

5 היסודות

איטה לשם

היין היאנג וחמשת היסודות, שהם: מתכת, מים, עץ, אש ואדמה, מהווים בסין מימים קדומים ועד עתה תפיסת חיים שלמה המוטמעת בכל תרבותם, הפילוסופיה שלהם, העשייה בחייהם גם היום יומית וכן ברפואה הסינית המסורתית הקיימת ומשגשגת עד היום.

חמש היסודות קשורים גם לעונות השנה. יסוד המתכת-סתיו, המים-חורף, העץ-אביב, האש-קיץ, האדמה-סוף הקיץ (או עפ"י מקורות שונים 18 הימים האחרונים של כל עונה).

חמשת היסודות מהווים את מרכיבי היקום, הטבע, האדם וכל הסובב אותו כאשר כל יסוד הוא בבואת חיים שלמה ומורכבת שמעבר להיותו ייצוג פשטני של עונה, השפעה אקלימית, כיוון וחלק יממה אנרגטי הוא מכיל אספקטים מורכבים רבים המאפשרים ראייה עמוקה לתוך הטבע, החיים והאדם.

האדם מורכב מכל היסודות והם מייצגים את אבריו וכל אשר הוא בגופו ומהותו הנפשית והספיריטואלית והם, היסודות, מהווים מארג עדין הנקרא חיים כולל אינטראקציה מסועפת בתוך כל הקיים בו ובסביבתו. במצב של איזון כל יסוד באדם ייתן את איכויותיו הטהורות ביותר ובמצב של חוסר איזון איכויות הייצוג של היסודות ומרכיביהן יתבלטו בעודף או בחוסר שבהם, כאשר על המטפל המאומן מוטלת החובה לזהות ולטפל במקור חוסר האיזון, הגורם הנסיבתי המרכזי (Creative Factor-C.F.) הן דרך הסימפטומים הפיזיים (שבפשטותם הבולטת הם לא בהכרח המקור...) והן דרך הצבע, איכות הקול, ריח ורגש. הטיפול במקור (C.F.) מאזן במיטב האפשרי את האדם המסוים וייצוג היסודות המורכב שבו בכל רמות – SPIRIT MIND BODY (S.M.B.) .

יסוד המתכת-סתיו

"הכוחות המסתוריים של הסתיו יוצרים יובש בשמיים ויוצרים מתכת על פני האדמה, בגוף הם יוצרים עור ושיער (א.ל. שיער גוף) ומתוך האיברים הם יוצרים את הריאות". מה- NEI JING

יסוד המתכת קשור לסתיו, יובש קרירות, כוון מערב, חלק יממה אנרגטי שקיעה וערביים, האיברים ריאות ומעי גס אשר שיא פעולתם עפ"י השעון הביולוגי הסיני הם: ריאות -03:00 05:00 ומעי הגס 05:00-07:00. פתחי הגוף- אף, חוש- ריח, נזלת וריר, צבע-לבן, ריח-רקוב, חלודה, רגש-אבלות, התנהגות בזמן שינוי-שיעול, והנפש המאוכסנת בריאות היא-PO, שהיא הנפש הגשמית, האינסטינקטיבית, החייתית.

בטבע יסוד המתכת הוא גם חומר ראשוני טהור וזך המעניק חומרים משופרים ונותני חיים המשמשים לקיום, שימור והאדרת חיינו, כך שיסוד המתכת נותן ומנחה את איכות החיים הרוחניים, הנפשיים, השכליים, הגופניים והמעשיים של האדם ומעלה אותם לרמה מרוממת יותר הנותנת ערך נעלה גם לדברים הפשוטים ביותר כמו ניקוי, עבודה, מאור פנים לאחרים ומאפשר להריח את "ניחוח החיים" לחיות ולקיים את היופי, העידון, האיכות, הערכים וה"נשמה" בכל הקיים והסובב אותנו.

