יתר. החשיבה העודפת היא כמו הליכה בבוץ לח שקשה לצאת ממנו.

טחול – איבר Zang או האיבר הייני בצמד האלמנט טחול – קיבה. הטחול אחראי על שינוע והתמרה של צ'י. הוא מתמיר את האוכל שהותסס והתפרק בקיבה לצ'י מזין (Gu qi) שיוכל להזין את האיברים ועל ידי כך לחמם אותם. כיוון צ'י הטחול הוא מעלה כדי להעלות את ה Gu Qi שמיצה אל כיוון הריאות והלב. עוד אחד מתפקידי הטחול זה לשלוט (tong - Governs) על הדם. כדי להסביר זאת יש לזכור שהטחול אחראי על שינוע והתמרה של צ'י (transform and transport), כך שניתן לומר בזהירות שפעולה של שינוע והתמרה ושליטה על הדם דומה לשחלוף החומרים ברמה הבין תאית בכלי הדם הזעירים.

בכלי הדם הקטנים של הגוף מתבצע שחלוף של פסולת וחומרי הזנה (השייכים להזנה שהטחול מביא). בנוסף הטחול "מחזיק" או שומר מפני בריחת נוזלים מכלי הדם ומאפשר חילוף חומרים נכון. אפשר לראות זאת בפתולוגיה של "טחול לא מחזיק דם" בו אנשים נפצעים בקלות ודם יוצא מכליו בקלות.

הטחול יוצר לחות פיזיולוגית (jin / ye) ואחראי להתמרה והתמודדות עם לחות פתולוגית.

קיבה - איבר Fu או האיבר היאנגי בצמד האלמנט טחול – קיבה. לאחר שמזון נכנס לפה וירד לושט הוא מגיע לקיבה. הקיבה אחראית לאחסון והרקבת המזון. הקיבה הופכת את המזון ל"מרק" ביחד עם מיצי העיכול כך שנוכל לספוג יותר טוב את מזון. הטחול מתמיר את המזון לצ'י מזין שיכנס לדם.

**קצת על הקשר של טחול- קיבה :**

# שלא כמו שאר האיברים, בפרק 8 של הקיסר הצהוב נכתב שהטחול והקיבה מחזיקים את תפקיד השליטה על מחסני התבואה, מהם נובעים חמשת הטעמים (The spleen stomach holds the office of the granaries and issues the five flavors). כלומר, לכל איבר ניתנה שורת הסבר על תפקידיו בגוף ולטחול-קיבה ניתנה שורה אחת המסבירה על שניהם ועל הקשר ההדוק ובלתי נפרד שלהם.

# אפשר לראות את המשחק המרידיאני בין שניהם : הטחול חיצוני ויאנגי יותר במיקומו לעומת הקיבה ב-Torso ובפתולוגיות של האחד כמעט תמיד נראה את האחר.

# התרגום המקורי לטחול מהכתבים הסיניים היה כנראה שגוי, ולמונח הטחול היום כנראה הכוונה הייתה ללב.

רקמות: מסת השומן

התנועתיות המיוחסת לשרירים שייכת לעץ, האדמה מייצרת את הבשר, שכנראה הכוונה במקור הייתה לשומן (שכן לא הייתה הפרדה בין גיד שריר ורצועה וכולם שייכים לעץ). מבנה הגוף יושב על האדמה, כשהאדמה בריאה האדם נמצא במשקל האידיאלי שלו, כמו ש"במבנה המקורי" הוא אמור להיות, לא נראה בתת משקל או עודף משקל.

טעם: מתוק

הטעם המתוק הבריא (אורז, כתומים, חלב אם) שייך למרכז ובונה את אלמנט האדמה.

איבר חישה: פה

אלמנט אדמה מאוזן הוא בעל יכולת לחוש את מגוון הטעמים. בחוסר איזון, יכולים להיות טעמים חלשים או מתוקים ואף מצב של בררנות באוכל. דרך הפה נוכל ללמוד על אלמנט האדמה. לדוגמא, אדם עם שפתיים ורדרדות ובשרניות יעידו על אופי של אדמה חזקה, שפתיים אדומות מאד יכולות להעיד על חום בקיבה, יבשות ומבוקעות על יבש במערכת העיכול וכו'.



