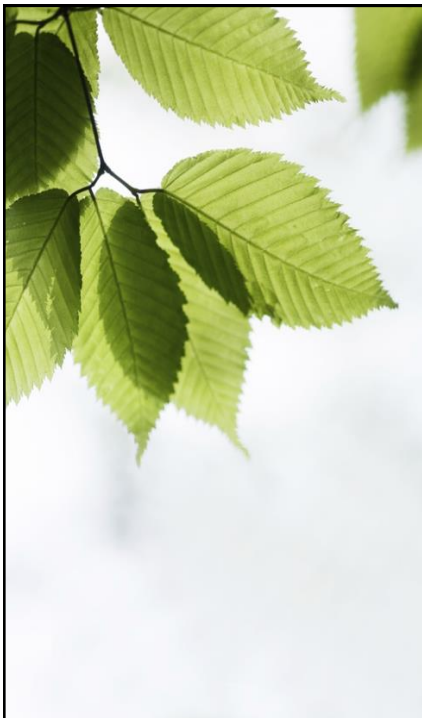


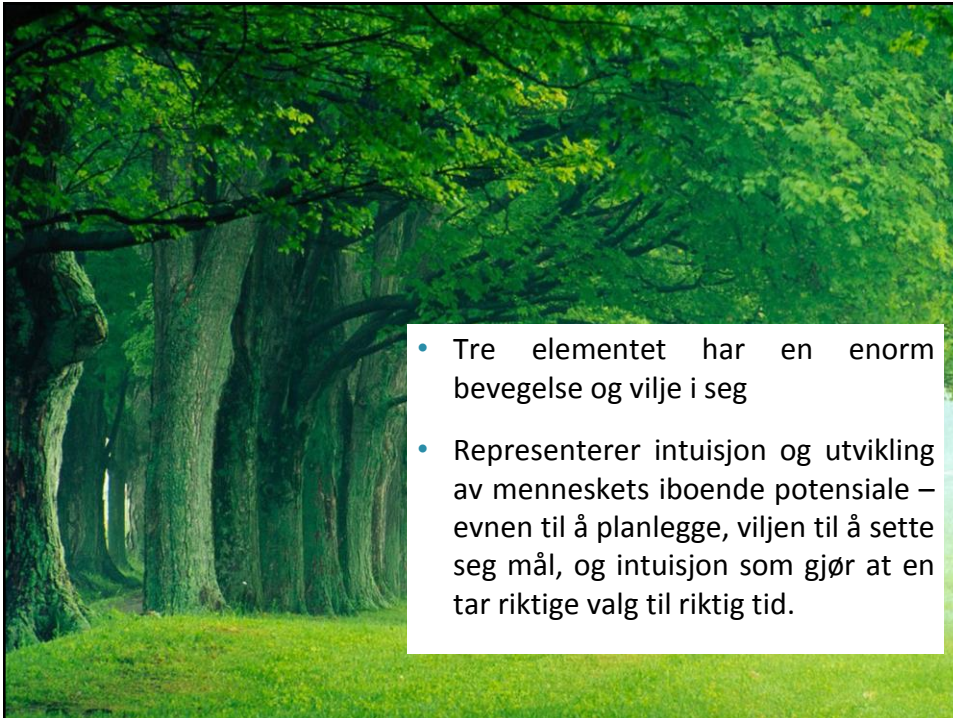
Kapittel 6– dag 1



Tre - elementet

- Representerer barndommen, menneskets barndom, naturens barndom, starten på et prosjekt osv.
- Tre elementet er aktivt om våren.
- Her er viljen til å ta valg, viljen til å starte på nytt.
- Energien i dette elementet er som hos en løvetann som presser seg gjennom asfalten.





- Tre elementet har en enorm bevegelse og vilje i seg
- Representerer intuisjon og utvikling av menneskets iboende potensiale – evnen til å planlegge, viljen til å sette seg mål, og intuisjon som gjør at en tar riktige valg til riktig tid.

