

Å se, lytte, spørre og føle, ofte omtalt som 'de fire undersøkelsene', står sentralt i diagnosen i kinesisk medisin. I denne artikkelen ønsker jeg å se på hvordan vi bruker disse i fem element akupunktur for å gjenkjenne fargeutstrålingen i ansiktet, lyden i stemmen, kroppslukten, og den dominerende emosjonen. I tillegg har vi det å lukte, som inngår i det å lytte, da ordet for å lytte og lukte på kinesisk er det samme.

## Farge, lyd, lukt og emosjon i fem element akupunktur

■ Den retningen innenfor den klassiske akupunkturen som blir omtalt som fem element akupunktur vender sin oppmerksomhet til de fem elementene Tre, Ild, Jord, Metall, og Vann. Vi er alle ulike sammensetninger av de fem elementene. Slik vi ser det i fem element akupunktur er det ett av elementene som setter sin helt unike signatur på hver og en av oss, og som gir oss vår individualitet, både fysisk, mentalt og sjelelig. Dette elementet blir omtalt som den underliggende årsaken til ubalanse/sykdom (engelsk: the causative factor of disease), eller det konstitusjonelle elementet.

Et element i ubalanse vil manifestere seg med sin bestemte fargeutstråling, lyd i stemmen, kroppslukt og emosjon. Det er signalene til det konstitusjonelle elementet som vil tre klart frem, spesielt når vi er under følelsesmessig stress og press. For å gjenkjenne dette elementet ved hjelp av farge, lyd, lukt og emosjon, må vi bruke sansene våre gjennom å se, lytte (lukte), spørre og føle.

### Farge

Det konstitusjonelle elementets utstråling av farge viser seg i ansiktet. De som har Tre som sitt konstitusjonelle element vil ha et grønnskjær, Ild vil ha rød eller mangel på rød (ofte en grå eller hvitaktig farge).



Henrik Mathisen, akupunktør MNH

Jord vil ha gul, Metall hvit og Vann blå/sort.

Samtidig er ikke grønn bare grønn. Alle mennesker er forskjellige, og alle Tre-typer vil ha sin unike grønnfarge. I naturen kan vi se et utall av ulike nyanser av grønt, noen med litt gult i seg, andre med noe blått. Sammensetningen av farger gir oss mer informasjon om sammensetningen av elementene i en person, hvilke som er mer dominerende og hvilke som er mer i bakgrunnen, samt graden av balanse og ubalanse.

Det kan høres enkelt ut nok "å se" som et diagnostisk hjelpemiddel. Det er enkelt nok å se litt gult i ansiktet her, litt rødt der og kanskje litt

grønt. Men når det gjelder ansiktsfargen er det ikke selve hudfargen vi søker å få øye på, men mer en sjattering eller fargenyanse, en utstråling som krever et mer subtilt blikk for å gjenkjennes. Elementfargen oppfattes ikke når vi stirrer, men gjenkjennes snarere når vi for eksempel kaster et kort blikk på ansiktet. Det er som om vi må åpne våre "indre øyne" sammen med de ytre for at elementfargen skal tre frem for oss.

Som terapeut ligger det en konstant utfordring i det å se med et friskt blikk, uten forutinntatthet. For hva innebærer det å virkelig "se" en ting? Når vi ser et tre, og vi mentalt inni oss sier "å, et tre", ser vi da egentlig det treet vi har fremfor oss, eller ser vi kun vår egen mentale ide om hva et tre er? Legger vi merke til treet sine unike form, hvordan det vibrerer av liv, det som er unikt for akkurat dette treet? Ser vi menneskene som kommer til oss slik de er akkurat nå, eller ser vi dem med forutinntatte øyne, "han er sånn og slik", når vi ser dem igjen? Evner vi å se med et helt åpent og nytt blikk, uten å blande inn vår egen historie?

