

ni, da je funkcija ledvic znižana. »To ne pomeni, da ima bolnik bolezen ledvic,« opozarja dr. Wang. »temveč le da je pretok energije do tega organa oviran.« Zdravnik nato z vbadajem iglic na točke na meridijanih sprosti pretok energije, kar prispeva k boljšemu počutju. S sproščanjem blokade v meridijanu hkrati ponovno vzpostavi ravnovesje v telesu.

Previdno po 40. letu starosti. Dr. Wang opozarja, da morajo biti na svoje zdravje še posebej pozorni ljudje po 40. letu starosti. »Tedad se pri ženskah poveča mo-

Sedite vzravnano, to koristi vašim organom! Ne samo uravnovešena čustva, tudi pravilna drža je zelo pomembna za vitalne organe, pravi dr. Wang. Sploh drža pri sedenju je pogosto nepravilna. »Veliko ljudi dela z računalnikom in preživi veliko časa sede. Zanje je zelo pomembno, da sedijo vzravnano in za vsaj pet minut vsako uro vstanejo ter se malo sprehodijo. Sedeti moramo vzravnano, prsi ven, trebuh noter, saj s tem ne zapiramo centralnega dela telesa in ne oviramo pretoka energije do notranjih organov. Ženske z ravnovesjem med organi imajo

FOTO: SHUTTERSTOCK



Akupunkturo priznava tudi Svetovna zdravstvena organizacija

Akupunktura je zelo stara kitajska metoda zdravljenja, ki temelji na vbadaju iglic v točno določene točke na telesu. Čeprav jo ima pri nas marsikdo še vedno za alternativno zdravljenje, je že od konca šestdesetih in začetka sedemdesetih let uradna metoda zahodne medicine. Zaradi nekaterih vidnih uspehov jo je Svetovna zdravstvena organizacija priznala in izdelala tudi seznam bolezenskih stanj, pri katerih je priporočeno zdravljenje z njo. V Sloveniji je edino akupunktura uradno priznana kot komplementarna medicina, in sicer kot del tradicionalne kitajske medicine. Pri ljudeh je vedno bolj priljubljena, saj je naravna in nima stranskih učinkov. Pri nas jo medicina uporablja predvsem za lajšanje bolečin. Z njo uspešno zdravi glavobole in bolečine po poškodbah. Priporočajo pa jo tudi nosečnicam za lažji in hitrejši porod.

brusnicah in borovnicah. Zima je čas za počitek, zato si ga privoščite in se tudi sproščajte (meditacija, savna, masaža ...). S temi ukrepi vam bodo ledvice bolje služile in počutili se boste dobro. ■

imamo lahko težave z zadrževanjem vode. Ženske z znižano funkcijo ledvic in jeter trpijo za menstrualnimi krči in cistami na jajčnikih,« pojasnjuje dr. Wang. Ker ledvice s svojim delovanjem vplivajo še na marsikateri drugi sistem v našem telesu (hormonsko ravnovesje, plodnost, zobje, kosti, psihično počutje ...), je zelo pomembno, da jih v tem času okrepimo, kolikor se le da. Če vam bo to uspelo zdaj, bodo ledvice ostale močne in vitalne vse leto. »K zdravemu ledvičnemu ravnovesju pripomoremo z redno telovadbo (30 minut zjutraj in 30 minut zvečer, ki naj v tem času ne bo preveč intenzivna), zdravo prehrano in pravilno telesno držo,« dr. Wang razkriva osnovni recept za krepitev ledvic. Zelo jim koristi tudi pitje (tople) vode, to nujno potrebujejo. Prija jim toplota, zato naj bosta takšni vsa hrana in pijača, ki ju zaužijete v tem času. Ker sladkor šibi delovanje ledvic, se mu raje izognite, namesto tega posegajte po temnolistni zelenjavi (špinača, blitva, šparglji, zelje, brokoli), olivah,

Ste vedeli, da je naše srce povezano s čustvi sreče, radosti in samospoštovanja, da je v jetrih sedež prijaznosti in dobrote, v ledvicah nežnosti, miru in tišine, v pljučih domujejo pogum, odpuščanje, hvaležnost in moč, v vranici pa zadovoljstvo, sočutje, iskrenost in spontanost? Če vse te lepe občutke že dolgo pogrešate, je čas za ogled monokomedije **Skrivno življenje mojega telesa**.

Tekst: **EDITA ŽUGELJ**



FOTO: MATEJA J. POTOČNIK

Ko naši notranji organi vzamejo stvari v svoje roke

Anita Kajtezović je želela zabavno predstaviti povezavo med organi in čustvi.

