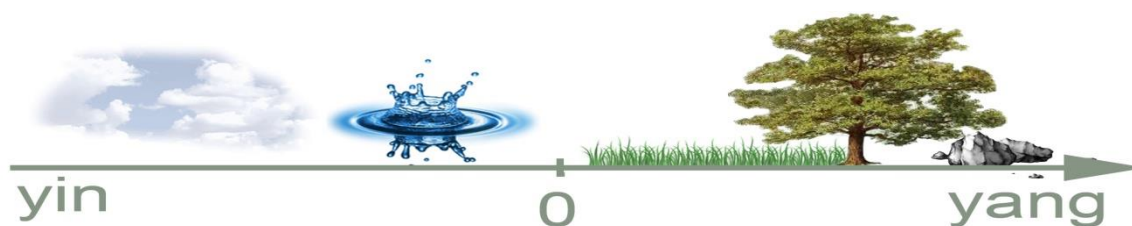


NATURALNIE – WPROWADZENIE DO TEORII YIN I YANG

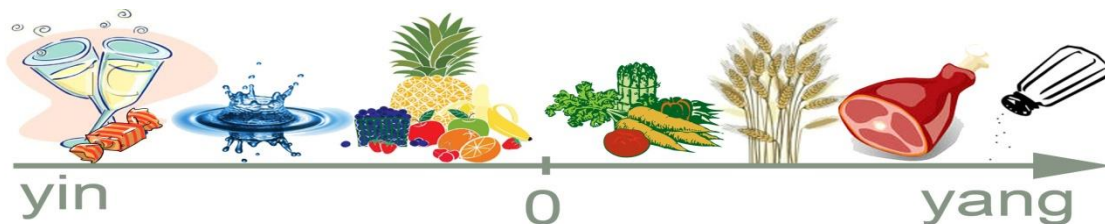
W naszym życiu spotykamy się z wieloma koncepcjami i teoriami i można by nawet powiedzieć, że dzięki nim możliwe są nasze działania, zarówno indywidualne jak i społeczne. Nierzadko bywa tak, że jesteśmy gotowi całkowicie i bez granic oddać się głoszonym koncepcjom, poświęcając swój czas, zdrowie a nawet życie – mam tu na myśli np. politykę czy religię. Zaryzykuję nawet twierdzenie, że te bezgraniczne a nawet mechaniczne podporządkowania teoriom są często przyczyną wielu nieszczęść (wojny, prześladowania polityczne lub religijne). Paradoxem jest to, że mimo iż praktycznie każda religia głosi zasady szacunku do życia, to w obecnej chwili większość wojen toczona jest na bazie poglądów religijnych.

To krótkie wprowadzenie ułatwi nam spojrzenie na teorie żywieniowe w sposób zdroworozsądkowy, dlatego, że są one tylko narzędziami, dzięki którym możemy lepiej zrozumieć siebie jak i to wszystko, co jest wokół nas (a co za tym idzie - poprawić ich jakość). Jeśli jednak te narzędzia stają się celem samym w sobie, to ten fakt może być przyczyną wielu komplikacji na polu społecznym jak i zdrowotnym (dlatego G. Oshawa zareagował tak ostro na fakt lekceważenia przez swoich dwóch uczniów - braci bliźniaków - ich matki tylko dlatego, że nie przestrzegała ona zasad makrobiotyki).

Aby lepiej wprowadzić nas w teorię ying i yang posłużę się wzorem Einsteina: $E=mc^2$. Wynikałoby z niego między innymi to, że wszystko, to co jest w nas i wokół nas jest energią w różnych stanach skupienia i ta koncepcja pokrywa się z teorią ying i yang, która również uważa, że cały wszechświat jest energią skupiającą lub rozpraszającą. Jeśli mamy do czynienia z procesem skupiania to nazywamy ten fakt yangizowaniem, jeśli natomiast następuje rozpraszanie to nazywamy ten fakt yinzowaniem - według tej teorii nic w całym wszechświecie nie jest stałe. Znaczy to, że albo mamy do czynienia ze skupianiem albo z rozpraszaniem.



