



EMOCJE W KLASYCZNEJ MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ

Chiński Nowy Rok

w Tai Chi Studio

9.02.2019

Zarina Badowska

www.saluspersonum.pl

PRZYCZYNY CHORÓB WEDŁUG TCM (CCM)

- ❖ **6 czynników zewnętrznych:** zimno, gorąco, suchość, wilgoć, wiatr, gorąco późnego lata (Liu Xie Qi)
- ❖ **Przyczyny wewnętrzne:** nierównowaga na poziomie ciała – wrodzona (konstytucja), nabyta wskutek błędnej diety, stylu życia, starzenia
- ❖ **Przyczyny wewnętrzne I:** związane z emocjami (Wu Shen Zang)
- ❖ **Przyczyny wewnętrzne II:** związane ze stanem umysłu

TAN

chciwość

pożądliwość

CHEN

zazdrość

gniew, nienawiść

SHI

ignorancja

(arogancja)

MAN

kłamliwość

wielkie ego

EMOCJE: JAK DEFINIUJĄ JE DZIŚ ENCYKLOPEDIA?

„Emocja to intensywny stan uczuciowy, któremu towarzyszą krótkotrwałe zmiany fizjologiczne, subiektywne doświadczenie oraz określone zachowania (ekspresja emocjonalna)”

(Wielka Encyklopedia Medyczna, LITET Scienze Mediche 2011)

„*Emocje* (łac. *emovere*) – **świadome** lub **nieświadome** silne, względnie nietrwałe, gwałtowne uczucia (stany afektywne) o silnym zabarwieniu i wyraźnym wartościowaniu (o charakterze pobudzenia pozytywnego lub negatywnego), poprzedzone jakimś wydarzeniem i ukierunkowane. Np. gniew, wzruszenie, trema”

(Wikipedia)

PODSTAWOWE EMOCJE W UJĘCIU PAULA EKMANA (1934)

Złość (gniew)

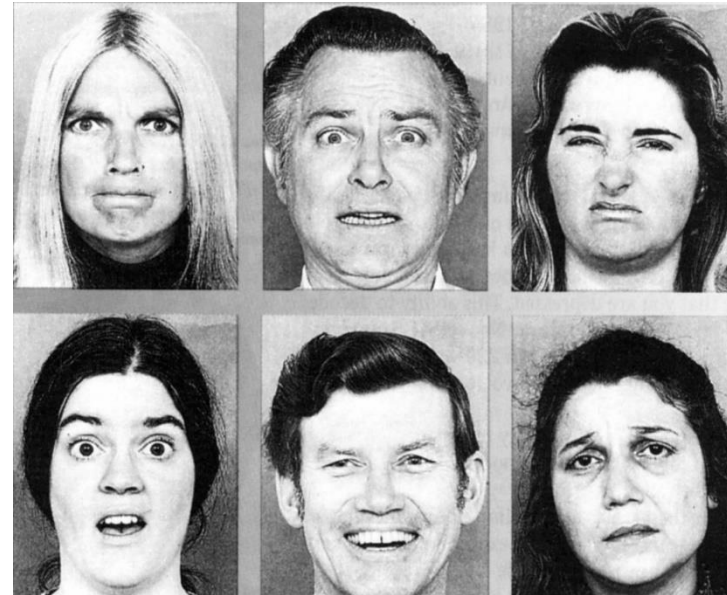
Strach

Odraza

Zaskoczenie

Radość (zadowolenie)

Smutek



Każda emocja odzwierciedla się w mimice i wyrazie twarzy
oraz postawie (ekspresji ciała)

PODSTAWOWA RÓŻNICA POMIĘDZY UJĘCIEM „ZACHODNIM” A CCM:

W rozumieniu „zachodniej” psychologii, emocje dzielą się na pozytywne i negatywne, wyróżnia się emocje podstawowe i złożone.

W rozumieniu CCM nie ma podziału na pozytywne i negatywne emocje. Każda z nich jest właściwa ludzkiej naturze i potrzebna, a dopiero brak równowagi pomiędzy nimi – dominacja lub skrajność w którejś z nich stanowi zaburzenie, patologię, rzutuującą na ciało i umysł. Klasykiem zajmującym się problemami ściśle emocjonalnymi oraz umysłowymi był w CCM dr Sun Si Miao (581–682 n.e.).



CCM: SKĄD BIORĄ SIĘ EMOCJE

Huang Di Nei Jing (Kanon medycyny wewnętrznej Żółtego Cesarza) Cz.I Su Wen (Proste pytania): „Pięć narządów yin ludzkiego ciała produkuje pięć rodzajów esencjonalnego qi, a ono wydaje z siebie radość, złość, smutek, martwienie się, strach”. Cz. II Ling Shu (Niebiańska oś) dodaje do tej listy dwie kolejne emocje: przerażenie i niepokój.

