

# SEKSUAALIENERGIOIDEN TASAUSTA VÄRI- JA MAKU-MIELIKUVIEN AVULLA

**N**uorena ne roihuavat valtoimenaan niin ettei aina tiedä mitä niille pitäisi tehdä, nuo seksihimot, tässä olisi kiinalaisen 5000 vuotta vanhan terveysopin mukainen menetelmä niiden suitsimiseksi, yksi monista, mutta hyväksi havaittu. Ensin pitää kuitenkin ymmärtää miten eri värit ja ruokien maut vaikuttavat eri sisäelimiin.

## VAIHE 1

Ota A4 lomake ja piirrä siihen ympyrä vaikka teevatia käyttäen, ja sen keskelle risti joka ulottuu ympyrään. Piirrä pyörylät ylös, alas, molemmille sivuille missä risti tavoittaa ympyrän, ja yksi keskelle. Ylös kirjoita SYDÄN, YANG, PUNAINEN, KARVAS. Oikealle kirjoita KEUHKOT, YIN, SININEN, KIRPEÄ, alas kirjoita MUNUAISET, YIN, MUSTA, SUOLAINEN, ja vasemmalle kirjoita MAKSA, YANG, VIHREÄ, HAPAN, ja keskelle kirjoita PERNA, YIN/YANG, MAKEA, KELTAINEN.

Isoon ympyrään laita nuolet osoittamaan kiertoa myötäpäivään. Oikealle ympyrän ulkopuolelle kirjoita, RUOKA-energia, ja siitä nuoli osoittamaan keskelle, pernaan. Myös oikealle ympyrän ulkopuolelle kirjoita HAPPI, ja siitä nuoli osoittamaan keuhkoihin. Tuo kertoo sen että ruoan energia siivilöityy pernan kautta kaikille muille sisäelimille, ylimääräisen energian päätyessä munuaisiin varastoon, ja hengityksellä saamamme happi menee keuhkoihin.

## VAIHE 2

Ota toinen, puhdas paperi ja piirrä siihen jälleen ympyrä sillä teevadilla. Siihen ylös (pohjoinen) piirrä taas pyörylä ja kirjoita SYDÄN, koillisen kohdalle PERNA, kaakon kohdalle KEUHKOT, lounaan kohdalle MUNUAISET, ja luoteen kohdalle MAKSA. Ja piirrä nuolet ympyrään osoittamaan kiertoa myötäpäivään. Tuossa järjestyksessä elinten energiat vaikuttavat toisiinsa tervehdyttävästi.

Mutta ne myös kontrolloivat toisiaan, jos elimistössä on jokin häiriö, *sydän keuhkoja, keuhkot maksaa, maksaa pernaa, perna munuaisia, ja munuaiset sydäntä*. Voit piirtää nuolet tuota osoittamaan, siitä syntyy viisiskarainen tähtikuvio ympyrän sisään. Oikein tuhoavassa tilanteessa (juoppous, huumeet) kontrollienergiat menevät takaisin päin, tapaan elämän.

## VAIHE 3

Asetu makaamaan pitkäkseen sängyn päälle, katso ettei mikään häiritse sinua, sulje silmäsi ja hengitä rauhallisesti. Aseta oikea kätesi häpykummun päälle ja ajattele **punaista** väriä, (yllätys, yllätys, siinä onkin Sydän) tunnistamiltä sinusta tuntuu, jos tuntuu hyvältä niin ole niin jonkin aikaa, jos ahdistaa niin siirry seuraavaan kohtaan, joka on kämmenleveys navan alapuolella, siinä on Munuaiset, ja tässä niiden väri on **oranssi**. Taas lepuu-

