Master Class i klassisk akupunktur

Bian Que (407 – 310 fvt)

Weekend 3

Ansigter og Wu Xing personligheder

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Klassisk kinesisk ansigtslæsning

Miànxiàng 面相

Ansigtet som diagnostisk redskab

SW5: *Den akupunktør, som er dygtig til at lokalisere og bestemme ubalancer, bemærker patientens ansigtsfarve og tager pulsen og har dermed taget de første skridt til at afgøre, om det er en yin- eller yang-ubalance, en uklar eller klar qi-ubalance (den klare qi, yang, findes i den øverste del af kroppen, den uklare, yin, i den nederste del).*

Samtidig undersøger han, hvilke af de indre organer der er påvirkede (her vil pulsdiagnosen forbindes med undersøgelsen af de fem ansigtsfarver – grøn, rød, gul, hvid, sort, som er forbundet med hvert organ).
Han bemærker patientens måde at bevæge sig på og hans vejrtrækning og lytter til patientens stemme for at identificere ubalancen.

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Ansigtet som fæstning der beskytter hjertet (LSJ49)

LSJ37, Qi Bo:
Undersøg om de fem sanseorganer kan udføre deres funktioner og skelne mellem farver og dufte, og om der er et bredt område i panden mellem øjenbrynene.

Undersøg derefter næsen. Hvis næsen er bred og stor, kinderne fremtrædende på begge sider, kæberne høje og stærke, ørerne store, pæne og symmetriske – så udgør alle disse former høje grænser, der beskytter midterområdet i ansigtet.

Hvis ansigtsfarverne samtidig er normale og svarer til årstidernes farver, og hele ansigtet er balanceret og bredt, så viser det, at personen kan leve sit fulde mål af liv og blive hundrede år gammel.

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Ansigtet som fæstning (LSJ49)

- **Skjoldet:** området omkring ørets åbning
- **Indhegningen:** området på siden ved kinderne og kindbenene
- **Udkigstårnet:** området mellem øjenbrynene
- **Domstolen:** midt på panden

Disse områder skal være brede, så man kan se dem fra ti skridts afstand.

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

De 5 zang-organer og deres afspejling i ansigt og kropsvæv

SW9: *Hjertet er livets fundament og stedet, hvor visdom og sind (Shen) befinder sig.*
Dets ydre tilstand vises i ansigtet, og indvendigt fylder det blodet i karrene.

SW10:

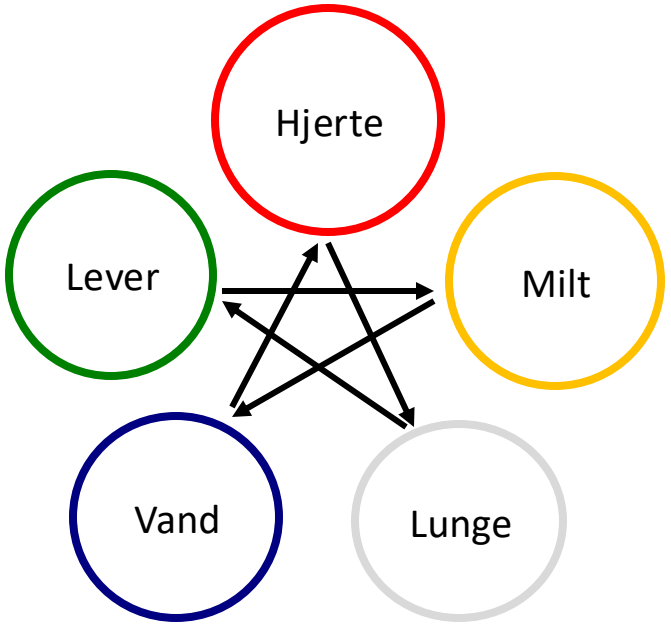
- Hjerte og blodkars funktioner er forbundet og afspejles i ansigtet.
  Hjertet kontrolleres af nyrerne.

- Lungernes funktioner er forbundet med huden og afspejles i blød kropsbehåring.
  Lungerne kontrolleres af hjertet.

- Leverens funktioner er forbundet med senerne og afspejles i neglene.
  Leveren kontrolleres af lungerne.

- Miltens funktioner er forbundet med musklerne og afspejles i læberne.
  Milten kontrolleres af leveren.

- Nyrernes funktioner er forbundet med knoglerne og afspejles i håret.
  Nyrerne kontrolleres af milten.



© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Sunde og usunde ansigtsfarver

SW19: *Hvis ansigtsfarverne er skinnende, er ubalancen let at genoprette.*
Når hudtonen er falmet uden en sund glød eller fugt, er ubalancen vanskelig at afhjælpe.

SW17

En sund rød hudfarve skal ligne cinnober dækket af hvidt - ikke som okker.

En sund, hvid hudfarve skal være som gåsefjer - ikke hvid som salt.

