



1

אמת היקום

בימי קדם, האגדה מספרת, הקיסר הצהוב, הואנג די, נולד והוא נושא עמו יכולות כבירות. שכשבגר התגלה כשליט חכם, כנה, ישר, ומלא חמלה. הוא החכים, למד ופיתח יכולות אבחנה מדויקות לגבי הטבע. אנשיו ראו בו מנהיג טבעי ובחרו בו להיות לקיסר עליהם.

בזמן שלטונו, הואנג די התדיין על נושאי רפואה, בריאות, דרך חיים, תזונה וקוסמולוגיה דאואיסטית, עם שריו ויועציו: צ'י בו, לאי גונג ואחרים.

הדיון הראשון מתחיל בשאלתו של הואנג די: "שמעתי שבימי קדם כולם חיו כמאה שנים וכלל לא הראו סימני זקנה. בימינו לעומת זאת, האנשים מזדקנים טרם זמנם וחיים רק כחמישים שנה. האם זאת עקב שנויים סביבתיים או האם הדבר קשור לכך שהאנשים איבדו את הדרך הנכונה על פיה יש לחיות?"

צ'י בו ענה: "בעבר, האנשים חיו את הדא, דרך החיים, הם הבינו את עיקרון האיזון של היין-יאנג, כפי שמדגימים זאת השינויים באנרגיות היקום. מכך, הם יצרו שיטות תרגול כמו דאו-יין תרגול המשלב מתיחות, עיסויים ונשימות, המכוונים להעצים את זרימת האנרגיה ומדיטציה בכדי לשמר את עצמם באיזון ובהרמוניה עם היקום. הם אכלו ארוחות מאוזנות בזמנים

קבועים, התעוררו ופרשו לישון בזמנים קבועים, נמנעו מלאמץ את גופם או את נפשם יתר על המידה ונמנעו מפינוק יתר בכל התחומים. הם שמרו על קיום נאות של גופם ושל נפשם ומכך, אין זה מפתיע שחיו מעל למאה שנים.”

”בימינו אנו, אנשים שינו את דרכי חייהם. הם שותים יין כמו היו אלו מים, שוקעים עד מעל לראשיהם בעיסוקים הרסניים, משחתיים לריק את ה-Jing שלהם-התמצית הגופנית המאוחסנת בכליות-ומבזבזים צ'י ללא הרף. הם אינם יודעים את סוד שימור החיוניות והויטליות. בחפשם אחרי ריגושים מיידים ותענוגות חולפים, האנשים מתעלמים כליל מקצבו הטבעי ומדרכו של היקום. הם כושלים במאמציהם לשלוט בסגנון חייהם ובתזונתם ואינם ישנים דיה. כך שאין זה מפתיע שהם נדמים זקנים בהגיעם לגיל חמישים ונפטרים זמן קצר לאחר מכן.”

”האנשים המוארים בימי קדם, יעצו לאנשים להתגונן כנגד Zei Feng- גורמי מחלה חיצוניים. ברמה המנטאלית על האדם להישאר שלו ולהימנע מרצונות ומשאלות לב יתרים, ובכך להכיר ולטפח את הבהירות והטוהר של הנפש. כשהאנרגיות הפנימיות יכולות לזרום באופן חלק וחופשי ואנרגית הנפש אינה מפוזרת אלא ממוקדת ומרוכזת ניתן להימנע ממחלה וממכאוב.”

”בעבר, אנשים ניהלו חיים רגועים וישרים, מנותקים ממאוויים ורצונות מופרזים; הם חיו במודעות שאינה נכפת וללא פחד. הם היו פעילים, אך לעולם לא החלישו עצמם. מכיוון שחיו בפשטות, אנשים אלו, ידעו הסתפקות, כפי שניתן היה לראות במזונותיהם הבסיסיים, אך המזינים ובמלבושיהם שהיו תואמים את עונות השנה, אך לעולם לא מפוארים. מכיוון שהיו מרוצים מחייהם לא חשו קנאה או תאוה. הם היו בעלי חמלה לאחרים ועזרו באופן כנה, חופשים מהרגלים הרסניים. הם עמדו יציבים ובלתי ניתנים לערעור אל מול פיתויים והיו מסוגלים להישאר ממוקדים, אף כאשר צרות נקלו בדרכם. הם התייחסו אל אחרים באופן הוגן, בלי להתחשב במעמדם החברתי או רמת בינתם.”

הואנג די שאל: “כשאדם מזדקן, ניטלת האפשרות להוליד ילדים. האם זאת

עקב תורשה או האם עקב אובדן אנרגית הפירון?"

צ'י בו ענה: "בכלליות, פיזיולוגית הפירון של האישה היא כזו שבגיל שבע אנרגיית הכליות שלה מגיעה למלאות, שיניה הקבועות מופיעות ושערה צומח לאורך. בגיל ארבע עשרה ה-Tian Kui-תמצית הפוריות-מבשילה, מרידיאני ה-Cv-וה-Chong, האחראים על ההפריה, נפתחים, הוסת מתחיל וניתן להתעבר. בגיל עשרים ואחד אנרגית הכליות חזקה ובריאה, שיני הבינה מופיעות, והגוף חיוני ושופע. בגיל עשרים ושמונה העצמות והגידים מפותחים היטב והעור וסימני המיניות המשניים מגיעים למלא בשלותם. זהו שיא ההתפתחות הנשית. בגיל שלושים וחמש מרידיאני שכבת ה-Yang Ming (קיבה/מעיי גס) השולטים בשרירי הפנים המרכזיים, מתחילים להצטמק, השרירים מתחילים להתדלדל, קמטים מתחילים להופיע בפנים, והשער מתחיל לאבד מעוביו. בגיל ארבעים ושניים שלושת מרידיאני היאנג (Tai Yang, Shao Yang, Yang Ming) מותשים, כל הפנים קמוטים, והשער מתחיל להאפיר. בגיל ארבעים ותשע מרידיאני ה-Cv-וה-Chong מרוקנים לחלוטין וה-Tian Kui יבש. מכך, זרימת הוסת מפסיקה והאישה אינה יכולה יותר להרות."

"בגבר, בגיל שמונה אנרגית הכליות מגיעה למלאות, השניים הקבועות מופיעות, והשער צומח לאורך. בגיל שש עשרה אנרגית הכליות שופעת, ה-Tian Kui פורה, והג'ינג בשל, כך שניתן להתרבות. בגיל עשרים וארבע צ'י הכליות שופע, העצמות והגידים גדלים להיות חזקים, ושיני הבינה מופיעות. בשנה השלושים ושנייה הגוף נמצא בשיא כוחו והתפקודים הגבריים נמצאים בשיאם. עד גיל ארבעים צ'י הכליות מתחיל לדעוך, השיניים מאבדות מיציבותן, והשער מתחיל לנשור. בגיל ארבעים ושמונה אנרגית היאנג של הראש מתחיל להיחלש, הפנים הופכות נפולות, השיער מאפיר, ומצב השיניים מתדרדר. עד גיל חמישים ושש אנרגית הכבד נחלשת ובכך גורמת לגידים להיות נוקשים. בגיל שישים וארבע ה-Tian Kui יבש והג'ינג קמל, דבר המסתיים בהתשה של הכליות, עייפות, וחולשה. כשאנרגית כל האיברים

מלאה, האנרגיה העודפת נאגרת בכליות ומשומשת לטובת ההפריה, אך כעת, האיברים זקנו והאנרגיה הטבעית שלהם בשפל, העצמות והגידים הפכו נוקשים ושבירים, והתנועות מהוססות. מאגרי הכליות מתרוקנים, ובכך מסמנים את תום כוח ההתעברות.”

הואנג די העיר: “שמתי לב שישנם אנשים שאף על פי שהינם מבוגרים בהחלט עדיין יכולים להפרות.”

צ׳י בו ענה: “זאת מכיוון שאנשים אלו ירשו כמות משמעותית של ג׳ינג וכמו כן, הבינו כיצד עליהם לחיות את חייהם באופן שישמר את חיוניותם. בגילאי שישים וארבע אצל גברים וארבעים ושמונה אצל נשים, אנשים אלו עדיין משמרים עודפים של אנרגית כליות, בנוסף לצ׳י ודם, כך שהם עדיין בעלי יכולת התרבות. בכל אופן, גברים אחרי גיל שישים וארבע ונשים אחרי גיל ארבעים ושמונה, לרוב איבדו יכולת זו.”

הואנג די שאל: “ האם חכם שהולך אחרי הדאו מגיע לגיל מאה, האם הוא עדיין יכול להחזיק ביכולת להתרבות?”

צ׳י בו ענה: “ כן, זה אפשרי. אם אדם יודע לחיות את דרך החיים הנכונה, לשמר את האנרגיה שלו, ולעקוב אחרי הדאו, כן, זה אפשרי. אדם יכול להתרבות בגיל מאה שנים.”