Elementhenvisninger til tre - elementet

- Yin – organ: Lever
 - Yang – organ: Galleblære
 - Naturkvalitet: Vind
- Vind symboliserer bevegelse, som er viktig for sirkulasjon i kroppen. Vinden kan lett bli for sterk, ubalanser i tilhørende meridianer forårsaker ofte lidelser som kommer raskt.

Vind kan forårsake: hodepiner, allergier, kløe, eksem, smerter i muskelsystemet forårsaket av trekk.

Bevegelse krever åpne årer/veier.

Stagnasjoner/blokkeringer her gir sterke smerter.

Dette kan være muskel smerter, kramper eller sterke hodesmerter/migrene.

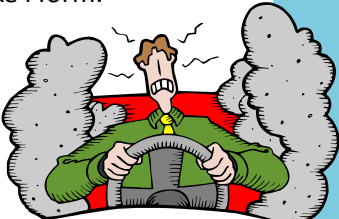

Det er viktig at energien her flyter balansert.



- Temperament: vilje, målrettethet, sinne eller depresjon
- Ved balanse har en sunn vilje og er målrettet i sin oppførsel.
- Ved ubalanse - sint når en ikke får viljen sin gjennom.
- Sinne som holdes tilbake kan gi hodepine.
- Vi kan bli deprimert når vi ikke vet hva vi vil.
- Vi sier at mennesker med ubalanse her har "kort lunte", men sjelden langsinte. Snakker fra leveren.



- Farge: Grønn
grønne sekreter (avføring/slim) indikerer at lever og GB kan være svekket eller i overfunksjon.
- Lyd: Ropende stemme
ved ubalanse har en tendens til å rope og skrike. Problemer med å senke stemmen.
- Smak: Sur
den sure smaken stimulerer leveren til å produsere galle. Gallen bryter ned fett. Ved svak lever kan toleransen for det sure være liten. Sure vekster kommer først om våren.
- Årstidssyklus: Vår
ved ubalanse blir en lett syk om våren og ikke i form.
- Livssyklus: Barndom
- Sansorgan: Øyne
røde øyne, gule øyne, tårer ved vind.
Sinne vises i øynene.


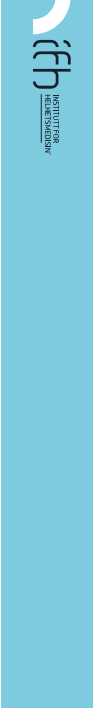
- **Vev:** sener, koordinasjonen av musklene, negler: bevegelsen av muskler og sener styres av dette elementet.
- **Balanse:** ypperlige idrettsmennesker, de er elegante og koordinerte i sine bevegelser. Sterke negler med sunn rosa farge



Stimulerende påvirkning: Vannelementet

Kontrollerende påvirkning: Metallelementet

- Treelementet stimuleres av vannelementet, vannet gir næring til treet. Nyrenes energi gir næring til leveren.
- Metallelementet har en kontrollerende effekt på treelementet. Metall kan kutte ned tre.

Livsoppgave

- Det åndelige aspekt av sjelen relateres til treelementet og leveren
- Er assosiert med intuisjon og forestillingsevne.
- Mennesker med ubalanse her bør trene på å utvikle intuisjon, klarhet og tålmodighet.
- Kultivere disiplin og evnen til å takle stress uten "å gå av skaffet".
- Tid for aktivitet og en tid for hvile
- Lære å snakke om problemer/konflikter uten å bli sint.
- Leverens funksjon er å bryte ned og fjerne det som forgifter/forsøpler kroppen. Slik kan mennesket med sterk leverqi også gjøre på det psykiske planet.