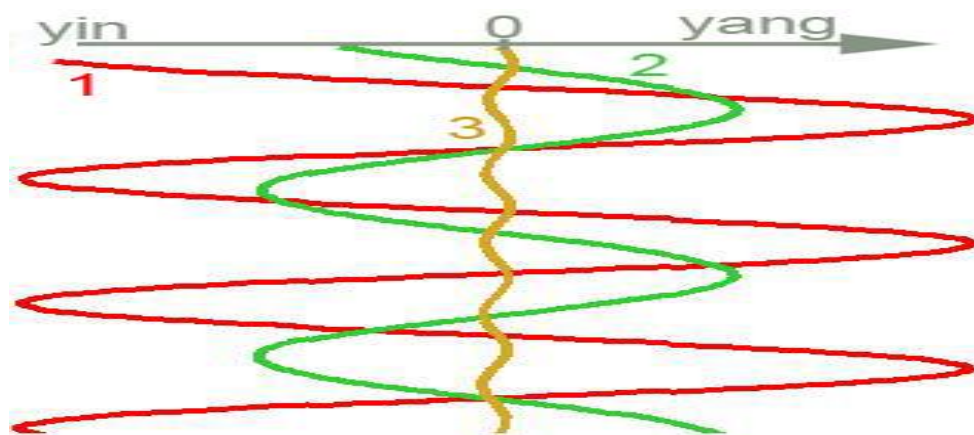
Są różne stany skupienia - kamień i powietrze zaliczymy do skrajnych stanów, mówiąc najprościej nie ma tam życia, chociaż w zasadzie nie jest ono dostrzegalne gołym okiem. W tym miejscu jednak dodałbym, że brak tam jakości życia. Między kamieniem a powietrzem jest ziemia, drewno, trawa, woda powietrze. We wszystkich wymienionych przed chwilą stanach to życie można zaobserwować. Można zauważyć, że jakość życia ginie, gdy jest za duże skupienie lub za duże rozproszenie. Według tej logiki widzimy życie w drzewie, trawie, wodzie i w powietrzu, ale w kamieniu i w przestworzach już go nie znajdziemy. Dla naszych rozważań w poszukiwaniu jakości życia będziemy poruszać się głównie w obszarach związanych z produktami spożywczymi. Możemy w sposób oczywisty zastosować analogię działania natury w obszarze kamień-powietrze do działań natury w obszarze produktów żywnościowych. Wywód ten przytaczam, dlatego, aby teoria ying i yang nie była rozumiana jako gadżet intelektualny, tylko stała się narzędziem, które pozwoli nam lepiej zrozumieć działanie natury w tym, co jemy, w tym, co robimy, co myślimy i czujemy.



W obszarach produktów spożywczych wyróżniamy grupy o różnych stanach skupienia. W codziennej konsumpcji najbardziej skupionym produktem spożywczym jest sól, która w swej naturze jest kamieniem. Grupą produktów o mniejszym skupieniu od soli są mięsa, które powstają na skutek skondensowania w nich świata zewnętrznego (np. zwierzę zjada trawę, paszę, pije wodę, one się w nim kumulują). Kolejną grupą, o mniejszym skupieniu od mięs, jest grupa zbóż. Grupa warzyw jest mniej skupiona od zbóż, a jeszcze mniej skupioną od warzyw jest grupa owoców. Następną grupą idącą w kierunku rozproszenia są płyny np. woda. Jeszcze bardziej rozproszoną grupą są używki (alkohol, słodczyce, energetyki, narkotyki). Ten sposób przedstawiania jest dużym uogólnieniem, ponieważ w każdej z tych grup istnieje bardzo duże zróżnicowanie. I tak np. wyodrębniamy wiele gatunków soli, mięs, zbóż, warzyw, owoców, napojów i używek. A wśród nich są pola, czy też przestrzenie, w których zawiera się dana

grupa. Na przykład zboża są bardziej yang niż warzywa. Jednak właśnie wśród warzyw znajdują się takie, które są bardzo yang (np. korzeń imbiru).

