

Zegar dobowej aktywności narządów według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

prof. Li Wu

Zegar dobowej aktywności narządów według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Wybierz najlepszy czas na masaż,
akupunkturę, ćwiczenia, zioła

Masz pytania do autora?

Sugestie odnośnie do książki?

Doświadczenia, którymi chcesz podzielić się z innymi?

Skorzystaj z naszego forum internetowego:

www.mankau-verlag.de



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Monika Gadzina

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-

Tytuł oryginału: *Die Organuhr, Leben m Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)*

Copyright © Mankau Verlag GmbH, Murnau: Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu, 2014, 2017

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wstęp: Człowiek cierpiący na choroby cywilizacyjne	9
Holistyczny obraz świata w TMC	13
Geneza TMC sięgająca tysięcy lat	14
Yin i yang – subtelna synergia sił	16
Wu xing – pięć faz przemiany elementów	19
Zang fu – obiegi czynnościowe wraz z narządami wewnętrznymi	26
Qi – przenikająca wszystko życiowa energia	28
Pięć podstawowych substancji w życiu	30
Meridiany – niewidoczne kanały energii	32
Choroba w kontekście medycyny dalekowschodniej	35
Życie w oparciu o chiński zegar narządów	41
Wysoka cena naszej cywilizacji – gdy życie traci równowagę	42

Kalendarz chiński – historia i geneza zegara	
narządów	45
Dzień w rytmie dwugodzinnym	51
Zegar narządów w praktyce – wykorzystanie faz	
aktywności i odpoczynku	54
24-godzinny rytm organizmu	57
Meridiany partnerskie w rytmie dwugodzinnym	67
Meridian partnerski płuc i jelita grubego	72
Meridian partnerski żołądka i śledziony-trzustki	82
Meridian partnerski serca i jelita cienkiego	92
Meridian partnerski pęcherza i nerek	101
Meridian partnerski osierdza i potrójnego	
ogrzewacza	109
Meridian partnerski pęcherzyka żółciowego	
i wątroby	118
Diagnostyka i terapia w TMC	131
Rozpoznawanie zaburzeń i dysharmonii –	
diagnostyka w TMC	131
Kwestionariusz pozwalający zidentyfikować	
energetyczne zaburzenia narządów i dysharmonie ...	134
Metody lecznicze – pięć filarów leczenia	144
Chińskie ziołolecznictwo	145
Akupunktura i termopunktura	151
Masaż	153
Odżywianie	155
Techniki poruszania się	158

Załącznik	165
Tabelaryczne zestawienie godzin i funkcji poszczególnych narządów	165
 Bibliografia	173
Źródła zaopatrzenia w chińskie zioła lecznicze	175
Podziękowania	177
O Autorze	179
Indeks	181

WSTĘP: CZŁOWIEK CIERPIĄCY NA CHOROBY CYWILIZACYJNE

W XXI w. człowiek coraz bardziej oddala się od swojego naturalnego rytmu życia. Rozkładu naszego dnia często nie determinuje już naturalny rytm dnia i nocy, takt, który wyznacza nam słońce lub nawet zmiany pór roku, ale jest on zorganizowany poprzez mnóstwo zobowiązań i pilnych zadań, do których trzeba dostosowywać codzienność każdego dnia na nowo.

Czy to w życiu zawodowym, czy prywatnym, dniem lub nocą – w każdej chwili musimy być osiągalni, dostępni i najlepiej natychmiast w drodze. W końcu doprowadzamy ludzi na krawędź rozpaczy niczym innym, jak własną powolnością.

Często pozostaje nam niewiele chwil na prawdziwe uspokojenie się i złapanie oddechu. I chociaż od czasu do czasu dzień spę-

dzony na nicnierobieniu korzystnie wpływa na duszę, przewlekłe wyrzuty sumienia szybko niweczą efekt wypoczynku.

Dlatego wielu ludzi czuje, że żyje w ciągłym stresie, są zaniepokojeni, podenerwowani i w pewnym momencie po prostu wyczerpani. Lub pojawiają się u nich typowe objawy stresu, które następnie – z dala od właściwych przyczyn – „kuruje się” farmakologicznie. Prędzej czy później większość z nas zmaga się z regularnie nawracającymi zaburzeniami snu, migreną, dolegliwościami żołądkowo-jelitowymi albo brakiem energii aż po nastroje depresyjne. Nawet jeśli często są to „tylko” dolegliwości psychosomatyczne, zawsze powinno się je interpretować jako sygnały ostrzegawcze. Zwracają nam one uwagę, że znów powinniśmy uważniej słuchać własnego organizmu, naszego wewnętrznego zegara, albowiem każde oderwanie się od rytmicznych procesów natury w długiej perspektywie negatywnie wpływa na zdrowie i dobre samopoczucie.