יסוד המתכת הוא הנותן לאדם תחושת ערך עצמי מאוזן, ביטחון עצמי לחיים ובטחון בחיים ומאפשר לאדם לקבוע סדר חיים מאוזן, במקצב נכון מדויק ומתאים שבהם הוא ממזג בקלות ובזרימה חלקה ואינסטינקטיבית את כל הנכון והנדרש וכאשר יידרש לשינוי או פרידה מהבלתי רצוי הוא יעשה זאת בנכונות ובקלות. המתכת נותנת לאדם את היכולת לראות לאחרים את הערכי והמרומם שבהם ולקבלם כמו שהם. במקרה של בעיה ביסוד זה יש ונראה אדם יהיר, קפדני, פרפקציוניסט, דקדקן, פדנטי בעודף, איסטיניסט, כפייתי, שיפוטי, חותך בקרירות

אנשים מחיי, זקוק בעודף לדברים יקרים ומרשימים כולל תכשיטים שמסתירים את החסר והיובש הפנימי או להפך חוסר יכולת לארגן את החיים, רישול, לכלוך, חוסר הערכה להכל כולל לעצמו ולסמכות, חוסר יושר והגינות, חוסר יכולת להבחין ולאבחן את האדם שמולו.

בסתיו כל הנאסף מהחוץ ממוין כאשר כל הבלתי רצוי מורחק והרצוי מושבח לשם שימוש. הדבר דומה לפעילות הריאות והמעיי הגס.

הריאות הן האיבר עם הקשר הישיר ביותר לעולם החיצוני ומיקומו שלו ושל הפתחים המשמשים אותו, בעיקר האף הם מהגבוהים בגוף בעוד שהמעיי הגס הוא איבר הנפתח לפתח הנמוך ביותר פי הטבעת.

שניהם הריאות והמעיי הגס פועלים על הגבולות החיצוניים ביותר של הגוף שהם העור ושיער הגוף וכולם יחד מהווים מקור "מידע", מיון וקשר ראשוני ואחרון למתקבל מהעולם החיצוני. הריאות עפ"י הרפואה הסינית המסורתית הן איבר הגוף היחיד הקשור ליצירת כל חומרי הגוף תוך שיפוט עליון לנדרש עבורו. הריאות הן אלה המקבלות את ה-QI הטהור מהיקום – KONG QI, אדי הנוזלים מהאוויר ואנרגיות המזון והנוזלים מהטחול, הן ממיינות ומשבחות את החומר בהתאם לצרכי הגוף וכן מתאמות ומכוונות אותם להמשך תהליך הייצור של הנדרש, ללב ליצירת הדם ולגוף QI ונוזלים הנעשים לסוגיהם הנדרשים לגוף. הריאות יוצרות גם את הסירקולציה והפיזור המקצבי של חומרי הגוף כאשר הבלתי נדרש מורחק ישירות לחוץ, בדומה לנשיפת QI הבלתי טהור (גם העור נושם) או הנוזלים העכורים כליחה, ריר, נזלת או מועבר לאיברים כמו הכליות לתהליך סינון והפרדה נוספים.

המעיי הגס גם הוא מרחיק מהגוף את הבלתי נדרש כולל שאריות מזון, נוזלים ו"אוויר" בלתי טהור וזאת תוך שיפוט סופי הנדרש למניעת בזבז כל שהוא של חומרים המשמשים כאנרגיית חיים כך שכל אשר עוד טהור ולו גם חלקית מועבר מאנרגית המזון חזרה לטחול ומהנוזלים לשלפוחית השתן. ברמה הגבוהה יותר איברים אלה משמשים גם לסילוק ושחרור הפסולת הרוחנית והנפשית LET IT GO של כל אשר איננו זקוקים לו בחיינו וכן קבלת LET IT IN של כל הנדרש המשובח הנעלה והמרומם בחיינו.

"שלושת חודשי הסתיו נקראים הזמן של השלווה והרוגע ההתנהגותי..... האנשים חייבים לפרוש מוקדם בלילה ולקום מוקדם עם קריאת התרנגול. הם חייבים לשמור את ה-MIND שליו כדי להפחית את עונש הסתיו. ה-SOUL וה-SPIRIT חייבים להתאחד ולהיאסף יחדיו כדי לשמור את נשימת הסתיו שלוה. כדי לשמור את ריאותיהם טהורות הם חייבים שלא לתת פתח לתשוקות שלהם..... אלה שלא יצייתו לחוקי הסתיו יענשו על ידי פגיעה בריאותיהם". מה- NEI JING