הואנג די חקר: “שמעתי שאנשים בזמנים הקדומים, דיברו על בני האלמוות, שידעו את סודות היקום, ואחזו ביין ויאנג-בעולם- בכף ידיהם. הם ינקו תמציות מהטבע ותרגלו שיטות כמו דאו-יין וצ׳י קונג, ותרגולי נשימה והדמיה בכדי לאחד את הגוף הנפש והרוח. הם נותרו ללא הפרעה ומכך הגיעו לרמות הישגים יוצאות דופן. האם תוכל לספר לי אליהם?”

צ׳י בו הגיב: “ בני האלמוות שמרו על האנרגיות שלהם ממוקדות

וטהורות, ואיזנו את גופם עם הסביבה וכתוצאה לא הראו את סימני ההזדקנות הרגילים והיו מסוגלים לחיות מעבר למגבלות הטבעיות.”

“לפני זמן לא רב היו אנשים שנודעו כהוויות מוגשמות, שהיו בעלי סגולה אמיתיים, שהבינו את דרך החיים, והיו מסוגלים להסתגל ולהתאזן עם היקום והעונות. גם הם היו בעלי יכולת לשמר את כוחותיהם הנפשיים בעזרת ריכוז.”

“הוויות מוגשמות אלו לא חיו כבני אדם רגילים, שנטו להזיק לעצמם. הם יכלו לנדוד ללא הפרעה לזמנים ומקומות שונים, מכיוון שלא נמשלו ע”י התפיסות הרגילות של זמן ושל מרחב. תפיסותיהם החושיות היו על טבעיות, והרחיקו מעבר לראיה ולשמיעה של בני אנוש רגילים. הם היו, גם כן, מסוגלים להאריך את תוחלת חייהם הבריאים, כמו שבני האלמוות יכלו.”

“היה גם סוג שלישי של אדם, הידוע כחכם. החכמים חיו בשלווה תחת השמיים על גבי האדמה, עוקבים אחרי קצב הכוכבים והיקום. הם הסתגלו לחברה ולא הושפעו בידי נטיות חברתיות. הם היו חופשיים מרגשות קיצוניים וחיו קיום מאוזן ומספק. התנהגותם, הופעתם ודרך חשיבתם החיצוניות לא שיקפו את מנהגי החברה הסותרים. החכמים נדמו עסוקים, אך לעולם לא עייפו. בתוכם לעולם לא חשו מעמסה. הם שכנו ברוגע, מזהים את טבעו הריק של הקיום האנושי. החכמים חיו מעבר למאה שנים, מכיוון שלא פיזרו או הפיצו את האנרגיות שלהם.”

“הסוג הרביעי היו אנשי טבע שהלכו אחרי הדאו ונקראו טבעיים. הם חיו בתאום עם תבניות הקצב העונתיות: שמיים וארץ, ירח, שמש, וכוכבים. הם שאפו ללכת בדרכים הקדומות, ובחרו לא לנהל סגנון חיים נטול גבולות. גם הם חיו בפשטות ונהנו מחיים ארוכים.”

אמנות החיים דרך ארבע העונות

אזאנג די אמר: "שלושת חודשי עונת האביב מביאים לידיי ביטוי את

התחדשותם של כל הדברים בטבע. זהו זמן לידה. זה הזמן בו השמיים והארץ נולדים מחדש. במשך עונה זו נבון לפרוש לשינה מוקדם, להתעורר מוקדם, גם כן, ולצאת לצעוד בכדי לספוג את האנרגיה הרעננה והממריצה. מכיוון שזו העונה שבה האנרגיה הקוסמית מתחילה מחדש ומחדשת נעוריה, אל האדם לנסות להתאים עצמו אליה ולהיות פתוח וללא עכבות, גופנית ורגשית."

"ברמה הגופנית טוב להתאמן בתדירות גבוהה יותר וללבוש בגדים רפויים. זוהי העת להתמתח, בכדי לשחרר את הגידים והשרירים. ברמה הרגשית, טוב לפתח קור רוח; זאת מכיוון שהאביב הוא עונת הכבד ושקיעה בכעס, תסכול, דיכאון, עצבות, או כל סוג של רגש עודף, עלולה לפגוע בו. בנוסף לכך, חילול סדרו הטבעי של האביב יגרום למחלת קור – מחלה הנגרמת מפתוגן קור – במשך הקיץ."

"בשלושת חודשי עונת הקיץ יש שפע של אור שמש וגשם. האנרגיות השמימיות יורדות, והאנרגיות הארציות עולות. כשאנרגיות אלו מתמזגות ישנה התקשרות בין שמיים וארץ. כתוצאה מכך, הצמחים מבשילים וחיות, פרחים, ופירות מופיעים בשפע."

"האדם יכול לפרוש לשינה מאוחר יותר, בזמן זה של השנה, אך לקום מוקדם כמקודם. על האדם להימנע מכעס ולהישאר פעיל גופנית, בכדי למנוע מהנקבוביות להיסגר ומהצ'י להיחסם. אל לו לאדם לשקוע בפעילות מינית מוגזמת, אף על פי שאפשר ליהנות ממנה יותר מאשר בעונות אחרות. רגשית, חשוב להיות שמח וקליל ולא לשמור טינה, בכדי שהאנרגיה תוכל לזרום

בחופשיות ולקשר בין החוץ לפנים. בדרך זו ניתן להימנע ממחלה בסתיו. עונת האש והלב כוללת גם את הקיץ המאוחר (האינדיאני), אשר משויך לאלמנט האדמה. בעיות בקיץ יגרמו לפגיעה בלב ויתבטאו בסתיו.”

”בשלושת חודשי עונת הסתיו כל הדברים בטבע מגיעים לשיא בגרותם. הגרעינים מבשילים והקציר מגיע. האנרגיות השמימיות מתקררות, וכמו כן מזג האוויר. הרוח מתחילה לנשוב. זוהי נקודת השינוי או נקודת הציר שבה היאנג מתחלף להופכי לו, היין. על האדם לפרוש לשינה עם השקיעה ולקום עם הזריחה. כפי שמזג האוויר בסתיו הופך נוקשה, כך גם האקלים הרגשי. מכך, חשוב להישאר רגוע ושלם, להימנע מדיכאון, כך שיהיה ניתן לעשות את המעבר לחורף בקלות. זוהי העת לאגד את הרוח והאנרגיות, להיות יותר מרוכז, ולא לאפשר לתשוקה להשתולל בחופשיות. אדם צריך לשמור את אנרגיית הריאות במלואה, נקייה, ושלווה. הכוונה היא לתרגולי נשימה בכדי להעצים את צי הריאות. כמו כן, על האדם להימנע מעישון ומאלכוהול. דבר זה ימנע בעיות כליות או עיכול בחורף. אם הסדר הטבעי הזה יופר, נזק יגרם לריאות, שיתבטא בשלשול עם מזון לא מעוכל בחורף. דבר זה מסכן את יכולתו של הגוף לאחסן בחורף.”

”במשך חודשי החורף כל הדברים בטבע נובלים, נחבאים, שבים הביתה, ונכנסים לתקופת הפוגה, בדיוק כפי שאגמים ונהרות קופאים ושלג יורד. זה הזמן בו היין שולט ביאנג; ומכך על האדם להימנע מלהאיץ באנרגיה היאנג. יש לפרוש לשינה מוקדם ולקום עם הזריחה המתאחרת בחורף. על התאווה והפעילות המנטאלית להישאר שקטות ורגועות. במיוחד יש לשלוט בתשוקות מיניות, כפי ששומרים על סוד משמח. יש להישאר חמים, להימנע מהקור, ולשמור על הנקבוביות סגורות. להימנע מהזעה. פילוסופית החורף היא של שימור ואחסון. חסר בפעולה שכזו תסתיים בפגיעה באנרגיית הכליות. דבר זה יגרם ל-Wei Jue- המתבטא בחולשה, רפיון שרירים, וקור באביב המתבטא כשיתוק, סינדרום Wei - רפיון, דלקת פרקים, או פגיעה בבניית העצמות והגידים. זאת מכיוון שהגוף איבד את יכולתו להיפתח ולזוז באביב.”

”ניתן לראות את המעגל השלם. האביב הוא תחילת הדברים, אשר בו יש

לשמור על האנרגיה פתוחה וזורמת; הקיץ פותח אף יותר עד לכדי חילופין או תקשורת בין אנרגיות חיצוניות לפנימיות; בסתיו חשוב לשמר; ולבסוף מגיע החורף הנשלט על ידי אחסון האנרגיה.”

הואנג די הוסיף: “האנרגיה השמימית היא בהירה וצלולה, זורמת ללא הפסק, ובעלת סגולה גדולה. זאת מכיוון שהיא אינה מקרינה את בהירותה, ולו הייתה מפיצה את עצמה, לא השמש ולא הירח היו נראים. על האנשים ללכת בדרכי השמיים ולא לחשוף את תכונותיהן האמיתיות. בדרך זו לא יאבדו אותן ולא יהיו מוקד להתקפת אנרגיות שליליות, הגורמות למחלה בגוף, בדיוק כפי שכאשר העננים מכסים את השמיים, הם מסתירים את השמש והירח, וגורמים לחשכה.”