Skrivno življenje našega telesa

Idejo za predstavo je na poti iz domače Bele krajine dobila Anita Kajtezović, učiteljica taoističnih veščin, s katerimi je povezano tudi znanje o naravni taoistični medicini oziroma tradicionalni kitajski medicini (TKM), ki se je razvila iz nje. Po njej je, kot zdaj že veste, vsak naš organ sedež nekega čustva; če je to pretirano in če neravnovesje traja dlje, se odrazi v slabšem zdravju organa in nasprotno – če uravnovesimo organ, povezan s čustvom, bomo uravnovesili tudi čustvo. Na Zahodu organe v glavnem obravnavamo kot skupke tkiv, nanje gledamo, kot da so ločeni od nas; če ne delajo dobro, jih odstranimo in zamenjamo. Naravna medicina

pa poudarja pomen in povezavo zdravja naših organov ter našega čustvenega zdravja. Če smo čustveno uravnani, smo uspešni na vseh področjih, poudarja Anita. Ker ima pri svojem delu možnost opazovati, kako blagodejno taoistične tehnike vplivajo na telesno, čustveno in umsko ravnovesje ljudi ter njihovo osebno rast, je začutila, kako koristno bi bilo širšemu krogu šaljivo in zabavno predstaviti povezavo med organi in čustvi. Ta lahko namreč z neravnovesjem

Z reševanjem vseh mogočih težav v telesu predstava postavlja pod vprašaj tipične vrednote današnje družbe in hkrati poljudno razgrinja temelje starodavne vzhodne filozofije.

(boleznijo) prav dramatično vpliva na naše življenje. Če se tega zavedamo, lahko ukrepamo, preden stvari postanejo tragične. In kaj je lepšega kot zajemanje znanja med ogledom komedije?

Krizni sestanek štirih organov. Anita je prve sodelavce za predstavo našla kar med udeleženci svojih vadb: režiserko Ajdo Valcl, producenta Gorana Pakozdija in scenografko Anamarijo Nušo Mulej. Ti so potem z idejo navdušili še igralca Nika Škrleca in dramaturginjo Simono Hamer, in tako je začela na temeljih teorije petih elementov v TKM in petih osnovnih notranjih organov (v resnici jih je deset, ker delujejo v parih) nastajati monokomedija **Skrivno življenje mojega telesa**. Tekst so oblikovali Ajda, Simona in Nik, ti so si zamislili, da ima gledalec možnost pogledati v telo iztrošene in bolnega človeka, katerega organi so v razsulu. Za vsak organ (jetra, pljuča, vranico, ledvice) so izbrali eno od skrajnih stanj, ki je za igralca in oblikovanje vloge tudi karakterno zanimivo. Tako

sti srca. Tako imajo glavno vlogo v monokomediji jetra, katerih vrtilni sta sicer prijaznost in dobrot, če so preobremenjena in v neravnovesju, kar se v današnjem stresnem življenju pogosto dogaja (in tako je tudi v predstavi), pa nas preplavijo čustva jeze, ljubosumnja, celo nasilnosti. Igralec Nik Škrlec pravi, da mu je v ustvarjalnem procesu največ skrbi povzročala vloga vranice, ki, zanimivo, če ni v ravnovesju, vpliva na pretirano skrb in razmišljanje. Nik je z oblikovanjem svoje vloge dobil precej bolj celosten pogled na delovanje svojega telesa, začel se ga je bolj zavedati, opazovati svoje počutje, spremembe na koži in morebitne druge znake neravnovesja. Med drugim se je naučil, da si vzame čas za počitek, kadar ga nujno potrebuje, saj po njem stvari lažje in lepše stečejo. Pomembno se mu zdi, da čustveno blagostanje enačimo s fizičnim.

Tri decembrske predstave, vse razprodane, so gledalcem dale misliti, pravi Anita Kajtezović. Bolj so se zabavali tisti, ki poznajo naravno (taoistično) medicino in rešitve, ki jih ponuja (npr. zdravilne zvoke). Čeprav gre za komedijo, Anita meni, da je tragično, kako malo poznamo svoje telo in delovanje organov. Prav ogled predstave lahko to spremeni. ■

so ustvarili štiri like – organe, ki se v bolnem telesu dobijo na kriznem sestanku. Ker ima vsak od njih kakšno močno pretirano karakterno lastnost, kljub tragičnim razmeram prihaja do komičnih situacij, gledalec pa med predstavo izve marsikaj o delovanju svojega telesa, vplivu organov na njegovo čustvo in nasprotno. Namenoma so izpustili srce, ki je po TKM cesar v telesu, saj s tem želeli pokazati, kaj se v nas dogaja ob odsotno-



FOTO: ANDREJ LAMUT

Nik Škrlec se je med nastajanjem predstave naučil poslušati svoje telo.