## מתכת – Metal- Jin



# METAL

הסינים זיהו איכות נסתרת מן העין שנמצאת באדמה יקרת ערך, מועטה ומתומצתת. (המתכת היא הבן של האדמה, נתמכת ומוחזקת על ידה)

בסימניה Jin (מתכת/זהב) רואים אדמה ומעליה עוד קו וגג מלמעלה- יש לנו את האדמה ובנוסף משהו עמוק יותר, מעין מכרה ובתוכו גושים המסמלים מתכת יקרה/זהב.

בראי 5 התנועות המתכת מייצגת את האסוף, קרירות וירידה מטה בהמשך לשינוי התנועה לאחר הקיץ. כיוון המתכת מערב. (שקיעת החמה)

נכתב על טיפוס המתכת שהם בעלי גוון חיוור, פרצוף מרובע וראש קטן יחסית, כתפיים לא רחבות, בעלי קול חזק ובורר. אנשים עם יושרה פנימית, שקטים ורגועים עם יכולת לקחת החלטות חותכות. לטיפוסי המתכת יש עולם פנימי עשיר, יסודיים מאד ועלולים להתפרש כאנשים ביקורתיים.

המתכת עוזרת לעשות הפרדה: טוב ורע, צודק ולא צודק, שקר ואמת, בעלי סטנדרטים מאוד גבוהים בעיקר כלפי עצמם. אנשים עם גבולות מאוד ברורים וניקיון פנימי חזק.

עונה ואקלים: סתיו – יובש

עם סיום עונת הקיץ וירידת הטמפרטורות, יחד עם התפוגגות הלחות באוויר שאפיינה את תקופת המעבר, מגיעה תקופה של קרירות ויובש יחסי באוויר- הסתיו. הריאות השייכות לאלמנט המתכת, עוזרות לפזר את הצ'י והנוזלים בגוף. לפעמים הן מתקשות לבצע את פעולתן בעונה זו בגלל מזג האוויר, אשר יגרמו לתסמיני יובש חיצוניים כגון עור יבש, ופנימיים כמו שיעול מחוסר לחלוח.

צבע: לבן

הצבע הלבן מסמל טוהר וניקיון. במזרח, לעור בהיר יותר יש משמעות ליופי ולמעמד. אנשים ממעמד נמוך עובדים בשמש ועורם כהה. לעומתם, אנשים ממעמד גבוה לא נחשפים לשמש ועורם נשאר בהיר.

מהצד השני, במזרח הצבע הלבן מסמל אבל ומוות. כאשר אנו חולים אנו נעשים חיוורים ולבנים. ישנו לובן הנראה בבירור באדם חולה או אדם מת. הלבן הפתולוגי יכול להופיע גם בבעיות הקשורות לריאות ולמתכת כמו צער מתמשך שאינו נפתר.

ריח: רקוב

כמו ריח של אשפה בשמש (המעיי הגס)- מסמל את האלמנט שלא עושה את ה - let go - לשחרר את הפסולת הפיזית והרגשית שאנחנו סוחבים. בריח שנוצר אין ניקיון, זרימה או אוורור- הדברים עומדים ונרקבים.

רגש: צער/ אבל

באופן טבעי נרגיש עצב באובדן, בין אם זה פרידה פיזית מאדם או מחפץ, תפישה או אפילו מוות של קרוב. האובדן, בעיקר כאשר פתאומי, משאיר חלל בפנים שמפזר את הצ'י וההרגשה שמתלווה לעיתים מתוארות כחוסר אוויר או "קשה נשום". אבל יש תהליך שמכוון אותנו לראות את הדברים במימדים ובפרופורציות הנכונות. המתכת עוזרת לנו לתמצת, להשיל, לחתוך ולהגיע למה שבאמת חשוב לנו בחיים.

## איברים: ריאות ומעי גס

ריאות – הינן איבר ZANG או האיבר הייני בצמד האלמנט ריאות – מעי גס. הריאות נמצאות בחלל החזה, במחמם העליון וביחד עם בן הזוג לשכבה – הטחול, אחראיים על משק הלחות וההזנה בגוף. גם הטחול וגם הריאות תפקידם למצות צ'י ממקור חיכוני (אוכל ואוויר): הריאות קולטות kong qi מהסביבה ופולטות צ'י עכור. אפשר לחשוב על כך ברמת המאקרו, בהן הריאות כאיבר אחראיות על קבלת צ'י מהסביבה ופליטת צ'י עכור וברמת המיקרו, שם כל תא ותא בגוף מבצע שחלוף גזים הקשור לפעולת הריאות.