“האנרגיות השמימיות זורמות ומתקשרות באופן טבעי עם האנרגיות הארציות; האנרגיות השמימיות יורדות והאנרגיות הארציות עולות. כשמפגש זה מתרחש ואנרגיות אלו מתמזגות, התוצאה היא איזון בין אור השמש לגשם, בין הרוח והכפור, ובין ארבע העונות. אם האנרגיות השמימיות נחסמות, אור השמש והגשם אינם יכולים להתקדם. בלעדיהם, כל היצורים החיים חדלים מלהיות מוזנים ומאבדים את חיוניותם, וחוסר האיזון מתבטא כסופות והוריקנים; מזג אוויר קיצוני וקשה מפריע לסדר הטבעי וגורם להרס ומהומה.”

“בעבר, החכמים היו יכולים לצפות בסימנים ולהתאים עצמם לתופעות טבע אלו, הם נותרו לא פגע מהשפעות חיצוניות –רוחות רעות- ויכלו לחיות חיים ארוכים. אם אדם אינו עוקב אחרי מהלך אנרגיות האלמנטים על פי העונות, אנרגית הכבד תחסם דבר שיגרום למחלה באביב. בקיץ אנרגית הלב תתרוקן ואנרגית היאנג תותש. במשך הסתיו אנרגית הריאות תהיה דחוסה. בחורף הכליות יהיו נטולות ג'ינג.”

“חילופי היין והיאנג בארבע העונות הוא הבסיס לצמיחתם ולדעיכתם של החיים. החכמים היו מסוגלים לרסן את אנרגית היאנג באביב ובקיץ, ולשמר את אנרגית היין בסתיו ובחורף. אם שומרים על סדרי היקום, הצמיחה יכולה

להיות טבעית. אם מתעלמים מסדר זה, בסיס החיים של האדם נפגם

והאנרגיה האמיתית דועכת.”

”מכך, השינוי בין היין ובין היאנג לאורך ארבע העונות הוא שורש החיים,

הגדילה, ההתרבות, ההזדקנות, והכיליון. כיבוד חוק טבע זה מאפשר חיים

נטולי מחלות. החכמים כיבדו אותו והבורים לאו.”

”בימי קדם החכמים טיפלו במחלות בעזרת מניעתן, עוד לפני שהתרחשו,

בדיוק כפי שמושל או קיסר נבון היה נוקט בצעדים הכרחיים בכדי להימנע

ממלחמה. טיפול במחלה שפרצה הוא כמו דיכוי מרד לאחר שפרץ. אם אדם

חופר באר כאשר הוא צמא או מחשל כלי נשק לאחר פרוץ הקרבות, אין אלא

לשאול: האם אין זה מאוחר מידי?”

איחוד השמיים ובני האנוש

הואנג די אמר: "כבר מימי קדם היה ברור כי ישנו קשר קרוב, בין פעילות בני

האנוש וחייהם לבין סביבת הטבעית. שורש החיים כולם הוא היין והיאנג; דבר הכולל את כל היקום, בין השמיים למעלה והארץ מתחת, בתווך ארבעת הכיוונים ותשע היבשות. בגוף האנושי ישנם תשעת הפתחים שהם אוזניים, עיניים, נחיריים, פה, אנוס, ושופכה; חמשת האברים המלאים שהם כליות, כבד, לב, טחול, וריאות; ותריסר המפרקים שהם מרפקים, מפרקי יד, קרסוליים, כתפיים, ומפרקי ירכיים, אשר קשורים כולם עם צי היקום. יין ויאנג היקום הופכים לחמשת מצבי האנרגיה המשתנים, הידועים גם כחמשת מצבי היסודות הכוללים עץ, אש, אדמה, מתכת, ומים."

"חמשת היסודות האלו מקושרים גם כן, לשלושת היין ושלושת היאנג של היקום. אלו הן שלוש ההשפעות הסביבתיות השולטות בתנועות מזג האוויר, המשתקפות כשינויים ביקום. אם האנשים מחללים או מפרים את הסדר הטבעי הזה, אזי ההשפעות חיצוניות יכולות לגרום נזק לגוף."

"צי היאנג של הגוף הוא כמו השמש. אם השמש מאבדת מבהירותה או מיכולת הקרנתה, כל הדברים על הארץ הופכים חסרי תנועה. השמש היא היאנג המוחלט. אנרגיה שמימית זו, צי היאנג, מקיפה את הארץ. בדומה, המשמעות הגופנית היא, שצי היאנג זורם סביב הליבה או המרכז ומתפקד כמגן הגוף."

הואנג די הוסיף: "כשאדם חי באקלים קר, עליו להשית ליבו לפעילותו באופן מיוחד. בדיוק כפי שבתוך הבית האנשים מוגנים ממזג אוויר קשה, צי היאנג פועל כמו הקירות בבית בכדי להגן על הגוף. דבר חשוב הוא להיות שיטתי ולא לאפשר פריצה משום סוג; אנרגיות פולשניות אינן יכולות לחדור

אם דלתות הטירה סגורות.

”במשך החורף, אם אדם חי באופן רעוע ונכנע לדחפים, רצונות, ורגשות כמו כעס ונרגנות, הנפש הופכת חסרת שקט וגורמת לצי היאנג להתפזר על פני השטח. בשלב זה, צי היאנג אינו יכול עוד לשלוט בפתחים ובנקבוביות הגוף. התוצאה תהיה שפיכה של צי ובעקבותיה פגיעות לפלישה.”

”בקיץ, אם ישנה הזעה מרובה מידי בחום, הצי ימלט, הנשימה תהפוך גסה ומהירה, והאדם יחוש בנרגנות. אלו הם הסימנים של חום התוקף את החיצון.”

”אם חום-קיץ תוקף וחודר אל הפנים, הדבר ישפיע על הנפש ועל הרוח, ויגרום לטשטוש, מלמול, ועלייה בחום הגוף. כדי להפיג סימנים אלו על הנקבוביות להיות פתוחות בכדי לשחרר חום זה.”

”כשלחות חודרת לגוף, הראש ירגיש כבד ונפוח, כמו היה חבוש באופן הדוק. השרירים והגידים הגדולים יתכווצו והשרירים והגידים הקטנים יהפכו רפויים, דבר שיסתמן בקשיי תנועה, כיווץ, ודלדול.”

”חסימת צי עקב מצב של חסר תגרום לגפיים להתנפח ולתנועה להיפגם. זהו סמן לתשישות צי היאנג.”

”כשאדם מותש ומודאג יתר על המידה, היאנג יתחמם ובסופו של דבר יפגע ביין וב-Jing. אם הדבר ימשך אל תוך הקיץ, נוזלי הגוף והיין יתייבשו. הדבר מוכר כסינדרום Jian Jue-עילפון הנגרם מפגיעה בנוזלי היין, המלווה בסימנים כמו: ראיה מטושטשת, חירשות, וגודש באוזן. בהמשך, אם האדם שוקע בכעס גדול, הוא יגרום לאנרגיה לזרום ללא שליטה, ומכך להפרעה בזרימת הדם בראש שתסתיים העילפון. כשסוג כזה של תקיעות מתרחש הדבר ידוע בשם Bo Jue-עילפון עקב מאבק בין צי לדם.”

”כשהגידים נפגמים ומאבדים מגמישותם ומיכולת ההתכווצות שלהם, התנועה נפגמת. הזעה בצד אחד של הגוף בלבד היא סימן מתריע ל-Pian Ku-שיתוק חצי גוף. אם הנקבוביות פתוחות ולחות חודרת, הדבר יכול לגרום ל-Zuo Fei-פריחה, דרמטיטיס, ופרונקליס. אכילה של מזון עשיר ושומני בכמות גדולה יכולה להוביל ל-Ding Chuang-פצעים גדולים עם מוגלה.”

“לאחר מאמץ גדול והזעה, רוח וקור יכולים לפלוש אל תוך העור ולגרום ל-Zha-נקודות אדומות על האף. אם הרוח והקור מצטברים לזמן ארוך, יופיעו פצעים על הישבן ובאזור הרקטלי עם כיוב ושלפוחיות-Zou Chuang.”

“צ’י היאנג מטמיר את ה-Jing בכדי להזין את ה-Shen ומתחבר עם צ’י ה-Ying בכדי להזין את הגידים. אם נקבוביות העור מאבדות מתפקודם הסדיר, הקור הפולשני יכול להיכנס, וצ’י היאנג הופך תקוע או נפגם. הגידים מאבדים את מקור הזנתם, הגוף הופך נוקשה והתנועה הופכת קשה וכואבת.

“אם קור פולשני חוזר עמוק יותר, לרמת הדם, תקיעות דם ושטפי דם יראו ויובילו ל-Lou-סקרופולה מבוקעת בצוואר. ברמת השרירים, כיבים ופצעים לא ירפאו או לא יחלימו במלואם.”

“כשקור פולש דרך נקודות ה-Shu של המרידיאנים וממשיך לנוע עם הזרימה הטבעית אל האיברים, הדבר יתבטא בפחד, באימה, או בחלומות בלהה חמורים.”