Zgodnie z tysiącletnią wiedzą tradycyjnej medycyny chińskiej na temat leczenia natura, a nawet bezkresny kosmos, podlegają ciągłej zmianie – interakcji faz aktywności i odpoczynku, yin i yang, dynamicznej synergii przeciwieństw. Zaburzenie tej subtelnej równowagi wytrąca z rytmu cały system. Słowa zapisane już w „Kanonie medycyny chińskiej Żółtego Cesarza”, prastarym, fundamentalnym dziele tradycyjnej medycyny chińskiej, są dziś aktualne bardziej niż kiedykolwiek:

„W dawnych czasach ludzie prowadzili proste życie. Chodzili na polowania, łowili ryby i całe dni spędzali na łonie natury. Gdy robiło się chłodniej, zwiększali swoją aktywność w celu ochrony przed zimmem. Latem zaszywali się w zacienione miejsca, uciekając przed upa-

łem. Wewnętrznie nie pozwalali emocjom wyprowadzić się z równowagi i nie odczuwali niepohamowanych żądz. Zewnętrznie nie byli jeszcze narażeni na powszechne dziś obciążenia. Żyli bez chciwości i zazdrości, w zgodzie z naturą. Utrwalali postawę jingshen neisuo, wewnętrznego spokoju i skupionego umysłu. Uniemożliwiali w ten sposób wtargnięcie czynników wywołujących choroby. (...) Dziś ludzie są inni. Wewnętrznie są niewolnikami swoich emocji i trosk. Nadwerężają swoje organizmy ciężką pracą. Nie kierują się już rytmiczną zmianą pór roku, co naraża ich na ataki «drapieżników» i wiatrów”.

(Źródło: Maoshing, Ni (red.): Kanon medycyny chińskiej
Żółtego Cesarza, przekład Agnieszka Krzemińska,
Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2018)

Człowiek również jest częścią tych rytmicznych procesów natury. Dzień w dzień o naszym życiu decyduje przebieg pór roku, Słońce i Księżyc, dzień i noc. Podlegamy 24-godzinnemu rytmowi, rozpoczynającemu się każdego dnia na nowo obiegowi energii. W taki sam sposób również każdy z naszych narządów ma swoje fazy aktywne i fazy odpoczynku. Dolegliwości pojawiające się o określonych porach dnia wskazują na określone narządy. Także zabiegi lecznicze mogą być najbardziej skuteczne o konkretnych porach. Nawet nasze godziny pracy możemy dostosować do tego wewnętrznego regulatora, zegara narządów.

To my sami ponosimy największą odpowiedzialność za nasze zdrowie i szczęście w życiu. Dopiero gdy ponownie zorganizujemy sobie codzienność według naturalnych potrzeb oraz

będziemy żyć uważnie i w zgodzie z wewnętrznym zegarem, odzyskamy naturalny rytm biologiczny – jeden z najważniejszych warunków dobrego samopoczucia, zdrowia, a przede wszystkim zadowolenia.

HOLISTYCZNY OBRAZ ŚWIATA W TMC

Tradycyjna medycyna chińska (TMC) traktuje człowieka jako jedność ciała, umysłu i duszy. Jednak jednostka nie jest wyizolowana i oderwana od swojego otoczenia – jest jednocześnie nierozdzielnie włączona w uniwersalną ogólną strukturę, uniwersalny porządek. Te same pierwotne siły, które kierują makrokosmosem, na małą skalę oddziałują również na mikrokosmos człowieka.

Tak jak natura i cały kosmos, każdy pojedynczy człowiek podlega przenikającej wszystko zasadzie – nie jest on miarą wszechrzeczy i jedynym władcą wszechświata, ale jego znikomą częścią, trybikiem w maszynie. Niezakłócony bieg świata jest zagwarantowany tylko wtedy, gdy wszystko płynnie zazębia się ze sobą i harmonijnie współgra. Wszystko jest od siebie zależne i nierozzerwalnie ze sobą powiązane. Osłabienie jednego obszaru wpływa na wszystkie inne dziedziny życia.