ביתר פירוט, לריאות יש תנועה מפזרת ומורידה (deffusing and decending). האיכות המפזרת, עוזרת להניע צ'י ונוזלים אל העור ובתוך הגוף (מתבטאת בשאיפה ומתיחת הסרעפת). בנוסף, מווסתת את תנועת המחמם האמצעי ומניעה את איבר בן הזוג לאלמנט-המעי הגס. (בעיות נשימה עלולות לעיתים להתבטא כעצירות).

הריאות אחראיות להפצת הצ'י המגן (wei qi). כאשר ה-zhen qi נאסף בחזה (שילוב של Gu qi ו-Kong qi) הוא מתחלק לצ'י מזין צלול ולצ'י מגן עכור. הצ'י המגן, זורם בשכבות החיצוניות של הגוף והעור ותפקידיו להגן עלינו מפני פלישת פתוגנים, לחמם את השרירים ולווסת פתיחה וסגירה של נקבוביות העור.

מעי גס – הינו איבר FU או האיבר היאנגי בצמד האלמנט ריאות – מעי גס. המעי הגס נמצא במחמם התחתון ולו יש את הפתח הנמוך ביותר בגוף (לעומת הריאות הנפתחות אל האף במקום הגבוה ביותר). המעי הגס הוא השלב האחרון במערכת העיכול ובו מתרחשת ספיגה אחרונה של נוזלים והפיכת המסה שבצינור העיכול לפסולת להפרשה.

ניתן לראות שוב את ה"התבטאות המתכתית" בצמד האיברים הנ"ל: הריאות אחראיות על גבולות הגוף (עור) והפרדה של אוויר צלול מאוויר עכור. המעי הגס אחראי על letting go ועל שמירת העיקר מתוך המון פסולת.

## רקמות: עור

העור שנקרא גם 'הריאה השלישית' יכול להעיד האם יש בעיה בפעולת הריאות. עור גמיש, ורדרד וחיוני יעיד על הזנה טובה של העור לעומת עור חיוור, יבש ומתוח שיעיד על מצב הפוך.

## טעם: חריף

התנועה של הטעם החריף הוא החוצה ולמעלה (הפוך מתנועת המתכת). הטעם החריף יוצר תנועה לחיכוני כדי "לדחוף" החוצה מחלה או התכנסות בעודף של המתכת. חריף יכול להיות חם כמו פלפל וגם קר כמו צנון.

## איבר חישה: אף

מבחינה אנטומית, האוויר נכנס אל הגוף דרך האף. כשנראה בן אדם שנשום רק דרך הפה – ובהנחה שהאף שלו אינו גדוש ומנוזל - הדבר יעיד על חולשת הריאות.

## מים – Water- Shui



תרבויות שלמות נלחמו עליהם, נכחדו ממחסור, קבעו את מקום מגוריהם לפיהם וחיו בזכותם, המים הינם מקור חיוני ואבולוציוני למען הישרדות וקיום. במים יש את ניצוץ החיים ובזכותם לזרע יש אפשרות להוציא שורשים ולחיות, הם בסיס החיים.

המים מסמלים דואליות, יכולים להיות סוערים או רגועים, צלולים או עכורים. המים אינם צפויים ולכן הרגש שמהדהד איתם הוא פחד.

בראי חמשת התנועות, המים מייצגים את שיא היין, אצירה, קור ושקיעה מטה. כיוונם צפון.

טיפוסי מים מאופיינים בהתמדה ונחישות ("מים שקטים חודרים עמוק"), סתגלניים ומקבלים את הצורה של הסביבה שלהם. יכולים לשקף את האחר ועלולים להתפרש כחסרי אופי. במים יש כוחות הישרדותיים, כמו לעשות פעולה "בלתי אפשרית" בזמן סכנה ואמת (=אדרנלין שבא מבלוטת יותרת הכליה).

עוד נכתב על טיפוסי מים, שהם בעלי גוון כהה יחסית, קמטים וראש גדול עם פנים עגולות, בדומה לחלוק נחל. בעלי לחיים גדולות, כתפיים קטנות וצרות ובטן יחסית גדולה. המים דומים לאדמה אך רכים מהם במראה. הם נשארים בתנועה וקשה להם לעמוד במקום. טיפוס המים שליו ונינוח טובים במשא ומתן ורגישים לסביבתם.

עונה ואקלים: חורף וקור

התנועה האיטית של הצ'י בחורף, מחייבת את שמירת תמצית אנרגיית החיים (צ'י/ג'ינג). הקור מכווץ וגורם לתנועה איטית יותר בגוף. בחורף יש את אחוז התמותה הגבוה ביותר, לכן יש לשמור על הצ'י ולדאוג לחימום הגוף ללא הזעה יתרה.