“צ’י ה-Ying זורם לרוב במרידיאנים, אך אם קור פולשני נוכח וצ’י ה-Ying נחסם בשרירים, יתפתח מצב בשם-Yong Zhong-זיעה מוגלתית עם ציסטות ומוגלה. אם אדם חלש מזיע באופן מוגזם, רוח וקור יכולים לחסום את הנקבוביות, ונוזלים יצטברו ברמת השרירים. נקודות ה-Shu יכולות להיחסם ולגרום ל-Feng Nui-רוח קדחת עם חום וצמרמורות לסירוגין, כאבי ראש, ונרגנות.”

“רוח פולשנית היא שורש כל הרע. אך למרות זאת, אם אדם מרוכז, ורגשותיו בהירים ורגועים, האנרגיה שופעת וכוח הגנתו חזק, אפילו אם הוא מתמודד מול כוחה של הרוח החזקה והנוראה מכל, היא לא תצליח לפלוש.

כשהגורם הפולשני נשאר בגוף לאורך זמן הוא ישתנה, יתכנס, ויתקע עד לכדי פגיעה בזרימת הצ’י בין מעלה ומטה, בין צד לצד או בין יין ליאנג. אפילו הרופא המוצלח ביותר מתקשה להביא מרפא למצב זה. כשהיאנג תקוע יש צורך לטהר עם צמחי מרפא ולפזר ללא שהות בעזרת דיקור; ללא פעולות אלו יתכן מוות. אפשר ורופא ממוצע לא יאבחן את חומרת המצב והשלכותיו של צ’י היאנג התקוע.”

”צ׳י היאנג נע כמו השמש. כשהשמש מפציעה עם שחר, צ׳י היאנג מתחיל

לנוע לחלקי הגוף החיצוניים והנקבוביות נפתחות. שיאו של צ׳י היאנג הוא בצהריים, וכשהוא בשיא פעילותו זה נבון להירגע ולהישאר בשלווה בכדי של ימלט. כשהשמש שוקעת צ׳י היאנג נע פנימה והנקבוביות מתחילות להיסגר. בזמן זה, אין זה נבון לעסוק בפעילות גופנית מאומצת או להיחשף לקור, לחות, או ערפל. אם ישנה הפרה של סדרו הטבעי של צ׳י היאנג כשהוא עולה, מגיע לשיא, ושוקע, הגוף יחלש בהדרגה בידי גורמים פולשניים ובידי מחלה ושחיקה.”

צ׳י בו הוסיף לדיון: ”יין הוא תמצית האיברים ומעיין הצ׳י. יאנג מגן על חיצוניות הגוף כנגד גורמים פולשניים וגורם לשרירים לתפקד. כשהיין אינו מצליח לרסן את היאנג, הזרימה במרידיאנים הופכת מהירה וגורמת לצ׳י היאנג להיות עודף וחסר שקט. אם צ׳י היאנג חסר הוא אינו יכול לאזן את היין, התקשורת בין האברים הפנימיים תופרע, ותשעת הפתחים יחדלו מלתפקד. החכמים, שהבינו את עקרונות היין והיאנג, יכלו לתת לגופם לבצע את כלל תפקודיו באופן הרמוני. כשיין ויאנג נמצאים באיזון; כשחמשת האברים המלאים מתפקדים כראוי יחד; כשהגידים, הרצועות, כלי הדם, המרידיאנים המרכזיים והמשניים נעים בחופשיות; כשהשרירים העצמות, ומח העצם שופעים וחזקים; כשהצ׳י והדם נעים בנתיבם הנכון; כשהחיצון והפנים עובדים יחדיו; כשהראיה בהירה והשמיעה חדה - אז הצ׳י הנכון הופך חסין, וחדירת פולש אינה אפשרית.”

”כשהרוח הרעה חודרת לגוף היא בהדרגה הופכת לחום ומכלה את צ׳י,

Jing, ודם הגוף. כשהדם חסר הכבד אינו מוזן ואינו מתפקד כראוי.”

”אם אדם אוכל יתר על המידה, השרירים וכלי הדם של הקיבה מתרחבים ונוצרת אצירת מזון. דבר זה מוביל לקדחת ולטחורים. שתיית אלכוהול מופרזת גורמת לאנרגיה לעלות לראש. אם בזמן זה עוסקים ביחסי מין, האנרגיה לא תהיה במקום הנכון, והכליות יתרוקנו ויגרמו נזק ופגיעה לגב התחתון. כשהצ׳י אינו בכליות, בזמן יחסי מין, הגוף ישאב צ׳י מהעצמות וממח העצם.”

”המפתח לשליטה בבריאות הוא לווסת את היין והיאנג של הגוף. אם איזון היין והיאנג מופרע, הדבר הוא כמו לעבור את השנה עם האביב אך ללא החורף, או עם החורף אך ללא הקיץ. כשהיאנג עודף ואינו יכול לרסן את עצמו, היין יכלה. רק כשהיין נותר שלו ומאוזן, צ׳י היאנג יישאר תחת שליטה ולא מוגזם, הנפש כתיקונה, והרוח בהירה. אם היין והיאנג נפרדים ה-Jing וה-Shen יעזבו זה את זה גם כן.”

”כשאדם מותקף בידי רוח ונחשף לערפל, מצב של חום וקור יגרם. אם במשך האביב אדם נחשף לרוח שאינה מסולקת, היא תתקוף את הטחול ותגרום לשלשול, לבעיות עיכול, ולאצירת מזון.”

”אם במשך הקיץ אדם מותקף בידי חום-קיץ, מלריה עלולה להתפתח בסתיו. אם במשך הסתיו אדם מושפע מלחות והיא מצטברת בריאות הדבר יתבטא ב-Wei Jue גפיים קרות עם חולשה, שיעול, ודלדול הגוף והגפיים. קור הפולש במשך החורף ידגור ויתבטא כמחלת חום באביב, מכיוון שהכול פורח בעונה זו. שינויי העונות יכולים לגרום נזק לאיברים באם האדם אינו זהיר וחסון.”

”מקור היין ושימורו מגיע מחמשת טעמי המזון, אך שימוש לא נכון בהם יכול גם לפגוע בחמשת האברים המלאים. עודף חמוץ יכול לגרום לפעילות יתר של הכבד ולתת פעילות של הטחול. עודף מלוח יכול להחליש את העצמות ולגרום להתכווצויות ודלדול של השרירים וכן לחסום את צ׳י הלב. עודף מתוק יכול להפריע לצ׳י הלב ולגרום לו להיות חסר שקט וגדוש וכן לגרום לחוסר איזון באנרגית הכליות דבר המשחיר את הפנים. עודף מר פוגע ביכולת הטחול להטמיר ולהניע מזון וגורם לקיבה לעכל באופן פגום ולהתנפח. השרירים והגידיים עלולים להפוך לפזורים.”

”עקב כל זאת, על האדם להשית ליבו למזונו בכדי להבטיח גדילה, צמיחה, והתפתחות נכונות של העצמות, הגידיים, הרצועות, המרידיאנים המרכזיים והמשניים. דבר זה יעזור לחולל זרימה חלקה של צ׳י ודם שתאפשר לאדם לחיות לגיל בשלות.”

האמת מהדביר המוזהב

לואנג די אמר: "בטבע ישנן שמונה סוגי רוחות ובתוך מרידיאני הגוף

הראשיים והמשניים ישנם חמשה סוגים. מה הכוונה מאחוריהם?"

צ"י בו ענה: "שמונה סוגי הרוחות המנשבות בטבע הן רוחות תוקפניות או פולשניות, הגורמות למחלה. הן יכולות להשפיע על מרידיאני הגוף הראשיים והמשניים, ולייצר חמשה סוגי רוח פנימיים, היכולים לפגוע באברים התואמים להם. רוחות פנימיות אלו הן רוח כבד, רוח לב, רוח ריאות, רוח כליות, ורוח טחול. הן נגרמות על ידי שינויים בלתי רגילים בארבע העונות. לדוגמה, האביב מתגבר על הקיץ המאוחר, הקיץ המאוחר מתגבר על החורף, החורף מתגבר על הקיץ, הקיץ מתגבר על הסתיו, והסתיו מתגבר על האביב. זה מסמל את מעגל הבקרה של יחסי חמשת האלמנטים בטבע."

"במושגים של יחסי חמשת האלמנטים, אלמנט האביב מתקשר לעץ, הקיץ מתקשר לאש, הקיץ המאוחר הוא אדמה, הסתיו הוא מתכת, והחורף הוא מים. האיברים היחסיים של אלמנטים אלו הם: עץ/כבד, אש/לב, אדמה/טחול, מתכת/ריאות, ומים/כליות. במשך האביב האקלים והסביבה יכולים להשפיע על הכבד, בעוד שבקיץ, הלב יכול להיות מושפע וכך הלאה."

