

Egy kis energiatan – jellemünk tükrében

„Elvakítja a düh, nem lát a méregtől...”

A máj szabályozza a chi zavartalan áramlását, a kínai medicina szerint feladata a vér tárolása. A májmeridián a nagy lábujj körömágyától felfut a lábszáron a törzsig és a hatodik bordaközig. Ha „*tülműködik*” a chi ebben a meridiánban, az lobbanékonyághoz, önfújúsághoz, túlzásokba eséshez vezethet és a döntés képességéért felelős. Jang párja az epehólyag-meridián, ami a cselekvés elkezdéséért, működésbe hozásért felelős. Ha a máj nem tudja a méregtelenítő munkáját jól végezni, akkor könnyen méregbe gurulunk, és ha ezt elfojtjuk, az stagnáláshoz vezet az energia szempontból, de ez a düh egyszer csak kirobban... és a nagy düh rontja egyéb érzékszerveinket is, mint például a szemet, mivel ez a májnak a külvilággal kapcsolatos szerve. A düh energiája szétszóródó, kifelé mozgó.

A fa elem energiazavara – amennyiben az elfojtott harag és düh magunk ellen fordul – autoimmun betegségeket okozhat (kijátszva a máj védőfunkcióját). A tigris gyakorlat segít abban, hogy a fa elem energiája felszabadító, aktív tetterővé váljon. Érdekes még, hogy a korlátozás dühöt „szül”, ezért a tinédzserek jellemzően fa állapotban vannak!