בסתיו שביסוד המתכת הטבע משחרר את היאחזותו בתסיסת הקיץ, החם, הדינמי, המואר, המוחצן ומלא השמחה והפעילות, שייצוגו הוא יסוד האש. הסתיו מכון את אנרגיית הטבע לשקט שלווה וירידה אנרגטית העוזרת להתנתקות העלים והפירות הבשלים ואלה נושרים אל חיק האדמה הרך המטמיעה אותם בתוכה כדי לפרקם לחומרים טהורים מעשירים ומזינים המשמשים כמזון חיים עבור השורשים, הזרעים והגלעינים הטמונים בה כעוברים "הנושמים" בשלווה את האנרגיה המוענקת להם מהטבע הסתיוי וזאת כדי שכל הקיים במעמקי האדמה המוגנים יאסוף כוח ועוצמה לפריצה מחודשת של מעגל חיים בתאום עם תנועת העונות.

הסתיו – תחילתו 10 באוגוסט, הוא עונת האיסוף של כל תנובת הארץ ואכן ביהדות בסתיו חוגגים את חג הסוכות שהוא גם חג האסיף וכן חג שמחת תורה ובזמן הזה מסיימת קריאת פרשיות השבוע מהתורה ומתחיל מעגל קריאת פרשיות חדש "מבראשית". הסתיו בירידתו האנרגטית מפעילות "בעירת" הקיץ משרה אווירה של עצבות פרידה ואבלות בדומה לשעות בין ערביים בה נפרדים מהאור והפעילות אל החושך והשקט. הסתיו שהוא תקופת ה-LET IT GO

בטבע מפנה גם את האדם לעשייה שקטה יותר שמטרתה למתן את תחושת האבדה, הפרדה והאבלות כך שהאדם יתפנה בתקופה זו לעשייה עבור ה"פנים"; הפנים של הבית וסביבתו וה"פנים" של עצמו, בכול הרמות של הגוף, המוח, התובנה והנפש. בסתיו על האדם לעסוק בהקפדה רבה יותר בכל הנוגע לניקיון כך שזה הזמן לאמבטיות ריחניות, ניקוי טיפוח והזנת העור שסבל מנזקי שמש הקיץ, ניקוי גוף פנימי על ידי דיאטות בעיקר של נוזלים, טיהור ורענון הגוף וכמובן הנפש, בתרגילי נשימה, מדיטציות יוגה TAI CHI וכל פעילות פיזית מתונה אחרת. השינה עצמה תוקדם והחלונות יישארו פתוחים לרווחה ויזמנו את אנרגיית הסתיו השלווה המרעננת והנושאת איתה את QI היקום לבוא ולהחליף את החום והלחות הקיציים שעירפלו את פנים הבית ופנים האדם. במהלך השינה מפקיד האדם את גופו וחיוו בידי האב בורא העולם והוא הנותן את אנרגיית ה-QI הטהור מהיקום לאדם אנרגיה טהורה זו היא אשר תחליף את ה-QI הבלתי טהור שנאגר בגוף השחוק והעייף ממעמסת היום. תהליך ניקוי וטהור זה הוא בשיאו בשעות 03:00-05:00 (שעות הריאות עפ"י השעון הביולוגי הסיני) ועם הבוקר האדם יקום ליום החדש רענן ומטוהר. תהליך הניקוי ימשיך בריקון עודפי המזון והפסולת על ידי המעי הגס שבמיטבו בשעות 05:00-07:00. ביהדות עם הבוקר קיימת פעולה ראשונה של נטילת ידיים המיועדת לטהר גם היא את פסולת הלילה, מצוות נטילת הידיים המלווה בברכה קיימת גם לפני ואחרי קבלת המזון (וכמובן אחרי השירותים) תוך תשומת לב רבה כדי לסלק כל אנרגיה שלילית ולאפשר קבלת אנרגיה טהורה ככל הניתן מהמזון והחיים עצמם. המזון העדיף בסתיו (כמובן במידה) הוא עם שימת דגש לצבע הלבן כך שאורז, בצל, ערמונים ואגוזי פקאן שהם כולם מאכלים הקשורים ליסוד המתכת טובים ביותר בסתיו וכן חשוב הדגש על הטעם החריף הקשור ליסוד המתכת ושהוא בעל איכות חמה, מניעה, מעוררת הזעה, מייבשת, מכווצת כמו הג'ינג'ר (זנגביל).