"אם האביב מתגבר על הקיץ המאוחר, האקלים הוא בלתי רגיל ובו מזג אוויר אביבי במשך הקיץ המאוחר. תגובת הגוף לכך היא עודף אנרגית כבד/עץ השוחקת את הטחול/אדמה. כשהקיץ המאוחר מתגבר על החורף וגורם למזג אוויר של קיץ מאוחר בחורף, הטחול/אדמה מתגבר על הכליות/מים. אם החורף מתגבר על הקיץ, יהיו ממטרים קרים של חורף במשך הקיץ. הכליות/מים יהיו בעודף ויכבו את הלב/אש. כשהקיץ מתגבר על הסתיו ויש מזג אוויר קיצי בסתיו, הדבר יגרום ללב/אש להתלקח ולהתקיי

את הריאות/מתכת. כשהסתיו מתגבר על האביב, האביב יהיה יבש מאד ורוחות ינשבו בו, בדומה לסתיו וכתוצאה הריאות/מתכת יפעלו ביתר ויסכלו את פעילות הכבד/עץ.”

”כשהעונות אינן זורמות על פי מהלכן הטבעי - אביב, קיץ, קיץ מאוחר, סתיו חורף - עם מזג האוויר המתאים וחילופי האנרגיה הנכונים הצטננויות, שפעת, ומחלות שונות יגרמו.”

”באביב הרוח באה מהמזרח. חולי נוצר, במרידיאן הכבד, עולה לראש וגורם לדמום מהאף. יש להשתמש בנקודות דיקור על הצוואר ועל מרידיאן כיס המרה בכדי לטפל במצב. בקיץ הרוח נושבת מהכיוון הדרומי ומשפיעה על הלב. בכדי לטפל במצב זה, יש להשתמש בנקודות דיקור על החזה ועל הצלעות. הרוח המערבית של הסתיו משפיעה על הריאות ומתבטאת בקדחת עם חום וצמרמורות לסירוגין. נקודות על הכתפיים ועל הגב העליון יעילות לטיפול במצב זה. רוח הצפון החורפית תשפיע על הכליות והגפיים, תתבטא בסינדרום Bi-חסימת צי ודם, המתבטאת בקישיון וכאב בפרקים וירידה ביכולת תנועתם. יש להשתמש בנקודות דיקור על הגב התחתון ועל הישבן בכדי לטפל במצב זה. הקיץ המאוחר הוא הציר בין העונות החמות לבין העונות הקרות, מאגד את היין והיאנג. תקופת מעבר זו תשפיע בעיקר על הטחול ותגרום התקררויות פנימיות עם שלשול. ניתן להשתמש בנקודות על הגב האמצעי.”

”בכדי לשמר את הבריאות בחורף, על האדם להימנע מפעילות עודפת מכיוון שזו תגרום לצי היאנג להגיע לפני השטח במקום להתכנס באופן טבעי. אז צי היאנג יתקע באזור הראש ויגרום דימומים אפיים ובעיות בראש ובצוואר כשהאביב יגיע. בקיץ עלולות להיות בעיות בחזה ובצלעות; בקיץ המאוחר קור פנימי עם שלשול; בחורף בעיות עיכול, סינדרום Bi, והזעה מרובה. אם צי היאנג ניצב במקומו הנכון כל הבעיות העונתיות אינן מתרחשות.”

”החכמים יודעים שה-Jing הוא החומר היקר בגוף. כמו שורשו של העץ, הוא צריך להיות מוגן וחבוי מידיי “גנבים”, כך שבאביב לא יגרמו מחלות

קדחת. כמו כן, אם האדם אינו מזיע ומתקרר במשך הקיץ, מחלות מלריה יתפתחו במשך הסתיו שאחריו. כך שחיוני להגן על ה-Jing על ידי צפייה והתמזגות עם הקצבים העונתיים.”

“נאמר שיש יין בתוך היאנג ויאנג בתוך היין. היום נחשב יאנג, בעוד הלילה הוא יין. החלוקה ממשיכה כך: מן הזריחה לצהרי היום זהו היאנג בתוך היאנג; מצהרי היום לשקיעה זהו היין בתוך היאנג; משעת הדמדומים עד לחצות הלילה זהו היין בתוך היין; משעת חצות לשעת זריחה זהו היאנג בתוך היין.”

“סוג כזה של חלוקה יכול להראות גם בגוף האנושי. חלקו החיצוני של הגוף נחשב יאנג, בעוד החלק הפנימי הוא יין. האחור הוא יאנג בעוד החזית היא יין. החצי העליון הוא יאנג, בעוד החצי התחתון הוא יין. בהתייחסות לאברים המלאים והחלולים, הלב, הכבד, הטחול, הריאות, והכליות הם האברים המלאים מכיוון שטבעם הוא יין ותפקודם הוא התמרה ואחסון. כיס המרה, הקיבה, המעי הגס, המעי הדק, שלפוחית השתן, ותלת המחמם הם ששת האברים החלולים – ונחשבים ליאנג. תפקודם הוא קבלה והעברה. החלוקה ליין בתוך יין וליאנג בתוך יאנג יכולה להיעשות על ידי ההבחנה היכן ומתי מחלה מתרחשת. לדוגמה: מחלת חורף תתבטא בחלק היין של הגוף, מחלת קיץ תתבטא בחלק היאנג; מחלת אביב בחלק היין ומחלת סתיו בחלק היאנג. אזי, ניתן לטפל בנקודות דיקור על פי מיקום המחלה.”

“הבדלה נוספת ניתן לעשות כך: החזה נחשב יאנג, בעוד הבטן היא יין. הלב והריאות הם אם כך אברים מלאים מסוג יאנג. הלב הוא יאנג בתוך יאנג, בעוד הריאות הן יין בתוך יאנג. מתחת לסרעפת בבטן נמצאים האברים המלאים מסוג יין: הכבד, הטחול והכליות. הכליות הן יין בתוך יין, הכבד יאנג בתוך יין, והטחול הוא היין המוחלט בתוך היין. הגדרה זו עוזרת להבין את הקשרים היחסיים בין האברים והגוף ככלל, תוך התייחסות למיקומו, תפקודו, וטבעו של כל איבר.

הואנג די חקר: "חמשת האברים המלאים מקושרים לעונות. האם לכל אחד מהם יש קשרים ייחודים וכיצד אלו משפיעים על זרימת האנרגיה?"

צ'י בו ענה: "במזרח ישנו הצבע הירוק, אנרגיה זו מתקשרת לכבד. אנרגית הכבד נפתחת לעיניים. החולי יכול להתבטא כבהלה, פחד, או הלם. גורמי הטבע המקושרים הם עשב ועצים, הטעם הוא חמוץ, החיה היא התרנגולת, התבואה היא החיטה, הכוכב הוא יופיטר-Sui, המספר הוא שמונה, הריח הוא ריח השתן, העונה היא האביב, כיוון האנרגיה הוא עלייה, והאזור המושפע הוא הראש. הכבד שולט בגידים.

צ'י בו פירט על חמשת היסודות וכל המתקשר אליהם (ראה טבלה).

	עץ	אש	אדמה	מתכת	מים
כיוון	מזרח	דרום	מרכז	מערב	צפון
עונה	אביב	קיץ	קיץ מאוחר	סתיו	חורף
אקלים	רוח	חום	לחות	יובש	קור
כוכב	צֶדֶק /	מְאֲדִים /	שְׁבֵתָאִי /	נְגֵה /	כּוֹכַב חַמָּה /
	Sui	Ronghuo	Zheng	Tai Bai	Chen
מספר	8=3+5	7=2+5	5	9=4+5	6=1+5
גורם טבע	עצים/עשב	אש	עפר/אדמה	מתכת	מים
חיה	תרנגולת	עז	פרה	סוס	חזיר
תבואה	חיטה	תירס	דגן	אורז	פול
צליל מוזיקה	קְתְרוֹס /	עוֹגָב /	תוֹף /	הד /	פריטה /
	Jiao	Zhi	Gong	Shang	Yu
צבע	ירוק	אדום	צהוב	לבן	שחור
טעם	חמוץ	מר	מתוק	צורך/חריף	מלוח

ריח	שתן	חרוך	ניחוח	דג	רקב
איבר מלא	כבד	לב	טחול	ריאות	כליות
פתח גוף	עיניים	אוזן	פה	אף	אנוס/שופכה
חלק גוף	גידים/ רצועות	כלי דם	שרירים/בשר	עור/שיער	עצמות/ מח עצם
צליל	צעקה	צחוק	שירה/זמרה	בכי/יבבה	גניחה/אנחה
רגש	כעס	גיל	מתח/דאגה	אבל/ עצבות	פחד
פעולה	עווית/ קמיצת אגרוף	מבט חרד	יריקה	שיעול	רעד
מיקום	צוואר/ראש	חזה/צלעות	גב אמצעי	כתף/ גב עליון	גב תחתון/ ירכיים/ גפיים
נפש	נשמה/Hun	רוח/Shen	הגיון/Yi	אומץ/Po	רצון/Zhi

צ׳י בו הוסיף: ״רופא ומאבחן יעיל מסוגל להבחין בשינויים ובהתמרות של

חמשת האברים המלאים וששת האברים החלולים. הוא מכיר את גורמי החיצון היחסיים ואת האנרגיות המשתנות, היין והיאנג, ששת ההשפעות האקלימיות: חום, קור, רוח, לחות, יובש, וחום-קיץ. הרופא המוכשר מסוגל לעקוב גם אחרי מחלות חיצוניות וגם אחרי מחלות פנימיות, ולראות את כיוון והתפתחות המחלה. כל ההקשרים לעיל, יסייעו לרופא לאבחן ולטפל כיאות במטופל. זהו דאו.״

“הדאו הוא יקר מציאות ואין ללמדו, אלא אם כן התלמיד הגון ורחום אל
מול הסבל האנושי. רק בדרך זו המסורת הגדולה תישאר טהורה ובעלת
סגולה.”