### Lyd

Det å lytte kan ligge på flere nivåer. Vi lytter naturlig nok til innholdet i det som sies. Men for å lytte til signalene fra elementene og organene, innebærer ikke det bare å lytte til

ordene som klienten formidler. Med våre "indre ører" må vi også lytte til hvilken kvalitet og energi som ligger i stemmen, hvordan noe sies. Ligger det en bestemt følelse bak stemmen?

Å virkelig være lyttende, krever at vi er stille og mottagelige i vårt indre. Lytter vi virkelig til det som blir sagt, eller hører vi bare det vi vil høre? Er vi lyttende eller venter vi bare på et opphold, slik at vi kan komme til med det vi selv har å si?

Et element i ubalanse vil uttrykke seg i form av en bestemt lyd-kvalitet i stemmen. Tre-elementet vil uttrykke seg som det kinesisk medisin kaller en "ropende" stemme. Den er ikke nødvendigvis høylytt (selv om den kan være det). Den kan også være kantete, oppstykket og poengterende, kvaliteter stemmen ofte får når vi er irritert og det ligger en anspenthet bak.

Ild vil ha latter i stemmen, lik flakkende livlige flammer, eller "mangel på latter", som gjerne viser seg som flatet og livløshet, som om ilden har dødd ut. Jord vil ha en syngende stemme som svinger opp og ned. Kvaliteten kan minne om en myk stemme som synger "byssan lull". Metall har en gråtende stemme som faller nedover. Lungene, sammen med tykktarmen, utgjør Metall-elementet. Svak Lunge-energi ligger ofte til grunn for at stemmen ikke bærer så langt. Stemmen kan virke svak og ha en tendens til å falle i toneleiet. Vann har en stønnende stemme. Den har kraft bak seg, er monoton og kommer fra dypet. Den kan føles som om den bare fortsetter og fortsetter i det uendelige.

### Lukt

Å bruke lukt i diagnose kan by på utfordringer, da vi ofte er flinke til å maskere lukten vår. Samtidig vil en som er trent til å bruke dette hjelpemiddelet, kunne skille mellom tilførte lukter som kremer og kroppslukten som kommer fra det konstitusjonelle elementet. En annen utfordring er at vi lett unngår

lukter vi ikke liker. Våre preferanser blokkerer fort vår naturlige evne til å bruke denne unike sansen.

Det er et viktig poeng at vi ikke oppfatter elementlukten ved å sniffe, det vil si leter etter lukten. Snarere må vi, som med de andre sansene, være hvilende og bevisst tilstedeværende i luktesansen, la den være åpen og mottagelig og gjennom det, la lukten komme til deg.

Tre-elementets lukt omtales som en "harsk" lukt. Den kan være lik harsk olje, men kan også minne om sevjen i treet, en syrlig lukt. Vi mennesker er natur, og naturen er en av

## Et element i ubalanse vil uttrykke seg i form av en bestemt lyd-kvalitet i stemmen.

de viktigste læremestrene vi har i det å gjenkjenne elementenes farge, lyd, lukt og emosjon. Ordet harsk betyr ikke at det er en ubehagelig lukt. Om elementene er i balanse eller ubalanse, er mye mer avgjørende for om en lukt er behagelig eller ubehagelig. Ild vil ha en brent lukt og kan blant annet minne om klær rett fra en tørketrommel. Jord har en søtladet lukt, lik en litt overmoden blomst. Ofte er det som om den "klistrer" seg på deg. Metall har en råttet lukt, lik for eksempel høstblader som har falt til bakken. Vann er en septisk lukt. Den kan minne om stagnert brakkvann, og kan også ha en sterkere kvalitet som kan minne om urin (nyrene).

### Emosjon

Hvert element har sin emosjon. Tre-elementet er assosiert med sinne/kraftfullhet. Ild er assosiert med glede, Jord med empati, Metall med sorg og Vann med frykt.