W związku z tym zdrowie i długotrwałe dobre samopoczucie można osiągnąć tylko poprzez życie w harmonii i zgodzie z naturą, nie zakłócając permanentnego obiegu, przykładowo wskutek wyczerpywania lub marnowania energii i zasobów. Oznacza to również, że człowiek musi dostosować się do zmian pór roku, naturalnego rytmu przyrody i rocznych wpływów makrokosmicznych, aby nie dopuścić do powstania dysharmonii zaburzających subtelny równowagę. Tylko harmonijnie współżycie z naturą może on znaleźć wewnętrzny spokój i opanowanie.

Geneza TMC sięgająca tysięcy lat

Ogólne zarysy światopoglądu leżącego u podstaw TMC znajdują się już w chińskiej doktrynie religijnej i filozoficznej taoizmu. Jego najdonioślejszym dziełem jest „Daodejing” („Tao Te King”) autorstwa mitycznego Laozi, który miał żyć w VI w. p.n.e. Prawdopodobnie zbiór sentencji powstał jednak dopiero ok. 400 r. p.n.e. Zgodnie z postulatami taoizmu osiągnięcie szczęścia i nieśmiertelności wymaga życia w zgodzie z biegiem rzeczy, z dao (chiń. „droga, zasada”), albowiem wszystko w kosmosie podlega zmianom i wiecznym przeobrażeniom – także człowiek. Zamiast działania dla samego działania i zapatrzenia w siebie zasadą głoszoną przez taoizm jest nie-ingerencja w naturę lub nie-wymuszanie („wu wei”). Człowiek może znaleźć swoje miejsce na świecie tylko ćwicząc się w pogodnym opanowaniu i dostosowując się do nieustannego biegu rzeczy.

W tradycyjnej medycynie chińskiej znajduje się wiele elementów tej doktryny – kosmologiczne wyobrażenie nieba i ziemi, teoria pięciu faz przemiany, koncepcja uniwersalnej energii

życiowej qi oraz pary przeciwieństw yin i yang, zgodnie z którą przeciwieństwa określają wszelki byt. W taoizmie ukształtowały się też sprawdzone już techniki terapeutyczne, takie jak ćwiczenia ruchowe i oddechowe qigong lub tai chi.

MITYCZNY ZAPIS „ŻÓŁTEGO CESARZA”

Poza tym tradycyjna medycyna chińska powołuje się przede wszystkim na różne fundamentalne dzieła medyczne, które tradycja przypisuje mitycznym Trzem Dostojnym i Pięciu Cesarzom Chin. Według legendy żyli oni kilka tysięcy lat temu, jednak pierwsze zachowane egzemplarze ich pism pochodzą dopiero z ostatniego tysiąclecia przed Chrystusem.

Do najważniejszych dzieł podstawowych zalicza się w tym kontekście „Kanon medycyny chińskiej Żółtego Cesarza” („Huangdi neiijing”). Zbiór 81 rozpraw złożony prawdopodobnie z różnych pism nieznanymi autorów na przestrzeni około 400 lat pozostaje do dziś drogowskazem dla wielu pokoleń chińskich lekarzy.

W dialogach, na które składają się pytania owianego legendami Żółtego Cesarza Huang Di i odpowiedzi uczonych, w szczególności mądrego lekarza i ministra Qi Bo, po raz pierwszy systematycznie przeanalizowano wszystkie ważne diagnostyczne i holistyczne procedury terapeutyczne TMC. Jednocześnie „Kanon medycyny chińskiej Żółtego Cesarza” rozpatruje również prawidłowości natury w relacjach między ludźmi, naturą i niebem.

Także tutaj został już opracowany holistyczny obraz człowieka, który musi całkowicie dostosować swój byt i swoje działania do rytmu i praw natury, jeśli nie chce zakłócać jej harmonijnego biegu ani też własnego dobrego samopoczucia. Uwzględniono zarówno oddziaływania zewnętrzne, a więc wpływy klimatyczne,

geograficzne i te związane z porami roku, jak i czynniki wewnętrzne: emocje, takie jak troska, lęk, smutek, ekscytacja i gniew, które w nadmiarze także mogą prowadzić do poważnych zaburzeń.