התנגלות היין והיאנג מהמקרוקוסמוס אל

המיקרוקוסמוס

דוואנג די אמר: "חוק היין והיאנג הוא סדרו הטבעי של היקום, יסוד כל הדברים, אם כל השינויים, שורש החיים והמוות. בריפוי, יש להבין את שורשו של חוסר האיזון, שתמיד כפוף לחוק היין והיאנג."

"ביקום, צ"י היאנג הטהור עולה, בכדי להתכנס וליצור את השמיים, בעוד צ"י היין העכור יורד ונדחס, בכדי ליצור את הארץ. היין חסר תנועה ושקט. בעוד היאנג הינו פעיל ורועש. היאנג אחראי על ההתרחבות והיין אחראי על ההתכווצות, ההיקשרות, וההתקשות. היאנג הוא האנרגיה, הכוח החי, הכוח הגלום, בעוד היין הוא החומר, היסוד, האם הנותנת ביטוי לכל הגלום."

"קור קיצוני או חום קיצוני ישתנו להופכי להם. לדוגמה, ביום חם החום יעלה, יגרום להתעבות ולבסוף לגשם ולקור."

"הקור מפיק יין עכור, החום מפיק את היאנג הבהיר. אם צ"י היאנג הבהיר יורד במקום לעלות, בעיות, כמו שלשול, מתרחשות בגוף. אם צ"י היין העכור נתקע למעלה ואינו יכול לרדת, יהיו מלאות ונפיחות בראש. מצבים אלו הינם חוסר איזון בין היין ליאנג."

"בטבע, היאנג הבהיר יוצר את השמיים והיין העכור יורד ויוצר את הארץ. הצי הארצי מתאדה והופך לעננים, וכשהעננים מתאחדים עם הצי השמימי, נוצר גשם. בדומה, בגוף, צ"י יאנג טהור מגיע לפתחי החישה, ומאפשר לאדם לראות, לשמוע, להריח, לטעום, להרגיש, ולפענח את כל המידע כך שה-Shen יכולה להישאר בהירה ומרוכזת. צ"י היין העכור יורד לפתחי הגוף התחתונים.

צ'י היאנג הבהיר מתפזר על פני שטח הגוף; צ'י היין העכור זורם ומזין את חמשת האברים המלאים. צ'י היאנג הטהור מתרחב ומחזק את ארבע הגפיים והיין העכור ממלא את ששת האיברים החלולים.

”יסודות האש והמים מסווגים ליין-יאנג כך שהאש היא יאנג והמים הם יין. החלק הפעיל של הגוף הוא היאנג והחלק המזין או החומרי הוא היין. ניתן להשתמש במזון כדי לחזק או להזין את הגוף, אך היכולת להתמיר את המזון תלויה בצ'י. החלק הפעיל של הצ'י נבנה מה-Jing. המזון מותמר ל-Jing שתומך בצ'י, והצ'י הכרחי גם להתמרה וגם לתפקודי הגוף. עקב כך, כשהתזונה לקויה הגוף עלול להיפגע, או אם הפעילות עודפת צ'י, ה-Jing עלול להיות מותש.”

”הטעם הוא תכונת יין ובעל טבע יורד, בעוד הצ'י הוא יאנג ועולה לפתחי הגוף העליונים. טעמים כבדים הם יין טהור, טעמים קלים נחשבים ליאנג בתוך יין. הצ'י הכבד הוא בטבעו יאנג טהור, בעוד הצ'י הקל הוא יין בתוך יאנג.”

”כשטעם או מזון הם כבדים ועכורים, הם יכולים לגרום לשלשול, אך הטעם הקל, המעודן, יכול לזרום דרך המרידיאנים. לכן, יש להעדיף מזון פשוט ובסיסי ולא מזון עשיר.”

”הצ'י הקל מתרחב ובעל נטייה להתפזר אל מחוץ לגוף דרך הנקבוביות והפתחים. הצ'י הכבד, החומרי יכול לסייע ליאנג לייצר אש בגוף. אם יש עודף של יאנג/אש, צ'י המקור (Yuan) יכול להיפגע, כך שיש להימנע מליצור עודף אש בגוף.”

”הטעם מקושר לתכונותיו האנרגטיות. החריף והמתוק שהינם בעלי תכונות מפזרות, נחשבים יאנג, בעוד החמוץ והמר שהינם בעלי תכונות מטהרות ומסלקות, נחשבים ליין.”

”היין והיאנג בגוף צריכים לשרות באיזון זה עם זה. אם צ'י היאנג שולט, היין יקופח, ולהיפך. יאנג עודף יתגלם כמחלת חום, בעוד שיין עודף יתגלם כמחלת קור. על כל פנים, כשהיאנג קיצוני, הוא יכול להשתנות למחלת קור ולהיפך.”

“קור יכול לפגוע בגוף החומרי, וחוס יכול לפגוע בציי או בחלק הגוף האנרגטי. כשהגוף החומרי נפגע תהיה נפיחות, אך אם רמת הציי נפגעת, ייווצר כאב עקב חסימת ציי. בפגיעה כפולה כמו נפיחות וכאב, הטיפול יהיה מורכב מצמצמים חריפים בכדי להפיג נפיחות ומצמצמים מקררים בכדי להרגיע את הכאב. אם מטופל מתלונן על כאב ראשית, ועל נפיחות מאוחר יותר, כנראה רמת הציי נפגעה קודם. אך אם מטופל מתלונן על נפיחות קודם ולאחריה כאב, הפגיעה הייתה ברמת החומר קודם.

הואנג די המשיך: “כשהרוח הפולשנית מגיעה כסופה, היא יכול לגרום לרעד. אם האש בוערת בעודף יהיו אדמומיות ונפיחות; אם יש יובש, תהיה כמישה, קור עודף יכול להביא לנפיחות; ועודף לחות יביא לבעיות השתנה ושלשול.”

“בטבע, קיימות ארבע העונות וחמש ההתמרות האנרגטיות שהן: עץ, אש, אדמה, מתכת, ומים. השינויים וההתמרות בהם יוצרים את הקור, את חום-הקיץ, הלחות, היובש, והרוח. האקלים, בתורו, משפיע על כל היצורים החיים בעולם הטבע ויוצר את הבסיס ללידה, לצמיחה, להבשלה, ולמוות.”

“בגוף האדם ישנם האברים המלאים: הכבד, הלב, הטחול, הריאות, והכליות. ציי חמשת האיברים המלאים יוצר את חמש הנפשות ונופח חיים בחמש הרגשות. נפש הלב מוכרת כ-Shen, ששולטת בתפקודי המנטאליים והיצירתיים. נפש הכבד, ה-Hun, שולטת במערכת העצבים ומעוררת את התפיסה העל-חושית. נפש הטחול, ה-Yi, שולטת בהגיון ובכוח המחשבה. נפש הריאות, ה-Po, שולטת בדחף החייתי, בכוח הגופני ובסיבולת. נפש הכליות, ה-Zhi, שולטות ברצון, בדחף, בשאפתנות, וביצר ההישרדות.”

“שקיעת יתר באחד מחמשת הרגשות: שמחה, כעס, עצב, דאגה, או פחד יכולה ליצור חוסר איזון. רגשות יכולים לפגוע בציי, בעוד ששינויים עונתיים יכולים לפגוע בגוף. כעס פתאומי פוגע בציי היין; ריגוש יתר או שמחת יתר יפגעו בציי היאנג. דבר זה יגרום לציי למרוד ולעלות אל הראש, וכך לסחוט את ה-Shen אל מחוץ ללב ולאפשר לה להתפוגג. חוסר היכולת לווסת את

הרגשות הוא כמו חוסר יכולתם של הקיץ והחורף לווסת זה את זה, דבר המאיים על החיים עצמם.”

”אם יש פלישה של קור בחורף, מחלת חום תתפתח באביב. פלישת רוח באביב, יכולה להסתיים בהפרעות עיכול, אצירת מזון, ושלשול בקיץ. אם יש התקפה של חום-קיץ בזמן הקיץ, בסתיו תופיע מלריה. אם לחות פולשת בסתיו, יהיו התקפות שיעול בחורף.”

הואנג די שאל: ”שמעתי, שבימי קדם, מלומדי הרפואה הדגישו את הגוף החומרי, על ידיי הבדלת האברים המלאים והחלולים, הבנת ההפצה והתפקוד של המרידיאנים המרכזיים והמשניים, ונתינת שמות לנקודות הצי (נקודות הדיקור). בשרירים, וברווחים בינם לבין המפרקים נמצאות הנקודות המחברות בין המרידיאנים. המרידיאנים מזווגים בצמדי יין-יאנג הנקראים Liu He. הכול מחולק באופן מושלם, ומתקשר ליין, ליאנג ולארבע העונות בהרמוניה עם היקום. האם דברי הקדמונים מדויקים?”