Zatem każdy z pięciu narządów Zang ma związek z konkretną emocją:

SERCE:	RADOŚĆ
WĄTROBA:	ZŁOŚĆ
PŁUCA:	SMUTEK, NIEPOKÓJ
ŚLEDZIONA:	MARTWIENIE SIĘ, ROZMYŚLANIE
NERKI:	STRACH, PRZERAŻENIE

PSYCHOSOMATYKA

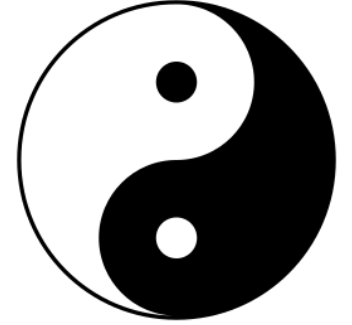


Huang Di (lata panowania 2697–2597 p.n.e.): „Każda silna emocja działa szczególnie mocno na powiązany ze sobą narząd. Dodatkowo wszystkie rzutują na Wątrobę”.

Hans Selye (1907–1982) „Każdy czynnik stresowy może prowadzić do zmian organicznych”.

... a każdy z nas ma swoją indywidualną granicę, poza którą interakcja z otoczeniem lub doświadczany stan staje się stresem.....

RADOŚĆ

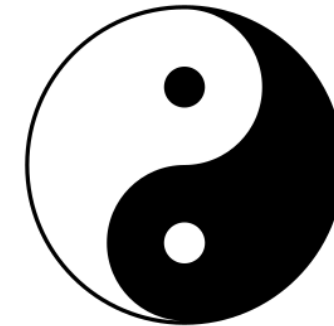


„Gdy osoba popada w nadmierną radość, duch ulega rozproszeniu i nie sposób go utrzymać” (Ling Shu)

Gdy osoba wpada w nadmierne ożywienie i ekscytację, rzutuje to na jej serce. Nadmierne obciążenie i stymulacja serca prowadzą do syndromu ognia serca, który może się objawiać jako nadpobudliwość, bezsenność, niecierpliwość, palpacje, stan maniakalny, nienawiść.

Ale: aspektem radości jest zadowolenie i satysfakcja z życia, chęć nawiązywania kontaktów, otwartość na ludzi i świat, przyjazne nastawienie do innych, sympatia, miłość, entuzjazm, „lekkość w sercu”.

ZŁOŚĆ



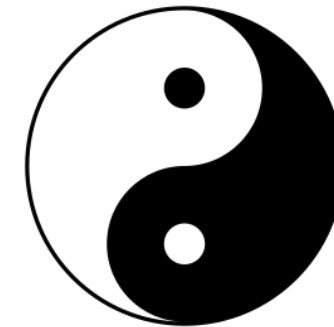
Gniew, irytacja, frustracja.

Te stany emocjonalne rzutują na Wątrobę, prowadząc do zastoju qi lub jej niekontrolowanego ruchu, co powoduje bóle i zawroty głowy, skoki ciśnienia, udary, problemy ze wzrokiem, zaburzenia tarczycy, problemy ginekologiczne, problemy z pęcherzykiem żółciowym, bóle w nadbrzuszu, bóle bioder, rejonu podżebrzy, sztywność boków ciała.

Ale: osoby wybuchowe, gniewne, łatwo wpadające w irytację to przywódcy, pionierzy, osoby odważne ambitne, prawe, honorowe, bezkompromisowe, niezłomne, pełne pasji, decyzyjne.

Wybierając dowódcę rozważano, czy ma on „duży pęcherzyk żółciowy”.

SMUTEK, NIEPOKÓJ

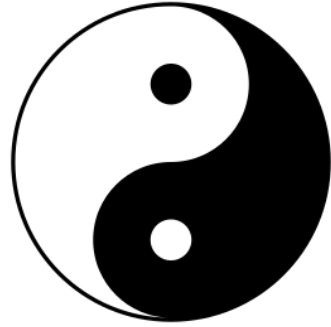


„Gdy osoba odczuwa niepokój, energia życiowa zostaje zablokowana i przestaje się poruszać”.

Niepokój rzutuje na płuca, które kontrolują rozprzestrzenianie się qi poprzez oddychanie. Osoba odczuwająca niepokój lub smutek oddycha płytko, nieregularnie, ma duszności, astmę. Niszczące działanie tej emocji uderza także w narząd powiązany: jelito grube, dając takie schorzenia, jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego, chorobę Crohna.

Ale: smutek usposabia do refleksji, daje dystans emocjonalny, chroni przed pochopnymi krokami, wnosi umiarkowanie, racjonalność, uduchowienie.

ROZMYŚLANIE, ZAMARTWIANIE SIĘ



Rozpamiętywanie, rozważania, duży wysiłek, zafiksowanie mentalne na konkretnym problemie czy nawyku, opóźnianie decyzji i działania, niepewność.

Największą szkodę od tego umysłowego przepracowanie ponosi Śledziona, co objawia się zmęczeniem, ospałością, biernością, problemami z koncentracją i działaniem, chorobami metabolicznymi, zwłaszcza cukrzycą typu II, tyciem, obrzękami.