Tradycyjna medycyna chińska ma za sobą bogate, sięgające tysięcy lat doświadczenia, do dziś poszerzane o nową, również naukowo potwierdzoną wiedzę. Jednak z jakich konkretnie podstawowych elementów składa się wszechogarniający obraz świata w TMC?

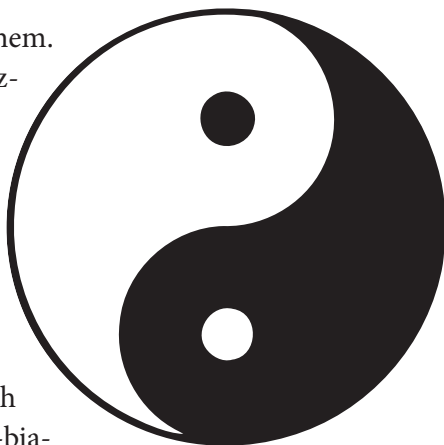
陰陽 Yin i yang – subtelna synergia sił

Obie pierwotne siły yin i yang należą do elementarnych pojęć chińskiej doktryny światopoglądowej. W swojej biegunowości i przeciwstawności symbolizują one uniwersalne podstawowe siły życia, występujące we wszystkich obszarach nieba i ziemi oraz w całym wszechświecie. Chińskie yin można przetłumaczyć jako „zacienione miejsce”, „zachmurzony i ciemny”, yang oznacza „bardzo jasny”, „nasłonecznione wzgórze”. W obu tych terminach odzwierciedla się zasada ich cyklicznego wzajemnego oddziaływania oraz przeciwstawnych sił natury, które jednocześnie wzajemnie się warunkują, będąc przy tym jednak zupełnie nie do pomyślenia bez siebie nawzajem – albowiem tam, gdzie jest światło, jest również cień.

Wszystkie aspekty, wszystkie procesy zachodzące na tym świecie można przyporządkować tej biegunowości: yin oznacza pierwiastek żeński, yang męski. Yin jest nocą, ciemnością i Księżycem. Yang jest światłem, dniem i Słońcem. Yin jest słabe, bierne, a tym samym również otrzymujące, zimne i wilgotne. Yang jest silne, aktywne, a więc dające, ciepłe i suche. W TMC

yin jest pustką, wnętrzem i zimnem. Yang oznacza pełnię, zewnętrzność i gorąco itd.

Przy tym yin i yang nigdy nie mogą jednocześnie nasilać się ani słabnąć – gdy wzrasta yin, zmniejsza się yang i na odwrót. Zatem yin i yang są od siebie zależne, ale też nawzajem się kontrolują. Co więcej – pojęć tych nie należy rozumieć tak czarno-bia-



ło, jak zazwyczaj przedstawia się symbol yin i yang, „taijitu”: w każdym yin tkwi też odrobina yang, a w każdym yang kryje się zawsze częśćka yin – nawet jeśli przejawia się ona tylko w postaci małego punktu w przeciwnym kolorze.

Symbol taijitu wyraża również, jak yin i yang zdają się tutaj niemalże dynamicznie się przenikać – ponieważ para przeciwieństw yin i yang uchodzi jednocześnie za źródło każdego procesu zmiany. Najwcześniejsza pisemna wzmianka o yin i yang znajduje się w „I Ding”, „Księdze przemian”, prawdopodobnie najstarszym dziele chińskiej filozofii. Przedstawiono tam, że wszystko podlega ustawicznemu procesowi przeobrażeń: wieczna interakcja yin i yang widoczna w obiegu pór roku, w cyklu życia człowieka lub w przechodzeniu dnia w noc.

YIN I YANG W 24-GODZINNYM RYTMIE

Zasada tej ciągłej zmiany i przechodzenia jest wyraźnie widoczna na przykładzie 24-godzinnej doby: jasność i dzień odpowiadają yang, ciemność i noc – yin. Gdy słońce jest w zenicie, dominuje

yang. Jednak gdy słońce powoli chyli się ku zachodowi i robi się ciemniej, zwiększa się udział yin w yang. Popołudnie to yin w yang. Podczas gdy koło północy yin w końcu osiąga swoje apogeum, wraz z nastającym dniem udział yang staje się coraz większy. Dlatego też czas od północy do wschodu słońca określa się jako yang w yin.

