



# ENERGETSKI UZLET U LETO

Živeti u skladu sa prirodnim ciklusima u modernom svetu deluje često kao nemoguća misija. Između trke za održanjem egzistencije, karijernog uzdizanja, porodičnih obaveza i rada na sebi, deluje gotovo kao naučna fantastika da možemo živeti u skladu sa prirodom. Srećom, zaista, uz malo refokusiranja i osvešćenosti da smo deo prirode, bez obzira na ono šta čujemo i šta nam se „lepi“ od uticaja sa strane, prvi korak ka boljem i stabilnijem zdravlju time je već napravljen



Napisala  
**GORDANA  
MIRIAM  
PETROVIĆ,**

akupunkturolog Tradicionalne  
kineske medicine, specijalista  
holističke medicine

VITALNOST



### EKSPANZIJA – TOPLOTA – LEPOTA

Letnje doba tradicionalno se vezuje za periode dugih, vedrih, sunčanih i toplih dana. Leto je vreme optimizma, jake svetlosti, egzaltirane toplote – energije janga prema Tradicionalnoj kineskoj medicini. Rascvetalost, kako u prirodi, tako i u nama, našim emocijama i mislima, s obzirom na to da smo deo te prirode, smatra se izuzetno povoljnim znakom. Znakom da ono što smo pripremili u prethodnom periodu, s proleća, sada može i treba da se manifestuje, na svakom planu našeg života, uključujući tu, pre svega, stabilno i dobro zdravlje.

Tradicionalna kineska medicina se zasniva na postulatima uravnoteženosti u svakom pogledu. Ravnoteži između relativno dobrog i relativno lošeg, perioda aktivnosti i perioda mirovanja, emocija radosti i emocija tuge, i tako dalje. Izreka „sve u svoje vreme” ovde zaista dolazi do punog izražaja. Za nas je bitno da osvestimo da i jeste sve relativno u odnosu jedno na drugo – svetlost u odnosu na mrak, dobro u odnosu na loše, otvorenost u odnosu na zatvorenost. A u suštini, sve je to Jedno.

„Zar ne vidiš da smo ti i ja kao grane jednog drveta?

Sa radošću tvojom, moj osmeh nadolazi.

Sa tugom tvojom, moje suze poteku.

Ljubav. Kako bi život inače mogao teći između nas?”

Cu Je, Dinastija Cin, 265–316. g. n. e.

JANG, ENERGIJA LETA, POMAŽE NAM DA MANIFESTUJEMO SVOJE PLANOVE, OSTVARIMO PROJEKTE I DOBIJEMO PODRŠKU U PRIPREMI ZA SLEDEĆE GODIŠNJE DOBA. OVO JE ENERGIJA PREPUNA NABOJA, KREĆE SE UVIS I VEOMA JE DIFUZNA

### JANG CARUJE, SNAGA JINA VALJA

Pod pretpostavkom da smo postavili dobre osnove u toku zime i s proleća, leto će nam prijati. Veoma je važno razumeti zašto su te pripreme toliko značajne. Da bi uzlazni pravac toplote i ekspanzija janga bili ostvareni u svom punom potencijalu, najvažnije je da je ono što mu je osnova – jin – dobro i kvalitetno utemeljena. Kao i za sve važne projekte koje imamo u životu, veoma su bitni priprema, planiranje i odgovarajuće metode tog utemeljivanja.

Jang, energija leta, pomaže nam da manifestujemo svoje planove, ostvarimo projekte i dobijemo podršku u pripremi za sledeće godišnje doba. Ovo je energija prepuna naboja, kreće se uvis i veoma je difuzna. Srodna elementu vatre, kao i ona, može, ako je nekontrolisana, spržiti sve oko sebe i imati gotovo razornu moć, kako spolja, tako i iznutra.

Spolja, ako smo previše „vrela” u svojim argumentima, osećanju da sve znamo najbolje i da to želimo svima da saopštimo, često sa veoma malo takta i kad nas niko ne pita za mišljenje. Leti se, shodno tome, često osećamo slobod-

nijim, lakšim i više skloni avanturističkim razmišljanjima i delanjima. Strastveni, puni energije i otvoreni za novo.

Iznutra, možemo osetiti blagu anksioznost, lupanje srca, blagu hipertenziju, uznemirenost (nevezano za eventualne hronične i već postojeće probleme). Naravno, kao i uvek, sa bilo kojim prethodnim medicinskim stanjima treba se konsultovati sa lekarom ukoliko nas to brine. Može nam blago biti izmenjen ritam spavanja i možemo biti osetljiviji na kritike.

Oba gorenavedena aspekta mogu se manifestovati u previše aktivnoj energiji kanala srca, koja, s obzirom na povezanost sa kanalom pluća, može uticati na njegovu funkciju disperzije odbrambenog mehanizma našeg organizma. Postavljanje granica je veoma bitan koncept, kako u fiziološkom tako i u mentalno-duhovnom smislu. Stoga je veoma važno da je treći kanal uključen u ovu kombinaciju – kanal bubrega, koji vlada elementom vode i pripada jinu, a kada je zdrav obavlja svoju funkciju balansiranja kanala srca i pluća neometano.