Tre ubalanse:

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| ✓ Usikker på seg selv | ✓ Usikker på seg selv |
| ✓ Utålmodig | ✓ Utålmodig |
| ✓ Rastløs | ✓ Rastløs |
| ✓ Irritabel | ✓ Irritabel |
| ✓ Intolerant | ✓ Intolerant |
| ✓ Egoistisk | ✓ Egoistisk |
| ✓ Dominerende | ✓ Dominerende |
| ✓ Sint | ✓ Sint |
| ✓ Voldelig | ✓ Voldelig |
| ✓ Frustrert | ✓ Frustrert |
| ✓ Deprimert | ✓ Deprimert |

Hva styrker leveren

Fysisk:

- Tilstrekkelig mosjon
- Trening

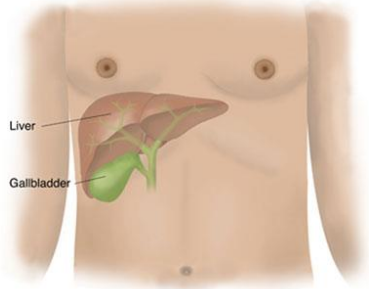
Psykisk:


- Snakke fra "leveren"
- Være åpen og ærlig
- Ta hensyn til sine omgivelser
- Bli bevisst sitt indre potensial
- Få kontakt med sin intuisjon
- Fjerne indre press, sinne og bitterhet
- Utvikle tålmodighet

Lever og galleblære

- Leveren er plassert øverst til høyre i bukhulen, og er kroppens største organ.
- Leverens funksjoner er mange og delt inn i 2 hovedgrupper:
 1. Forarbeiding og lagring
 2. Avgiftning
- Leveren produserer galle.

- Galleblæra oppbevarer gallen som så sender den ut i gallegangen
- Gallen består av bla gallesure salter, bilirubin, samt enzymer, bla ett enzym som emulgerer fett.
- Gjennomarbeid først leversonen som ligger over utspringet lateralt på 4. metatars og opp under fotballen og i en trekant bortunder 3. tå.
- Galle blæren finn du mellom grunnleddet ved 4. og 5. tå på høyre fot. Plantart (under). Stimuleres med tommel eller pekefinger.






 INSTITUTT FOR
 HELSØKSLEGENS
 UTDANNING

Leveren – Yin organ

- Leverens funksjon: energien er oppadstigende. Vitaliserer og sørger for den jevne bevegelsen av Qi gjennom kroppens meridiansystem. Viktig for blod- og kretsløpssystemet samt blodtilførselen til muskulatur og sener.
- Ubalanser: røde øyner, hodepine med synsforstyrrelse, migrene. Kramper og muskelspenninger. Dårlig fettfordøyelse og kvalme. Øresus (høy, tynn lyd). Funksjonelle forstyrrelser eller smerter i kjønnsorgan (bla impotens). Trykk og smerter under ribbeina. PMS. BT – forstyrrelser. Lidelser langs meridianens forløp.



 INSTITUTT FOR
 HELSØKSLEGENS
 UTDANNING

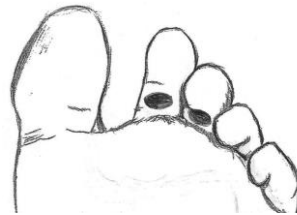
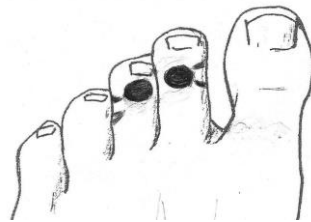
Galleblæren – yang organ

- Funksjon: sammen med levermeridianen sørger galleblæremeridianen for å få qi, blod og kroppsvæsker til å sirkulere jevnt og balansert.
- Ubalanse: smerter og motoriske forstyrrelser i muskulaturen. Problemer med koordinasjon av muskler. Kramper. Migrene. Synsforstyrrelse. Øresus (høy, tynn lyd). Hofteproblemer. Spenninger i kjeven. Smerter som kommer og går. Lidelser langs meridianens forløp.