Ale: ich inny aspekt to troskliwość, opiekuńczość, dbałość o ognisko domowe, aktywność umysłowa, zdolność myślenia i uczenia się, mądrość, stabilizacja, wsparcie.

STRACH, PRZERAŻENIE (SZOK)



Jest to właściwa człowiekowi emocja, pojawiająca się w sytuacji zagrożenia lub niepewności. Dopiero gdy utrzymuje się dłuższy czas, a zwłaszcza gdy nie ma ku niej rzeczywistego powodu, zaczyna działać niszcząco. Wskutek strachu cierpią głównie nerki. W stanie gwałtownego przyływu strachu nerki nie są w stanie utrzymać qi, co może prowadzić do niekontrolowanego oddania moczu. W ataku paniki ma się uczucie, że nogi „wrastają w ziemię” lub „uginają się”. „Włosy stają dęba”, siwieją, wypadają.

Przerażenie powoduje rozerwanie osi Shao Yin, łączącej nerki z sercem. Początkowo uderza głównie w Serce, ale gdy stan trwa dłużej, przechodzi do Nerek.

Ale: strach chroni nasze życie i zdrowie, wyraża ostrożność, instynkt samozachowawczy, wolę życia, przetrwania.



„EMOVERE” ZNACZY „PORUSZAĆ” CCM: KAŻDA EMOCJA ODDZIAŁUJE NA PRZEPIY W QI I KRWI W ORGANIZMIE

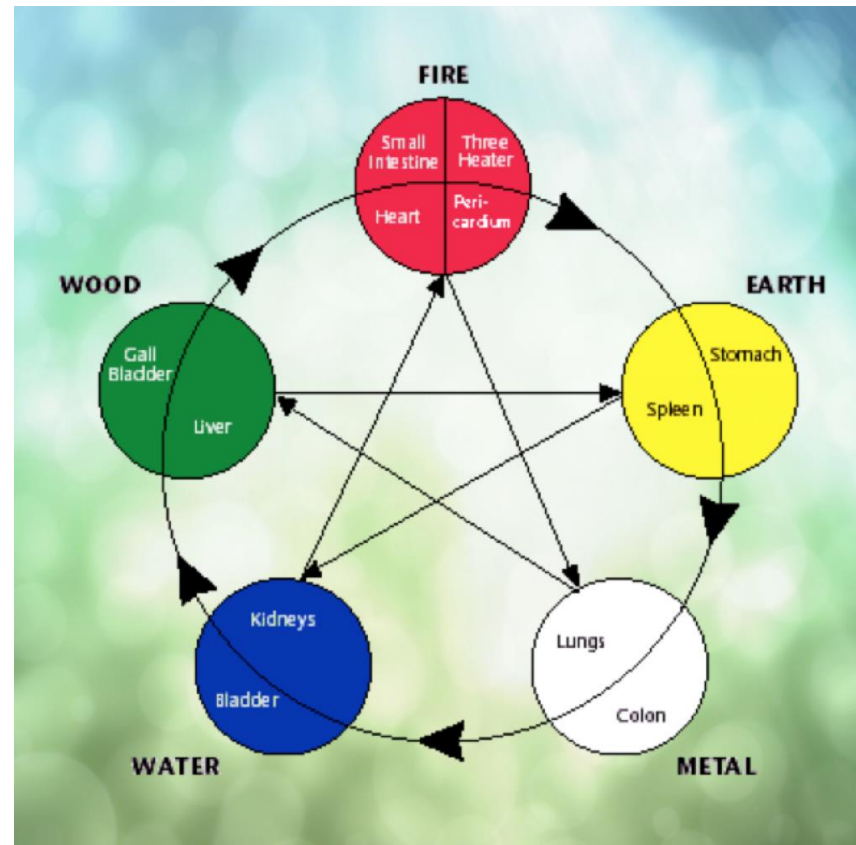
A skoro tak, to:

- bądźmy świadomi i uważni wobec swoich emocji („wiem, co czuję”)
- dbajmy o równowagę ich skrajnych stanów („co za dużo to niezdrowo”)
- szukajmy aktywności, które harmonizują nasze emocje („znam remedium na swój stan”)
- bądźmy wybredni wobec bodźców, które wzbudzają w nas konkretne emocje („nie wchodzę w to!”)
- *Tao Te Ching*: „Nie ma większej klęski niż brak znajomości umiaru. Nie ma większego zła niż chciwość i pożądliwość. Ten, kto zna umiar, zawsze będzie miał dość”.

„Wielość kolorów oślepią oko, mnogość dźwięków ogłusza ucho, obfitość smaków męczy podniebienie, gonitwa i łowy ogłupiają umysł, rzadkie dobra wodzą na pokuszenie”

WU XING

– 5 FAZ W PRACY Z EMOCJAMI



BĄDŹMY JAK SUN SI MIAO!

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

XIÈXIÈ DÀJIĀ DE GUĀNZHÙ.

谢谢大家的关注。