צי בו ענה: ”כשהאביב מגיע מזג האוויר מחמם את האדמה. כל הצמחים מתחילים להנץ ולהוציא עלים ירוקים, כך שהצבע המקושר עם האביב הוא ירוק. מכיוון שרוב הפירות והעצים הם בוסר ובלתי בשלים, טעמם חמוץ. טעם חמוץ זה יכול לחזק את הכבד, והכבד בתורו יכול להזין את הגידים ואת מרידיאני הגידים-שרירים. יסוד העץ של הכבד יכול ליצור את יסוד האש של הלב, ומכך נאמר שהגידים יוצרים את הלב. הכבד מתקשר לעיניים דרך המרידיאן שלו ולכן נאמר כי פתח החישה של הכבד הוא העיניים.”

”במשך האביב, עידונו ורוחבו של היקום, חוכמת ורגישות המין האנושי, יכולתה של הארץ ליצור את ריבוא הדברים, תנועת הרוח הטבעית, והתנועה מעלה של כל הצמחים יוצרים יחד את תנועת הגידים, את הצבע הירוק, את קול הצעקה, את העווית ואת ההתכווצות, את העיניים, את הטעם החמוץ, ואת רגשות הכעס. כל אלו מקושרים עם הכבד, מכיוון שהכבד אחראי על תחזוקתה הגלויה של זרימת האנרגיה, וטבעו הוא תנועה והתרחבות.”

“כעס יכול לפגוע בכבד, אך עצבות יכולה לשחרר כעס. כשרוח חודרת בלווית לחות, היא יכולה לפגוע בגידים, על אף שיושב יכול לטפל בלחות וברוח. עודף צריכת מזונות חמוצים יכולה לרכך את הגידים, אך תופעה זו נהדפת בעזרת הטעם החריף.”

“בקיץ כשמזג האוויר הוא חם וכשיש חום קיצוני, נוצרת אש, שיכולה לשרוף ולחרוך, וליצור בכך את הטעם המר. חומרים מרירים יכולים לטהר את הלב. הלב שולט על הדם, אש הלב מייצרת את האדמה, הלב נפתח ללשון, ומכך שינויים עדינים בלב יכולים להשתקף בלשון.”

“האקלים החם, האש על גבי הארץ, כלי הדם, הצבע האדום, צחוק, ושמחה קשורים כולם על הלב. הלב או יסוד האש, מתגלמים רגשית כשמחה, אך שמחה עזה מיד, יכולה לגרום להמעטה בצ'י הלב. ניתן לנגוד זאת בעזרת פחד. צ'י פולשני יכול לחדור ללב דרך מעטפת הלב ולפגוע בצ'י הלב. צמחים קרים ומקררים יעילים בהדיפת הפולש. צריכתם של מזונות מרים מיד יכולה להזיק לצ'י הלב, אך מזונות מלוחים יכולים לאזן את עודף המרירות.”

“במרכז נמצאות הלחות והלחלוחית, המזינות ומלחלחות את העפר ומכינות אותו לייצר אדמה חזקה. במשך העונה שבין הקיץ לסתיו-הקיץ המאוחר, הפירות מבשילים והופכים צהובים. בבשלותם טעמם מתוק והם יכולים להזין את צ'י הטחול. אז, צ'י הטחול יכול להזין את השרירים והבשר. מהבשר העדין והשרירים הריאות נוצרות; הן מקושרות ליסוד המתכת. הטחול נפתח לפה, ומחלה בטחול יכולה להיכנס מהפה ולהשתקף בשפתיים.”

“אקלים האדמה הוא לחות ולחלוחית. הטחול מתגלם בשרירים ובבשר; המשויכים לטחול הם הצבע הצהוב; השירה, הזמרה. תנאים פולשניים של עכירות מעידים על חסר איזון בטחול. דיכאון ודאגה יתבטאו. עודף דאגה תחליש את צ'י הטחול, אך כעס יכול לרסן דאגה זו. לחות יכולה לפגוע בבשר ובשרירים, אך רוח יכולה ליבש את הלחות. עודף בטעם המתוק יכול לפגוע בבשר על ידי יצירת שומן, אך חמוץ יכול לנטרל את המתוק.”

”במערב, המדבריות מלאות במחצבות מתכת; חולות המדבר היבש הם

לבנים, ויובש זה משפיע על הריאות, העור, השיער, ונקבוביות הגוף. קול הבכי ורגש העצבות והאבל מקושרים עם יסוד המתכת. החריף יכול לאוורר את הריאות ולפתוח את הנקבוביות. אבל עודפו יכול לפגוע בריאות, אך הוא נהדף על ידי השמחה. חום עצום יכול לפגוע בעור, בשיער, ובריאות. במקרה כזה נדרש קור כדי להשתלט על הפולש. צריכה מוגברת של מזון חריף יכולה לפגוע בנקבוביות ובעור, אך הטעם המר מאזן זאת.”

”בצפון, ישנם רכסי הרים מושלגים ומעבר להם הים השחור והקר שמימיו

מפיקים את הטעם המלוח. כל אלו מקושרים אם אנרגית הכליות ומסייעים לפתח עצמות ומח עצמות חזקים ובריאים. הכליות מקושרות לאוזניים, לצבע השחור, לפחד ולבהלה, ולקול האנחה. בעוד פחד ובהלה יפגמו בכליות, מחשבה הגיונית וחשיבה ברורה יאפשרו לאדם להביס את הפחד. קור יאט ויחסום את הדם, אך יובש יפעל כנגד כך. עודף מליחות יכולה לפגוע בדם, אך המתיקות תאזן זאת.”

”שמיים וארץ, הזכרי ונקבי, הצ'י והדם, כולם משקפים את מהלכם של

היין-יאנג. למים תכונות הקור, לאש תכונות החום. התלות ההדדית של היין - יאנג משתקפת בכל הדברים בתבל ואינה יכולה להיות מובדלת.

הואנג די שאל: ”איך תיישם את עקרון היין-יאנג באמנות הרפוי?”

צ'י בו הגיב: ”אם צ'י היאנג עודף, הגוף יפתח חום, נשימה קשה ומהירה,

צמרמורות ורעידות, פה וגרון יבשים, נרגנות, ולחץ בטני. סימנים אלו הם סימנים מבשרים של המוות. כשעודף צ'י היאנג מתרחש בחורף, אין זה מסוכן כמו בקיץ, שבו החום הסביבתי יחמיר את המצב.”

”אם צ'י היין הופך עודף, הגוף יחוש קר, תהיה זיעה דביקה, רעד, התקפי

עוויתות של הידיים והרגליים. אם הגפיים מתעוותים והבטן נפוחה וגדושה

אלו סימני מוות. במשך הקיץ ישנה אפשרות להחלים, אך בחורף זהו מצב

קטלני. כך אנו יכולים לראות את התגלמות היין-יאנג במחלה.”

אז הואנג די חקר: "מהן השיטות לאזן את יחסי היין-יאנג?"

צ׳י בו ענה: "אם האדם מבין את הדרך-הדאו לשמירת הבריאות ואת הסיבות לפגיעה, אזי הוא יכול לשלוט באיזון היין-יאנג ולהישאר בריא. לרוב, עד הגיעם לגיל ארבעים, האנשים מכלים כמחצית מצ׳י היין שלהם וחיוניותם נחלשת. בגיל חמישים הגוף כבד, השמיעה והראיה נחלשות; בגיל שישים צ׳י היין נחלש עוד והכליות מתרוקנות; תפקוד אברי החישה ותשעה פתחי הגוף הכוללים את אברי ההפרשה נפגעים. מופיעות בעיות כמו דלקת ערמונית, אובדן ראיה, חוסר במחמם התחתון, ועודף במחמם העליון, דמע, וחסימות באף."

"מכך, גופו של המבין את הדאו יישאר חזק ובריא. זה שאינו מבין את הדאו יזדקן. אדם חסר זהירות יחוש לעיתים קרוב חסר, בעוד שזה היודע, יהיה בעל שפע של אנרגיה. בעלי הידע הם קלים וחזקים ואברי תחושותיהם, תפיסתם, שמיעתם, ראייתם, וחושיי הטעם והריח שלהם בהירים. על אף גופם הזקן, הם עדיין יכולים לבצע את רוב פעולות המחיה."

"אלו המבינים את עקרונות החיים השלמים מרסנים את רוחם ומונעים ממנה לאבד את הנתיב. הם אינם כופים דבר על עצמם או על אחרים, הם שמחים ומרוצים, רגועים ושקטים, ומסוגלים לחיות ללא גבול. אלו הן הדרכים הקדומות לשימור העצמי."