## MALI LETNJI PODSETNIK

KAKO BISMO LETNJU ENERGIJU EKSPANZIJE, PROCVATA I USHIĆENJA MAKSIMALNO ISKORISTILI, NE SAMO ZA UŽIVANJE U DUGIM, TOPLIM DANIMA, VEĆ I KAO PRIPREMU ZA SLEDEĆI CIKLIČNI PERIOD, EVO PREPORUKA:

€ Bez obzira na to da li leto koristite za odmor ili radite, posvetite deo dana/nedelje/meseca za boravak pored vode. Prisustvo vode omogućava da nam se aktivira periferni nervni sistem koji pokreće i luči endorfine, hormone sreće i jer smiruje, bez obzira na to da li se kupate, šetate ili samo posmatrate vodene površine.

€ Vežbajte umerenije – či gong, tai či, plivanje i, ukoliko je moguće, šetnje po šumi, za toliko važno letnje uzemljenje. Na taj način, jednostavno, balansirate element vatre elementima vode, vazduha i zemlje.

€ Jedite više lagano kuvane hrane – to nije uobičajeno za naše podneblje, i tradicionalno se preporučuju salate, grilovana riba i sveže voće, što je u redu. Međutim, ne zaboravite da se pripremamo za naredni period, i kao što smo se, nadam



se, pripremali za leto u proleće, za jesen se pripremamo u letnjim mesecima. Lagano kuvana/barena/blanširana hrana bez zaprški, uz salate i ostale lagano pripremljene obroke, omogućava organizmu jednostavno i dobro varenje i adekvatnu resorpciju energetskih svojstava obroka. Ovo treba kombinovati sa jin karakterističnom hranom koja „hladi“ (svež krastavac, spanać, jogurt, lubenica, jabuke, kruške, mandarine, kivi).

€ Ustanite ranije, a kad god to vreme i obaveze dozvoljavaju, odmorite se oko podneva. Radite ono što vas čini srećnim i razvijajte kreativnost.

€ Provodite više vremena u društvu ljudi koji vas raduju i čine srećnim – ovo je i generalna preporuka, a ako još niste počeli da primenjujete ovaj princip, leto je dobro vreme da to započnete.

€ Sada je trenutak za režim pripreme stabilnog imuniteta kroz sve gorenavedeno, a sve to dopunite preventivnim terapijama – akupunkturom, fitoterapijom, nutricionističkim savetovanjem, reikijem, homeopatijom (izaberite jednu ili dve terapije).

NAŠE ZDRAVLJE ZAVISI OD RAVNOTEŽE DVE ENERGIJE – JINA I JANGA – I ADEKVATNE AKTIVNOSTI OVIH SNAGA. S TIM U SKLADU, **BILO KOJI POREMEĆAJ U NAŠEM ZDRAVLJU** JESTE REZULTAT NEPRAVILNO ODMERENIH I UPOTREBLJENIH SNAGA OVE DVE ENERGIJE

### SVE JE JEDNO – JEDNO JE SVE

Prema Tradicionalnoj kineskoj medicini, mi predstavljamo minijaturu univerzuma, mikrokosmos, u odnosu na makrosvet. Naše zdravlje zavisi od ravnoteže dve energije – jina i janga – i adekvatne aktivnosti ovih snaga. S tim u skladu, bilo koji poremećaj u našem zdravlju jeste rezultat nepravilno odmerenih i upotrebljenih snaga ove dve energije.

Zdravim načinom života, pre svega, zdravim mislima i duševnim mirom, balansiramo ove energije, i obrnuto – ako su one iskorišćene onako kako su i zamišljene i uravnotežene, uticaće na naše sveopšte zdravlje, uključujući zdravo telo i duh.

Kako se to postiže, zavisiće od osobe do osobe. Svako od nas, kao deo celine univerzuma, jeste jedinstveni sklop fino kombinovanih karakteristika koje nam daju individualnost i darove samo nama svojstvene. Isto tako, ako se odlučujemo na preventivne ili kurativne metode isceljivanja, veoma je bitno da su one individualizovane i prilagođene našem jedinstvenom matriksu.

### INTEGRATIVNI PRISTUP ZDRAVLJU JESTE I CILJ I SREDSTVO

Svako od nas ko se bavi bilo kojim aspektom medicine, u stvari se bavi zdravljem svakog pojedinca, na najbolji način koji nam je dostupan, indikovano i efikasan. Moderna medicina je nastavak tradicionalne medicine, koja je izdanak iskustvenih prapočetaka lečenja i isceljivanja. Jedino što je ostalo isto, jeste naš, uopšteno gledano, bioenergetski sastav, anatomske strukture i potreba da opstanemo živi, zdravi i da uvek u svim drugim aspektima, evoluiramo.

Radeći kao praktičar Tradicionalne kineske medicine i akupunktura i holističkog zdravlja, u saradnji sa lekarima konvencionalne medicine, u Srbiji, konkretno, sa timom Specijalne ginekološke bolnice *Genesis*, uviđam validnost i potrebu da se sve medi-

cine objedine kako bi se postigli najbolji rezultati u nezi zdravlja naših pacijenata.

Preventivna funkcija holističke medicine sve se više proučava, i sve se više popularizuje baš ova njena uloga u svetu, a, odskora, i kod nas. Prevencija je često efikasnija nego intervencija, a i daje nam priliku da stavimo svoj pečat na održavanje sopstvenog zdravlja i uči nas da posmatramo i osluškujemo poruke sopstvenog tela.

Radeći zajedno, timski, koristeći do maksimuma sve alatke moderne medicine i pristup i terapije komplementarnih medicina, nemerljivo širimo polje delovanja na sve segmente zdravlja. Zajedno smo ne samo jači, nego i bolji, zdraviji i srećniji. **S**