Vi kan ofte ha en tendens til å prøve å skjule hva vi føler, noe som kan gjøre det vanskeligere å gjenkjenne

emosjon. I første omgang viser vi gjerne en maske som vi ønsker at andre skal se. Å komme bak masken for å gjenkjenne emosjonen er ikke alltid lett. Det er helt nødvendig å etablere et godt og fortrolig forhold til klienten for at det skal skje. Samtidig må evnen til å gjenkjenne emosjonen utvikles for å være sikker på hvilken av emosjonene som er ute av balanse, og som gjennom det, peker mot det konstitusjonelle elementet.

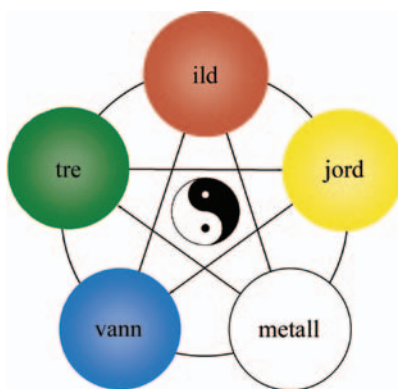
Alle emosjonene har også sitt naturlige og balanserte uttrykk. Måten kinesisk medisin forstår for eksempel sinne på, er ikke bare som en aggressivitet rettet mot noen eller noe. I balanse er den kraftfullheten som får ting i gang, som får ting gjort, eller som markerer seg med tydelighet. I ubalanse kan den bli en utadrettet aggressivitet. Men den kan også bli det vi omtaler som "mangel på sinne", en kraftløshet som gjerne følger av at sinne undertrykkes. Kanskje kjennes det ofte som om en person skal til å eksplodere men aldri gjør det, som om sinnet ligger under. Kjennes det samtidig som om sener, muskler og kjever er stramme og rigide?

Mennesker kan også være sinte og ha god grunn til å være det. Det betyr ikke at dette er den mest dominerende emosjonen i personen og at Tre er det konstitusjonelle elementet. Noen kan være sinte fordi de er redde (Vann), andre fordi ingen gir dem den oppmerksomheten de føler de trenger (Jord), eller fordi de har mistet alt som gav dem en følelse av mening og verdi i livet (Metall), eller fordi de ikke opplever varmen og kjærligheten de trenger (Ild), eller de er simpelthen sinte på grunn av urettferdighet eller at livet alltid holder dem tilbake (Tre).

Det som peker mot det konstitusjonelle elementet er når en emosjon virker unaturlig eller upassende ut ifra situasjonen det oppstår i. Vi må finne ut hvordan en person reagerer i mange ulike livssituasjoner for få en bedre forståelse av alle emosjonene

i personen. Har noen en tendens til å tolke hele livet i i lys av en bestemt emosjon? Reagerer vedkommende på alt med for eksempel frustrasjon og sinne (Tre)? Ler hun når hun snakker om begravelsen i forrige uke (Ild)?

De ulike element-typene trives best i hver sin følelsesmessige atmosfære. De som er Tre-typer våkner lettest til liv hvis du kan imøtekomme dem med struktur og klare linjer. Ild-typer våkner til liv med mellommenneskelig varme og glede, Jord-typer med empati og forståelse, Metall-typer med respekt og verd, og Vann-typer med beroligelse og trygghet. Når vi lærer å imøtekom-



5-element syklus.

me hver person i det rette elementet, treffer du personen i den atmosfæren hvor de dypest sett føler seg hjemme.

På den måten legges grunnlaget for å forstå elementene i personen bedre, samt å skape en nærere og mer fortrolig relasjon. Gjennom dette vil man kunne komme i kontakt med klienten på et nivå hvor de kanskje aldri tidligere er blitt berørt.

Da alle mennesker er unike på sin måte, og mennesket har mange dybder, er det å se, lytte, (lukte), spørre og føle en livslang læring. Det er alltid muligheter for fordypning og å lære nye sider ved mennesket å kjenne. Det er dette som gjør fem element akupunktur så fascinerende å lære, samt å utøve som en behandlingsform.

*rigpa@online.no*

*Vi ønsker alle våre lesere,  
medlemmer og kontakter  
en riktig god jul og  
et godt nytt år!*