צ׳י בו המשיך: "בצפון-מערב ההרים גבוהים וקרים ונחשבים ליין, בעוד שבדרום-מערב השפלה חמה וטבעה יאנג. ישנו קשר בין השמיים והמין האנושי. בדיוק כפי שישנן הבדלות בטבע כמו: חום וקור, גבוה ונמוך, כך גם בבני האדם. בגוף אוזן ימין אינה יעילה כמו אוזן שמאל, כמו שעין ימין אינה חדה כמו השמאלית. מַצְד שְׁנֵי, רגל ויד שמאל אינן מתואמות כמו הימניות, באופן כללי."

הואנג די שאל: "מה הכוונה בכך?"

צ'י בו ענה: "המזרח הוא כיוון היאנג. תמצית היאנג זורמת משמאל, עולה משמאל, וצד שמאל העליון מלא, בעוד הצד השמאלי התחתון חסר. המערב נחשב יין, ותמצית היין יורדת בצד ימין. מכך, צד ימין התחתון מלא וצד ימין העליון חסר. זוהי הסיבה שבגללה אנו אומרים שאוזן ועין ימין אינן חזקות כשמאליות ויד ורגל שמאל אינן חזקות כימניות."
"חשוב להבין שהפלישה תמיד מתבצעת היכן שיש חסר. בבני אנוש, הימין העליון והשמאל התחתון נמצאים שניהם בחסר ומכך פגיעים להתקפות פולשניות. אלו הם פגמים טבעיים שנוצרו."

"השמיים מפיקים צ'י. האדמה מאפשרת צורה. השמיים מווסתים את ארבע העונות. על גבי האדמה חמשת היסודות מייצגים את יחסי היין-יאנג. יאנג עולה בכדי ליצור את השמיים, בעוד היין העכור יורד ליצור את האדמה. תנועה זו מסייעת ליצור את תבנית ארבע העונות ושינויי האקלים, מאפשרת לחיים הארציים להתגלם בתבנית הלידה באביב, בצמיחה בקיץ, בהתגבשות בסתיו ובאחסון בחורף. בעזרת ידע זה אנשים יכולים להתאים את חייהם למחזורים וליהנות מהם, מכיוון שהחיים האנושיים מקושרים לסביבתם, לשמיים וארץ."

"הצ'י השמימי נע דרך הריאות והמים והדגנים הארציים (הצ'י החומרי) נעים דרך הגרון. צ'י הרוח והעצים מתקשר עם הכבד, האש הרועמת מתקשרת ללב, צ'י חמשת דגני האדמה מתקשר עם הטחול, וצ'י מי הגשמים מתקשר לכליות. תנועת הצ'י והדם בששת המרידיאנים היא כמו זרימת נהר; והקיבה והמעיי הגס, המכילים את הנוזלים והמזון, הם כמו הים. תשעה הפתחים הם כמו המעיין שבו המים גועשים פנימה והחוצה. היין-יאנג של הגוף האנושי יכול, אם כך, להתקשר לתופעות הטבע. הזעה מעודף היאנג נשפכת החוצה כמו גשם, צ'י היאנג הפעיל נע במהירות כמו הרוח, כעסם של האנשים הוא כמו זעמו של הרעם. צ'י מורד שחופז מעלה הוא כמו שלהבת האש. מבלי להבין את הדימויים הקיימים בגוף ובטבע, אין אפשרות למנוע או

לרפא מחלה. בטיפול, כאשר אין שמים לב לשינויי העונות ומתעלמים מהסביבה, מהאווירה, מחמשת היסודות ותמורותיהן, ניתן להחמיץ את נקודת המבט השלמה ואז הטיפול נכשל. זו חשיבותו של "Ying Shi Ying Di": תשומת לב לתזונה, תקופת השנה, מזג האוויר, המיקום, הבסיס (קונסטיטוציה) האישי, הגיל, והמין.

“כשהרוח הרעה תוקפת, היא באה כמו סופה. ניתן למפות את נתיב ההתקפה המתחיל בנקבוביות ובעור, אל תוך שכבת השרירים, דרך שכבת הגידים-שרירים, אל תוך כלי הדם, ואל תוך ששת האברים החלולים וחמשת האיברים המלאים. רופא נְעֵלָה עוצר את המחלה ברמת העור ומגרש אותה לפני שתחדור עמוק יותר. רופא נחות מטפל במחלה אחרי שחדרה את העור. אם הפולש אינו נעצר על פני השטח הוא חודר לרמת השרירים וחייב להיות מסולק משם. אם הוא מתקדם וחודר עמוק אל תוך חמשת האברים המלאים לחולה מחצית הסיכויים להחלים.”

“ששת גורמי המחלה הפולשניים גורמים לחוסר איזון בבני האדם על ידי פלישה מהחוץ אל הפנים ומעבר מפני השטח עמוק אל האברים החלולים והמלאים. תזונה לקויה משפיעה בעיקר על ששת האיברים החלולים; ליחה פולשנית תגרום לפגיעה בעור, בבשר, בשרירים, בגידים, ובכלי הדם ותחסום את המפרקים. מדקר מיומן חייב להבין את עקרון החיצוני-פנימי, פלישת מחלה מהחוץ פנימה, מהפנים החוצה, ואת הקשרים והיחסים בין יין ויאנג, צ'י ודם, והמרידיאנים המרכזיים והמשניים.”

“בעזרת ידע זה ניתן לכוון את הפתוגן מהפנים החוצה, לפזר אותו מהחיצון, או להוביל אותו מהחוץ פנימה בכדי לטהר ולהיפטר ממנו. כשהחולי הוא בצד ימין, יש לטפל בשמאל; כשהוא בצד שמאל יש לטפל בימין. יש להשוות את המצב הרגיל באחד, עם מצבים שאינם רגילים באחרים. כשמאבחנים את המצב ניתן להבין את המהלך הפנימי בעזרת סימנים חיצוניים. התקדמות החולי, חומרתו והחלמתו, יכולים גם כן להיות לעזר.”

“רופא מיומן באבחנה מתבונן ב-Shen המטופל, בצבעו, צבע פניו, ובדופק. ראשית, יש לקבוע אם החולי הוא יין או יאנג, אז, צבעי הפנים יעידו על מיקום המחלה, לבסוף, הקול והנשימה יאמתו את טבעו של החולי.”

“כשהדופק החריג מושווה לדופק הרגיל, ניתן לדעת האם ישנו פולש. על הרופא לשקול את אפשרויות הדופק הרגיל המתאימות לכל עונה. אם הדופק הרדיאלי בעמדה המרוחקת (דיסטאלית) ביותר על פרק היד צף או שוקע, חלק או גלי, גורם המחלה יהיה ברור. אבחנה על פי שיטה זו תמנע טעויות.”

“בשלב המחלה המוקדם, כשהפולש שטחי יחסית, דיקור יהיה יעיל כדי לפתוח את פני העור ולסלק את הפולש. כשהחולי משתולל, יש לחכות עד מעבר לשיאו ואז השימוש בדיקור מוצלח. כשהפולש חיצוני וחזק ניתן להשאיר את המחט למשך ארוך יותר ולהפעיל גירוי חזק יותר (סטימולציה). הדבר יחליש את הפולש ויחזק את צ'י ה-Zheng (מגננה) ויאפשר לו לסלק את החולי.”

“כשהחולי נמצא על פני השטח ניתן להשתמש בצמחי מרפא חריפים ומיזעים בכדי לפזר אותו. כשהמצב עודף ופנימי ניתן להשתמש בצמחי מרפא מטהרים בכדי לפנות ולסלק אותו. אם צ'י ה-Zheng חלש יש להשתמש בצמחים מחזקים, בעוד שבמקרה של חסר יין צמחים עשירים ומזיני דם ויין יהיו הנבחרים.”

“מיקום החולי יקבע את שיטת הטיפול. מחלה הממוקמת מעל הסרעפת והחזה תטופל בעזרת מעוררי הקאה בכדי להוציא את החולי, בעוד שמחלה מתחת לסרעפת ובמעיים תדרוש שימוש במשלשלים. אם החולי במרכז ומערב את הקיבה יש להשתמש בצמחי מעודדי עיכול ומונעי גזים. כשהחולי בעור יש לעורר הזעה בכדי לסלק אותו, אך אם צ'י ה-Zheng חלש וגורם דליפה כמו שלשול, צמחים מכווצים יהיו יעילים. אם הצ'י חסום, תנועתו תחודש בעזרת צמחים המונעים גזים. תקיעות חזקה דורשת צמחים עוצמתיים.”

“יש להגדיר חולי בעזרת שמונת העקרונות (יין-יאנג, חיצוני-פנימי, עודף-

חסר, חום-קור), כך שהטיפול הנכון יבוצע, ויהיה ניתן לנגוד את המצב ולהשיב את הסדר על כנו. דיקור יכול להרגיע את תנועת הצ'י והדם המופרעת

ולהשיב את זרימתם למסלול חלק וטבעי. כשפולש מתקיף את הצי והדם, זהו מצב של עודף. ניתן להשתמש בדיקור בכדי לדמם ולסלק את הפולש. אם ישנו מצב של חסר צי במיקום או מרידיאן מסוים ניתן להזרים או להנחות צי ממרידיאנים אחרים כדי למלא את החסר.”