Leverens styringsområde:

- | | |
|-------------------------------------|--------------------|
| • Hormonbalanse | Følelsen er : |
| • Muskler og seners funksjon | • Sinne/irritasjon |
| • Negler | |
| • Øynene/synet/tårer | Årstid: |
| • Oppbevaring av blod/blodforsyning | • våren |
| • Energistabilitet | |
| • underbevisstheten | |

Lever/galleblære og øye soner



Vi øver på nye soner og repeterer tidligere innlærte soner

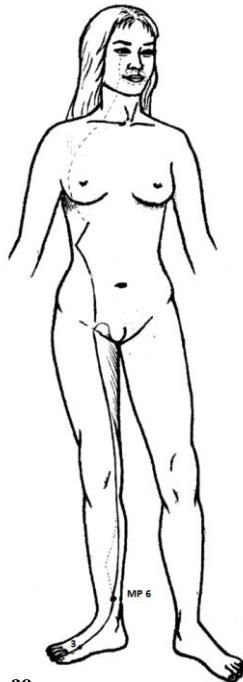


Dag 2



19

Lever meridianen



20

Starter på stortåens laterale neglefallsvinkel. Går oppover foten, medialt på leggen, kneet og låret opptil lysken.

Slår en sløyfe rundt de ytre kjønnsorganer også oppover abdomen.

Midt på abdomen går den til siden mot enden av det nederste ribben.

Fortsetter oppover til det 6. ribbensmellomrom rett under brystvorten.

Funksjon:

- Energien går oppover mot hodet.
- Vitaliserer og sørger for den jevne bevegelsen av qi gjennom kroppens meridiansystem.
- Viktig for blod- og kretsløpet.
- Blodtilførsel til muskulatur og sener.

21

Ubalanser:

- | | |
|--------------------------------|--|
| ✓ Røde øyne | ✓ Funksjonelle forstyrrelser eller smerter i kjønnsorganer |
| ✓ Hodepine m/synsforstyrrelser | ✓ Impotens |
| ✓ Migrene | ✓ PMS |
| ✓ Kramper | ✓ Oppblåsthet |
| ✓ Muskelspenninger | ✓ Trykk og smerter under ribbena |
| ✓ Dårlig fettfordøyelse | ✓ Blodtrykksforstyrrelser |
| ✓ Kvalme | ✓ Lidelser langs meridianen |
| ✓ Øresus (høy tynn lyd) | |

22

Galleblære - meridianen

Starter i ytre øyekrok, oppover tinningen til hårfestet.

Følger hårfeste bak øret.

Deretter i en bue over og ned bak øret, opp igjen i en bue, frem til pannen rett over øyet.

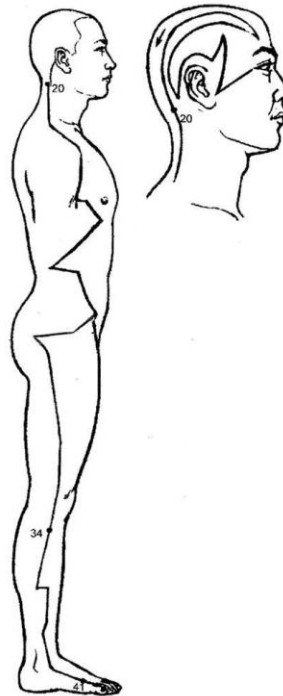
Tilbake igjen i en bue over de andre og nedover nakken, ned på skulderen.

Bort til ryggraden, i en bue ned og bort til skulderbladet, frem til clavícula og ned foran skulder ved armhulen.

Nedover thorax, hoftene og låret lateralt.

Ender ved 4. tås laterale neglerotshjørne.


23





Funksjon:

sammen med levermeridianen sørger GB – meridianen for å få qi, blod og kroppsvæsker til å sirkulere jevnt og balansert.

24

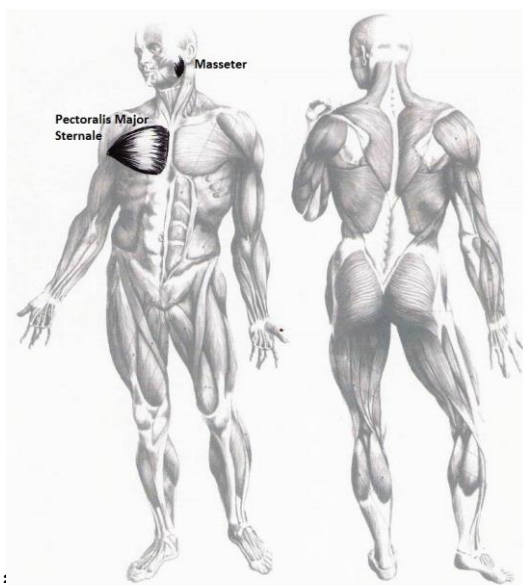
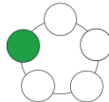