Ponieważ wraz ze zbliżającym się latem dni stają się dłuższe, a w miarę nadciągania zimy – krótsze, okresy przemiany nie są równe, ale też, analogicznie do pór roku, podlegają ciągłej zmianie.

YIN I YANG W TMC

Również w medycynie wszystkie zjawiska, wszystkie części ciała i funkcje narządów są sklasyfikowane według yin i yang:

YIN		YANG	
Wewnątrz ciała		Na zewnątrz ciała	
Przód (twarz, klatka piersiowa itd.)		Tył (potylica, plecy, pośladki)	
Prawa strona		Lewa strona	
Dolna część ciała		Górna część ciała	
Płuca	Narządy zang (magazynu- jące)	Jelito grube	Narządy fu (pracujące)
Serce		Jelito cienkie	
Śledziona		Żołądek	
Wątroba		Pęcherzyk żółciowy	
Nerki		Pęcherz moczowy	
Pustka		Pełnia	
Zimno		Gorąco	
Wilgoć		Suchość	
Przewlekły		Ostry	

U zdrowego człowieka obie te biegunowe siły znajdują się w harmonijnej, wzajemnej równowadze, jednak jej utrata prowadzi do powstania chorób na płaszczyźnie fizycznej, jak i duchowej.

YIN, YANG I PIĘĆ FAZ PRZEMIANY

Zatem podczas gdy yin i yang w TMC symbolizują wzajemne oddziaływanie biegunowych sił – jasność i ciemność, gorąco i zimno itd. – za sprawą tak zwanych pięciu faz przemiany koncepcja ta ulega dalszemu zróżnicowaniu i podziałowi: symbolizują one stopniowy progres wszystkich procesów w naturze, a także w naszym organizmie; sukcesywną przemianę yin w yang i odwrotnie. Wszystko jest podporządkowane precyzyjnie zestopniowanemu wzajemnemu oddziaływaniu: nasze emocje, narządy, różny wiek lub zmiana pór roku.

五行 Wu xing – pięć faz przemiany elementów

Taoistyczna koncepcja pięciu faz przemiany, znana również jako „teoria pięciu elementów”, opisuje zatem prawidłowości, wedle których przebiegają cykliczne procesy w naturze. Liczba pięć (wu) symbolizuje przy tym „właściwą miarę” oraz „środek”. Xing oznacza m.in. „podróż”, w szerszym kontekście również „ruch”. Koncepcja ta służy do wyjaśnienia dynamicznych zmian w przyrodzie: stawanie się, dojrzałość i przemijanie, którym podlega również nasz własny byt.

Konkretne procesy zostały przy tym wyprowadzone bezpośrednio ze środowiska poprzez studia i obserwację. Powołują się one na powszechnie obowiązujące prawa natury.

PIĘĆ ELEMENTÓW I ICH CHARAKTERYSTYKA

Zgodnie z tą uniwersalną teorią wszystko można podzielić na pięć podstawowych elementów lub komponentów, a mianowicie: drewno, ogień, ziemia, metal i woda. Oto krótki zarys ich cech, umożliwiający zrozumienie tych pojęć:

- **Drewno** oznacza naturężywioną i każdy rodzaj wegetacji. Reprezentuje wzrost, dlatego stanowi symbol dzieciństwa i wiosny, gdy wszystko wschodzi i rozkwita i powstaje nowe życie. W postaci korzeni i ciężkiego pnia należy je przyporządkować yang, natomiast cienkie, giętkie gałęzie i liście są yin. Element ten z determinacją dąży do swoich celów. Jeśli jest mu to utrudniane i dochodzi do dysharmonii, pojawiają się wściekłość i agresja.
- **Ogień** jest jasny, gorący i łatwopalny. W związku z powyższym elementowi temu należy przyporządkować zachwyty, radość z życia i wzbudzanie entuzjazmu. W fazie ognia przejawia się jeszcze młodzieńczy zapał, obudzenie seksualności połączone z wigorem i żądzą przygód. Jednocześnie ogień słabnie i może zgasnąć, gdy nie będzie podtrzymywany, zatem element ten świadczy również o zależności oraz wymaga kontroli i zasilania. Yang jest jasnością i gorącym, yin – tłącym się ogniem i ciepłem.
- **Ziemia** oznacza trwałość, klarowność, wytrzymałość i stabilność. Dostarcza nam pożywienie w aspekcie fizycznym, jak i umysłowym. Człowiek osiedla się, szuka bezpieczeństwa i koncentruje na założeniu rodziny. Faza ziemi uchodzi za półmetek (życia). Również władza i własność materialna są przyporządkowane elementowi ziemi. Jednak ten, kto gromadzi ich zbyt wiele, cierpi z powodu nierównowagi. Yin jest np.

wilgotna gleba, yang są sucha ziemia oraz wielkie i przemożne masy skalne i lądowe.