יסוד המתכת מסמל את הסמכות העליונה של האב השמימי, המנחה אותנו על פני האדמה לחיים טהורים, איכותיים מוסריים, ישרים, אתיים, וערכים ברמתם הגבוהה המעשית והספיריטואלית. יסוד המתכת הוא גם ייצוג האב הביולוגי שתפקידו להדריך אותנו בחיינו לטוב ולאיכותי ביותר וזאת בהנחיה אוהבת המכבדת ומוקירה את אשר אנו ואנחנו. כדי לשמור על החיים ועל איכותם הממשית והספיריטואלית נידרש האדם בסתיו (ולא רק!) לפנות זמן לבדיקת החיים עצמם מהותם וקיומם תוך חשבון נפש מעמיק הדורש ויתור והשתחררות מכל המיותר, הבלתי רצוי, הפוגע והמכלה LET IT GO וזאת כדי לפנות מקום, להיפתח ולאפשר את כניסת הטהור והנכון יותר ו-LET IT IN בכל רמה מעשית, פיזית, יומיומית, סביבתית וכמובן ספיריטואלית. ביהדות בסתיו נמצא את החגים ראש השנה וכיפור חגים המשמשים לניקוי פיזי ורוחני תוך התחברות לנפש ולנשמה ברמתם הגבוהה ביותר וכניסה לקיום מודע מחודש. דבר המתבטא ב"תשליך" בו היהודי ישליך את החומר הפיזי אל תוך המים וביום כיפור הצום עצמו הוא ויתור על ההיבט החומרי של הקיום, התמקדות בהווייה הרוחנית הגבוהה יותר תוך התחברות בתפילה לאב השמימי, הסמכות העליונה, בקשת סליחות, "כל נדריי" הבטחה ופינוי מקום לטהור ולנעלה יותר בחיינו. הסליחה והמחילה מעלה גם את המבצע עצמו לדרגה אנושית וספיריטואלית גבוהה יותר כי הוא החיבור לנעלה והאיכותי שבנו.

הרגש הקשור ליסוד המתכת הוא רגש האבלות. תחושת האבלות היא תגובה אינסטינקטיבית טבעית נורמאלית ובריאה למצב בו קורה שמהו חשוב נעלם, עזב את חיינו, משהו יקר שאבד (אפילו תקופת חיים) ושהוא לא בהכרח רק מוות ממשי שפגע בחיינו. תחושת האבלות מלווה לרוב בבכי שמטרתו ניקוי רעלים שנוצרו בגופינו עקב הכאב והלחצים וכך גם זרימת ה"דמעות" מהאף והנזלת המתלווה. האנחות והשיעולים המתלווים גם הם מיועדים לשחרר חסימות בנשימה ובנשמה כאחד (האדם עם גורם נסיבתי מרכזי ביסוד המתכת מתאפיין באיכות קול של בכייה).

האבלות לאורך זמן או בעוצמת יתר ואי יכולת או אי רצון להשתחרר מכך תגרום לאדם כיפוף גו וכיווץ פנימה דבר שלא יאפשר נשימה חופשית ויכלה את ה-QI הטהור. ההתנתקות ממגע עם העולם החיצוני, שקיעה פנימה לכאב וקמילה כמו עלי הסתיו. כתוצאה מכך תפגע כל מערכת הגוף וחסינותו ובעיקר הריאות, כך שייוצרו בעיות במערכת הנשימה כמו אסטמה, קול חלש ורפוי, פגיעה במיתרי הקול בעיות עור כמו אקזמה, עצירות ובעיות רגשיות שיפגעו בנשימה ובנשימה ונראה התבודדות, חיתוך מהחיים, נוקשות פלדה והתנהגות קיצונית כמו אובססיביות, כפייתיות, קיבעונות, שתלטנות וכו'.