- **Ubalanse:**
 - ✓ Smerter og motoriske forstyrrelser i muskulaturen
 - ✓ Synsforstyrrelse
 - ✓ Koordinasjons problemer av muskler
 - ✓ Hofteproblemer
 - ✓ Kramper
 - ✓ Spenninger i kjeven
 - ✓ Migrene
 - ✓ Vandrende smerter
 - ✓ Lidelser langs meridianen
 - ✓ Øresus
m/høy, tynn lyd
(pga stram muskulatur)

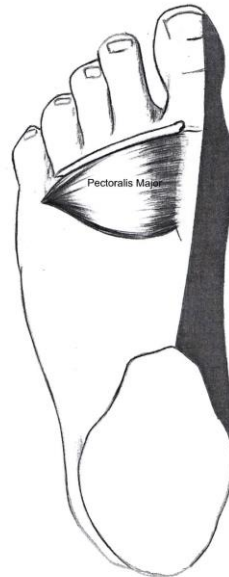
25

Lungens organrelaterte muskler



M.pectoralis major sternale



M.pectoralis major sternale

Utspring: brystbenet og brusken 2 – 6 ribben.

Feste: overarmsknokkelens innvedige side.

Funksjon: muskelen innverroterer armen og fører den inn foran kroppen.

Obs! merk at spenning i denne muskelen ofte er synlig når klienten er rygliggende.

Psyke: Å tørre å merke og vise sin kjærlighet / vanskelig å vise kjærlighet.

Energimessig styring: LE

Pectoralis major - en muskel som vi soneterapeuter kan få problemer med dersom vi ikke er påpasselig med uttøyninger

29

M.Masseter (pkt 2)

30

M.Masseter (pkt 2)

Utspring: kinnbenet og tinningbenet

Feste: Underkjevens vnnrette gren

Funksjon: Muskelen løfter underkjeven mot overkjeven og samarbeider med tinningsmuskelen og dypereliggende muskler omde bevegelser som inngår i tyggeprosessen

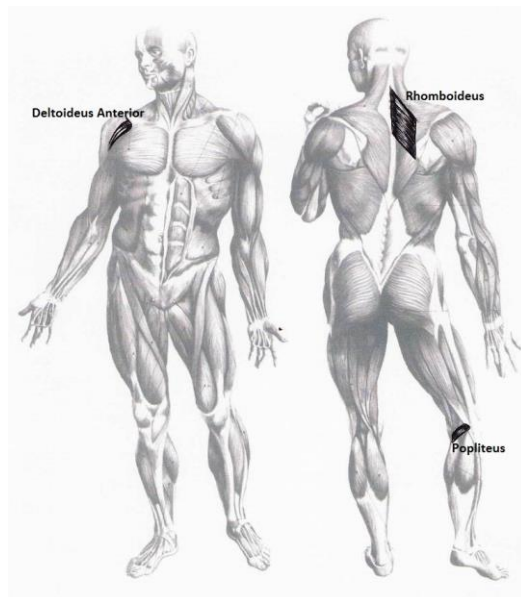
Obs! Kjevespenninger, skjevt bitt, morgenhodepine