- ▶ **Metal** taki jak złoto budzi pożądlivość i symbolizuje żądze oraz próżność. Z uwagi na swoją twardość oznacza również siłę przebicia, zdecydowanie i skupienie na kwestiach istotnych. Jednocześnie może również ucieleśniać skostnienie i przesadną wierność zasadom. Metal charakteryzuje fazę jesieni i rozkładu, czas zbierania plonów, ale też podchodzenia do spraw z dojrzałością i opanowaniem.
- ▶ **Woda** – wszystko, co płynie i gromadzi się, jest przyporządkowane wodzie. Oznacza ona koncentrację, ale też elastyczność, przemianę i niezależność. Z powodu swojej klarowności symbolizuje racjonalność. W nadmiarze gromadzi monstrualne siły świadczące o jej sile przebicia. Jest to życiowa faza przemijania i gromadzenia, w której człowiek wspomina, rozmyśla i odrywa się od wszystkiego. Cykl zaczyna się od nowa.

WZAJEMNE ODDZIAŁYWANIA FAZ PRZEMIANY

Tych pięć elementów reprezentuje fazy przechodzenia i przepływu cyklu. Stosunek między nimi charakteryzuje dynamiczna interakcja, wzajemne oddziaływanie i sterowanie w ten sposób stadiami wzrostu oraz przemiany wewnętrznej i zewnętrznej. Zatem wszystkie pięć elementów jest od siebie zależnych: każda faza przemiany rodzi się z innej fazy. Rozpoczyna się, rozszerza, dąży do swojego apogeum i przemijając, wywołuje nową fazę przemiany. Przy tym jednak żaden cykl nie jest taki sam jak cykl poprzedzający, nic nie pozostaje niezmiennie ani nie zatrzymuje się. Wszelkie życie, natura i cały kosmos podlegają ciągłej, nieodwracalnej zmianie – tak jak sami doświadczamy tego każde-

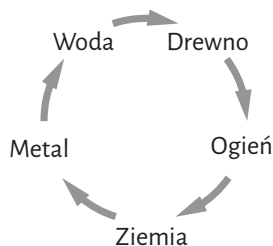
go dnia na nowo. Wszystko, na mniejszą jak i na większą skalę, ustawicznie płynie.

Jednak te pięć faz przemiany może się nie tylko wzajemnie inicjować, ale też przezwycięzać, ograniczać i kontrolować. Aby żaden element nie stał się zbyt silny ani zbyt słaby oraz aby zapobiec powstawaniu dysharmonii, ich równowaga jest balansowana przez cztery cykle: cykl odżywiania, cykl wyczerpywania, cykl kontrolowania i cykl ranienia. Wywieranie wpływu na siebie nawzajem tworzy harmonijną a zarazem subtelną równowagę sił. Te cztery cykle pokazują, w jaki sposób pięć elementów jest ze sobą powiązanych i wywiera wpływ na siebie nawzajem:

1. Cykl tworzenia lub odżywiania (*cykl sheng*)

W układzie zgodnie z ruchem wskazówek zegara jedna faza przemiany tworzy, odżywia i wspomaga następną, jak w relacji matki z dzieckiem. Wówczas cykl rozpoczyna się od elementu drewna.

- Drewno odżywia ogień.
- Wytworzony z ognia popiół wzbogaca ziemię w substancje odżywcze.
- Ziemia wydaje rudy, czyli metal.
- Pierwiastki śladowe, a więc metal, wzbogacają wodę.
- Woda odżywia drzewa, czyli drewno.



Dysharmonia pojawia się w momencie osłabienia jednego elementu, ponieważ nie może on wówczas w wystarczającym stopniu odżywiać następnego. W konsekwencji utrzymuje się energetyczna nierównowaga, która ostatecznie rozciąga się na wszystkie obszary. Aby temu zapobiec, fazy przemiany podlegają różnym mechanizmom kontrolnym.