הריאות מאכסנות את ה-PO שהוא הנפש הגשמית, החייתית. חלק של הנפש הצמוד לחומר הפיזי ומפעילו אינסטינקטיבית במקצב קבוע. ה-PO נקרא גם LING ה"קסם" ואכן יש קסם בו בכך שהוא מטמיע ומפעיל אוטומטית את עשיית הדברים הנכונים בחיינו ומספק גם לגוף את האינסטינקטיביות האוטומטית של הפעילות וכל אלה מפנים את הזמן והמקום לתשומת לב ועשייה של דברים בהכרה תוך השתבחות והתעלות שלנו ושל סביבתנו. ה-PO הוא הידיעה והזיכרון של דברים ממשיים ועובדות הנרשמות בנו כ"חומר" כמו ניחוחות, קולות, תנועה וכל מידע מהסביבה והיכולת גם להעביר מידע לחוץ ללא היסוס. ה-PO מאפשר לנו לפעול מתוך בהירות וידיעת החשוב כולל ה"יכולת להריח" את הקלוקל והגרוע עבורנו. ה-PO הבריא מאפשר לאדם להרגיש "נכון" במקום בו הוא נמצא, בטחון עצמי וכבוד ל"אני" שלך ושל אחרים והיכולת לנהל אינסטינקטיבית גם אחרים תוך מתן חופש פעולה ויוזמה. ב-PO יש גם את הידיעה הפנימית על הפריה ופריון וכל הדרוש להתפתחות ושמירת חיים נכונה. ה-PO מפעיל אוטומטית את התשוקה והיצר המיני כדי לשמר ולהמשיך את הגזע.

פריון – פוריות

הקשר הבין אישי והזוגי שמביא איתו יסוד מתכת מאוזן הוא קשר מוצק והדוק הנמשך לאורך זמן ומורכב מכבוד, הערכה, אמון הדדי, יושר פתיחות וכן יכולת התחדשות ורענון הקשר כאשר ישנה ירידה אנרגטית. המתכת מאפשרת מתן מקום לאינדיווידואליות הייחודיות של כל אחד מבני הזוג ויכולת להיות בו בזמן משענת אבהית תומכת ומדריכה. יסוד המתכת הוא אסטטיות, שאר רוח, הערכה, חושניות רוחנית, מגע מרפרף. בתקופת הסתיו כדי להעלות לרמה גבוהה יותר את המיניות והפוריות יש לכבד ולהישמע לאינסטינקט הטבעי המוטמע באדם של הרגע הנכון לכך ולהעשירו בערכים ממשיים הקשורים לאסטטיות, ניקיון, ריחות, מגע עור וחושניות ויש להשתחרר מהיאחזות "באני חייב", "אני מוכרח" כולל את מעשה יצירת ההפריה ויש לתת את הביטחון בחיים שההפריה תגיע וכן להתחבר לרוחניות של קיום ההיריון ולהאמין בטבע שהרגע הנכון יבוא בעונה זו או בעונה הבאה החורף, שבו כמות המין תופחת אך תרכז בתוכה את איכות תמצית החיים JING שישמש ליצירת העובר והחומר הראשוני שלו.

כיווני טיפול לסתיו, ליסוד המתכת ומרכיביו ובכלל:

BL 37 (ספירה חדשה BL 42) - PO HU דלת ה-PO

LU 9 - נקודת מקור של הריאות

LU 8 - נקודת יסוד המתכת על מרידיאן הריאות

LU 7 - נקודת חיבור

LU 3 - נקודת חלון לרקיע

LI 4 - נקודת מקור

LI 6 - נקודת חיבור

תרגילי נשימה, מדיטציות יוגה TAI CHI, ניקיון סביבתי ואישי, רחיצות באמבטיות ריחניות, טיפול בעור הגוף בקרמים מזינים, דיאטת נוזלים. חיים חברתיים, מפגשים, חיי תרבות ורוח, התחברות לרגש אהבה המשחרר אבלות ועצבות. פעילות עבור אחרים וסליחה לאחרים ע"י התחברות להערכה וכבוד לטוב שקיים בהם.

איטה לשם, תואר ראשון בביוכימיה ומתמטיקה, קדם רפואי. לימודי תואר שני ברפואה סינית מסורתית בארה"ב (דיאן קונלי, ד"ר וורסלי), תעודת NCCAOM, כ-20 שנה מטפלת, מורה מרצה ומנחה סדנאות בעיקר ב-5 היסודות (הספר בקרוב).