Psyke: Å bite seg gjennom. Å bite i seg ting

Energimessig styring: LE

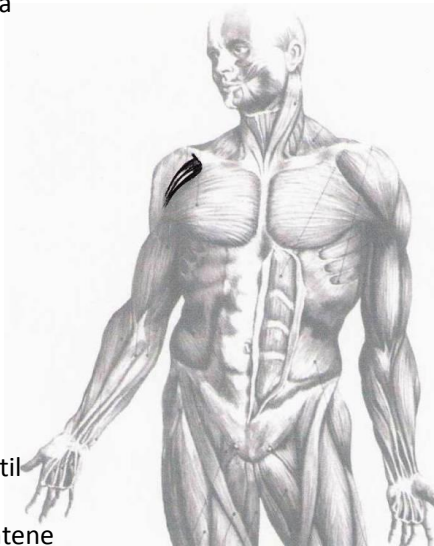
31

Galleblæras organrelaterte muskler



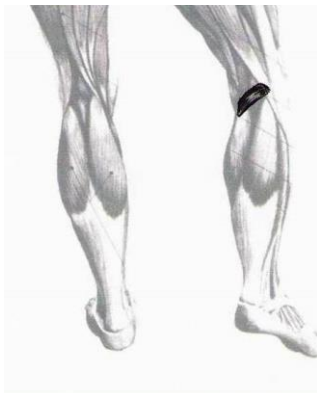
M.Deltoideus, fremre del – GB

- **Utspring fremre del :** -clavicula
midtre del: - acromion
bakre del: - spina scapulae
- **Felles feste:** - overarmen,
tuberositas deltoidea
- **Felles funksjon:** - abduksjon i
art.humeri
- **Fremre delenes funksjon:**
- fleksjon og innoverrotasjon i
humeri
- **Overflateanatomi:** følg
muskelbuen fra utspringet på
clavicula og skulderbladet ned til
festet på overarmen. Spenn
muskelen og prøv å kjenne kantene
mellom de tre delene.



33

M. Popliteus



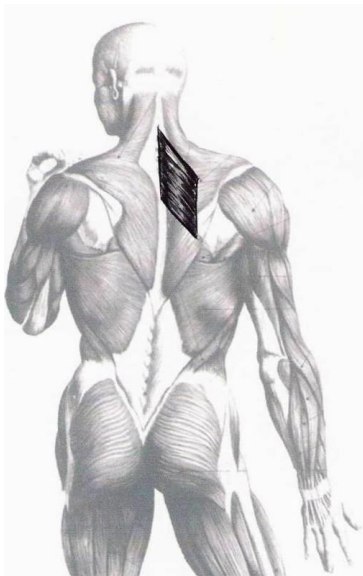
34

M. Popliteus

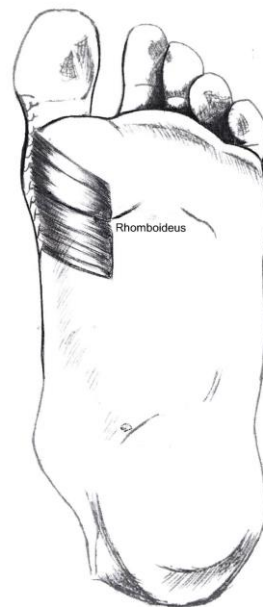
- **Utspring:** Fra yttersiden av lårbenet like over kneet
- **Feste:** Bak på skinnbenet, like under kneet
- **Funksjon:** bøy (fleksjon) av kneledd
- **Obs!** Popliteus er ofte involvert ved smerter i kneet. Disse beskriver som «inne» i kneet.
- **Ebergimessig styring:** GB

35

M. Rhomboideus



36



M. Rhomboideus

Utspring: spinalutskudd C 6 – T4

Feste: innsiden av skulderbladskanten (margo medialis scapulae)

Funksjon: løft og innoverføring av scapulae (elevasjon og adduksjon)

Obs!: Muskelen er ofte sete for lokale spenninger og myoser

Psyke: Egenverdi/manglende egenverdi,. For eksempel å la andre bestemme for seg.

Energimessig styring: GB

37

Soner i tre-elementet

- LEVER
- GALLEBLÆRE
- ØYNE/ØYENMUSKULATUR
- SYNSENTER

MUSKELSONER:

- Masseter
- Pectoralis Major
- Deltoideus Anterior (fremre del)
- Rhomboideus
- Popliteus

38

Vi repeterer tidligere innlærte soner og øver på nye soner



39