צבע: כחול-שחור

למים אין צבע, הם שקופים ויכולים לקבל כל צבע שסביבם. עם זאת, צבע האלמנט (כחול-שחור) מאפיין אותם היות וזה צבע המים במעמקים. כמו את שאר הצבעים באלמנטים האחרים, גם את הצבע הזה לא נרצה לראות בגוף. נראה אותו כשחור מתחת לעיניים (כמו אצל חולים המקבלים דיאליזה) האדם נראה עייף ומותש.

ריח: מביאש

ריח של מים עומדים. ניתן להריח ריח כזה הרבה פעמים אצל בני הגיל השלישי. יעיד על בעיה באלמנט המים/כליות.

רגש: פחד

פחד שייך לכליות ולאלמנט המים. במצב של פחד וסכנה, ישנה תגובה של Fight, Flight או Freeze הנגרמת מייצור הורמונים ומוליכים עצביים המופרשים מבלוטת יותרת הכליה. בראייה הסינית, הפחד גורם לצ'י לרדת למטה, מה שיגרום לפיק ברכיים ובמצב קיצון שתן במכנסיים.

## איברים: כליות ושלפוחית השתן

כליות – הינם איבר ZANG או האיבר הייני בצמד אלמנט המים כליות – שלפוחית שתן. הכליות מאחסנות את התמצית שנוצרה בעת ההתעברות (jing). התמצית, היא הצ'י הדחוס ביותר בגוף ומספקת את היין והבסיס לחימום שער החיים בין הכליות (Ming men). התמצית אחראית למעגל הגדילה של 7 ו-8 השנים, כמו גם להתבגרות המינית של האדם. הטל השמיימי, שהינו ביטוי של התמצית, בא לידי ביטוי בנשים בדם הוסת ובגברים בנוזל הזרע. שלפוחית השתן – הינה איבר ה-FU או האיבר היאנגי בצמד אלמנט המים כליות – שלפוחית שתן. שלפוחית השתן אחראית על נפח המים וסך כל הנוזלים בגוף, כלומר אחראית על אילו נוזלים יופרשו ואילו יספגו חזרה לגוף (לא רק באיבר עצמו אלא בכל הגוף).

השלפוחית תלויה בהתמרת הצ'י נכונה בכליות ובאש הפיזיולוגית שלהן, על מנת לאדות ולעלות נוזלים מעלה והחוצה אל שכבת Tai Yang:

הדגן והנוזלים מתקבלים בקיבה והטחול וממשיכים בתהליך ההפרדה של העבור והצלול במעי הדק. הנוזלים העכורים עוברים לשלפוחית השתן, ומשם עוברים שוב הפרדה לעבור וטהור. הנוזלים הטהורים מתאדים מעלה ומחממים את שכבת ה-tai yang והעבור מופרש החוצה לשתן.

## טעם: מלוח

הטעם המלוח סופח נוזלים ומרכז התקשיות.

## רקמות: עצמות ומח (Marrow)

הכליות אחראיות לייצור וגדילת עצמות. איכות זו באה לידי ביטוי בעיקר בגדילה בשלב הינקות (בעיה בתמצית שבכליות תגרום להתפתחות לקויה של עצמות בילדים). מהתמצית שבכליות נוצר המוח וחוט השדרה. ("The brain is the sea of marrow")

## איבר חישה: אוזניים

הכליות נפתחות אל האוזניים ומעט דומות בצורתן אחת לשניה. כשמתבגרים יש ירידה בשמיעה, אך לא כל בעיה באוזניים ובשמיעה תהיה קשורה לכליות.

- Wang Ju-yi ,Robertson Jason D.2008. *Applied Channel Theory In Chinese Medicine*. Eastland Press Inc.
- Giovanni, Maciocia.2005. *The Foundation Of Chinese Medicine*. ELSEVIER.
- Maciocia, Giovanni. 2019. *Diagnosis In Chinese Medicine*. ELSEVIER.
- בנימין אורן, ניצן. 2020. לשוב אל המקור התנועה המעגלית בטבע
- גינגולד, חנה.2008. ספר הרפואה הפנימית של הקיסר הצהוב. אסטרולוג הוצאה לאור בע"מ

תודה מיוחדת למי שעזרה בהגהת העבודה : יובל יניב .