Można zaobserwować olbrzymi wpływ na odżywianie przez termikę przyrody, czyli zimę oraz lato. To są skrajne pory roku, które w naszej tabeli zajmą miejsce odpowiednio zima-yin, lato-yang. Gdy jest gorąco to mamy bardziej potrzebę jedzenia produktów yin, wręcz nie chce się jeść produktów z grupy yang. Natomiast zimą jest zdecydowanie zapotrzebowanie na produkty yang, dzieje się to dlatego że natura, którą niektórzy słusznie nazywają naszą matką, stara się skierować naszą konsumpcję tak, aby nasza energetyka dążyła do obszaru środkowego. Gdybyśmy pozbyli się lodówki z naszego domu, to automatycznie zaczęliśmy kupować produkty dostępne na rynku tylko w określonej porze roku, te które nie są konserwowane, przetworzone, czy też sprowadzane z innych krajów. Co się okazuje? Otworzy nam się cały zamysł przyrody. Zimą będą to warzywa korzenne, zboża (te które przetrwają długi okres zimy), latem przyroda da nam duże bogactwo produktów yin. Z tego wynika, że latem kuchnia powinna być mniej yang na rzecz produktów yin. Zimą bardziej rozgrzewająca, więc powinna zawierać więcej elementów yang.



1. Ekstremalna polaryzacja (neoniewolnicy)
2. Optymalna polaryzacja (osoby realizujące swoje marzenia)
3. Mało kreatywna polaryzacja (konformizm)

Matka natura cały czas o nas dba, stara się regulować nasze procesy. Skłania nas do tego byśmy byli gdzieś pośrodku tabelki, gdzie jest jakość życia. Ale kultura, styl życia, powodują, że

tego nie słyszymy i nie rozumiemy. Jedząc za dużo mięsa i słonych produktów, organizm równowagę to poprzez picie alkoholu, i na odwrót, określam to sytuacją „biby”. Możemy ten mechanizm zaobserwować również w szkołach-dzieci pijąc słodkie napoje przegryzają je chipsami. To jest bardzo ważny mechanizm energetyczny opierający się na skrajnościach, który silnie uwarunkowuje kulturowo. Wokół niego tworzy się cały system towarzysko-emocjonalny, a nie oszukujmy się, biznes o tym wie i z tego czerpie zyski. Można zaryzykować twierdzenie, że taki styl konsumpcji prowadzi nas do silnego uzależnienia. Nazwałbym ten stan neoniewolnictwem, czyli stylem życia, w którym jesteśmy bezwiednymi konsumentami produktów, nie poprawiającymi jakości naszego życia a przyczyniającymi się do naszych chorób i problemów społecznych. Mało tego, aby móc być konsumentem tych produktów musimy często intensywnie pracować w sposób komercyjny, który nie realizuje naszych pasji i zamiłowań tylko prowadzi do zaspokojenia potrzeb materialnych. Logiczne zatem jest, by zmniejszyć rolę skrajnych działań ying i yang w naszym życiu, zwłaszcza że matka natura usilnie nas do tego namawia.

Brak równowagi naraża nasz organizm na skrajności, wtedy pojawiają się choroby, które również są ying i yang. W różnych sytuacjach jeden organ może być ying chory a inny yang chory.

Wiedząc o tym chciałoby się stworzyć sobie idealne warunki. Wydaje się to być istotne, a jednak jest to błędne myślenie. Potwierdzeniem może być przeprowadzone doświadczenie-amebie zapewniono idealne warunki (stałe wartości tlenu, temperatury, wody) i jej organizm tego nie wytrzymał. Do życia potrzebne są zmiany, oczywiście w rozsądnych granicach, gdyż przy zbyt dużych lub za małych tracimy na jakości życia. Świat zachodni w tym nie pomaga, przez dążenie do komfortu i ciągłe ułatwianie życia. By znaleźć balans pomocne będzie właściwe odżywianie, różne metody aktywności (bieg, yoga, pływanie), a także medytacja. Cały nasz styl życia ma znaczenie w zachowaniu równowagi między ying i yang.