ta ajatuksiasi oranssissa värissä ja ole siinä niin kauan kuin haluat. Seuraavaksi siirrä kätesi pallean kohdalle, siinä on Perna, ja väri on **keltainen**, ja taas lepuutat ajatuksiasi siinä, että miltä tuntuu. Seuraavaksi siirrä kätesi rintojen väliin, siinä on Maksa, ja sen väri on **vihreä**, joka on kaikkein keskeisin ja rauhoittavin väri, maksa hoitaa meidän tunne-elämää, miltä tuntuu? Seuraavaksi siirrä kätesi kurkun kohdalle, se on Keuhkojen chakra, ja sen väri on **sininen**. Seuraavaksi siirrä kätesi otsallesi, siinä on Aivot joiden kuuluu toimia rauhallisesti joten niiden väri on **vaaleansininen**. Vielä kerran siirrä kätesi paikkaa aivan päälle jossa on henkinen kehityksesi, sen väri on **valkoinen** eli siinä yhtyvät kaikki värit.

Näin voit kuin itse testata sisäelimestöäsi näiden värien kautta, ja miksei myös makujen kautta, jos niin haluat. Näitä itsetestejä on muitakin mutta tämä on ehkä kaikkein selvin, eikä siinä tarvita toista, jos ei halua, **mutta**, on myös mahdollista käyttää hyvää ystävää tai rakastaan panemaan kätensä noiden chakrojen päälle, mutta vain jos hänellä on hyvin puhtaat ajatukset.

**MUNUAISET** vastaa luustosta, verestä, aivoista, tuntuu korvissa, näkyy hiuksissa, vaikuttaa perimään ja yleisterveyteen, iän pituuteen, *sekä seksiin*. **PERNA** vastaa ihosta, lihasta, naistenvaivoista, (vain lämpimiä ruokia, please) ja *kiukkuisuudesta*, jos et tuota ruokaneuvoa tottele, näkyy huulissa. **MAKSA** vastaa jänteistä, koukistajalihaksista, hermoista, *tunnetiloista*, (*viha-rakkaus*) näkyy silmissä. (Kiinalaisten mukaan ihmisen sielu tosiaan asuu maksassa, no, heillä on näistä asioista 5000 vuoden kokemus!)

Palaan tuohon häpykumpuun, todellakin, kiinalaiskirjoissa **SYDÄN** on heillä piirretty kuin miehen sukuelimet edestä, varsi ja munat, mutta totta kait se koskee myös naisia, siihen voi piirtää vaikka kolmion, kärki alaspäin, kuten naisilla häpykarvoitus onkin, jos on äiti osannut syöttää tyttölästä oikein, ei siis liikaa lehmän maitoa kasvuiässä, se saa karvoituksen leviämään laajalle. *Kieli* on tuon sydämen vastaavuus-elin, siis naisilla on kuin *kaksi suuta tai.....a*, toinen poikittain, toinen, Jihuu! No, kyllähän kaikki tietävät missä kaikki kielisuudelma tuntuu! (Kalkkia on kaikissa kasviksissa)

Olen näistä kirjoittanut viisi kirjaa (kaikki Im.) joten tämä on lyhin mahdollinen ohje itsensä tuntemiseen ja hoitamiseen, joskin itse ruoka jää pois, se on liian iso juttu tähän, jota tuota testiä on syytä uusia kuun eri vaiheissa ja vuodenaikoina, ja milloin vain itsestä siltä tuntuu, alakulossa kuitenkin, tai jos epäilet jotakin olevan vinossa, ei kuitenkaan kovin nälkäisenä eikä täytenä. (Ei kuitenkaan puolenpäivän aikaan)

Kasvikset pilkotaan pieniksi ja laitetaan kiehuvaan veteen tai öljyyn, vain muutamaksi minuutiksi ettei vitamiinit karkaa. Älä syö mauttomia tai kylmiä ruokia, ne ovat YIN, sääkin kun on Suomessa enimmäkseen sitä. Ihmisellä on kasvissyöjän hampaisto ja suo- listo, hän on karvaton ja ajateltu elämään lämpimässä, missä tarkenee ilman vaatteita, elämme kuitenkin täällä kylmässä joten vähän lihaa on suotavaa syödä myös. Saa kysyä lisää.

*Leo Nygren*