En sund sort hudfarve skal være som mørk lak
- ikke som sod.

En sund grøn hudfarve skal være som fugtig, grøn jade - ikke blågrøn.

En sund gul hudfarve skal være som blomstrende gul – ikke visnet gul.

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

De 5 ansigtsfarver og deres ubalancemønstre

Ansigtsfarverne (SW17)

Grøn: Leverrelaterede problemer, smertefulde tilstande eller kuldesyndrom.

Rød: Overskuds- eller underskudsvarme fra Hjerte, Lever eller Mave.

Gul og orange: Mave- eller Miltsyndromer.

Hvid: Lungemangel og Yang- eller blodmangel.

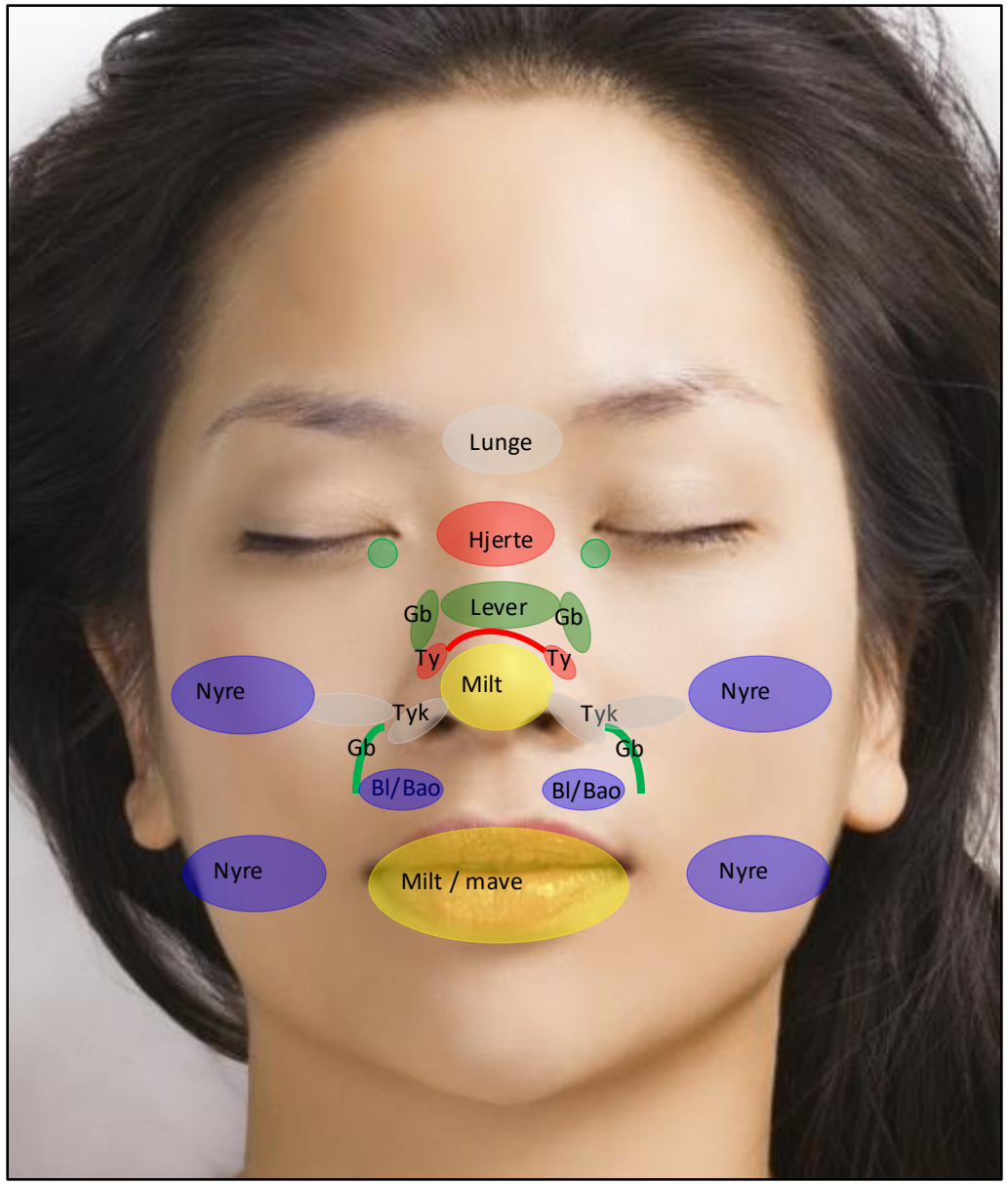
Sort: Indre kulde, Nyre-Yang-mangel eller smerte.

SW39:

- Gul og rød farve: tegn på varme
- Hvid: tegn på kulde
- Grønblå og sort farve: tegn på smerte

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

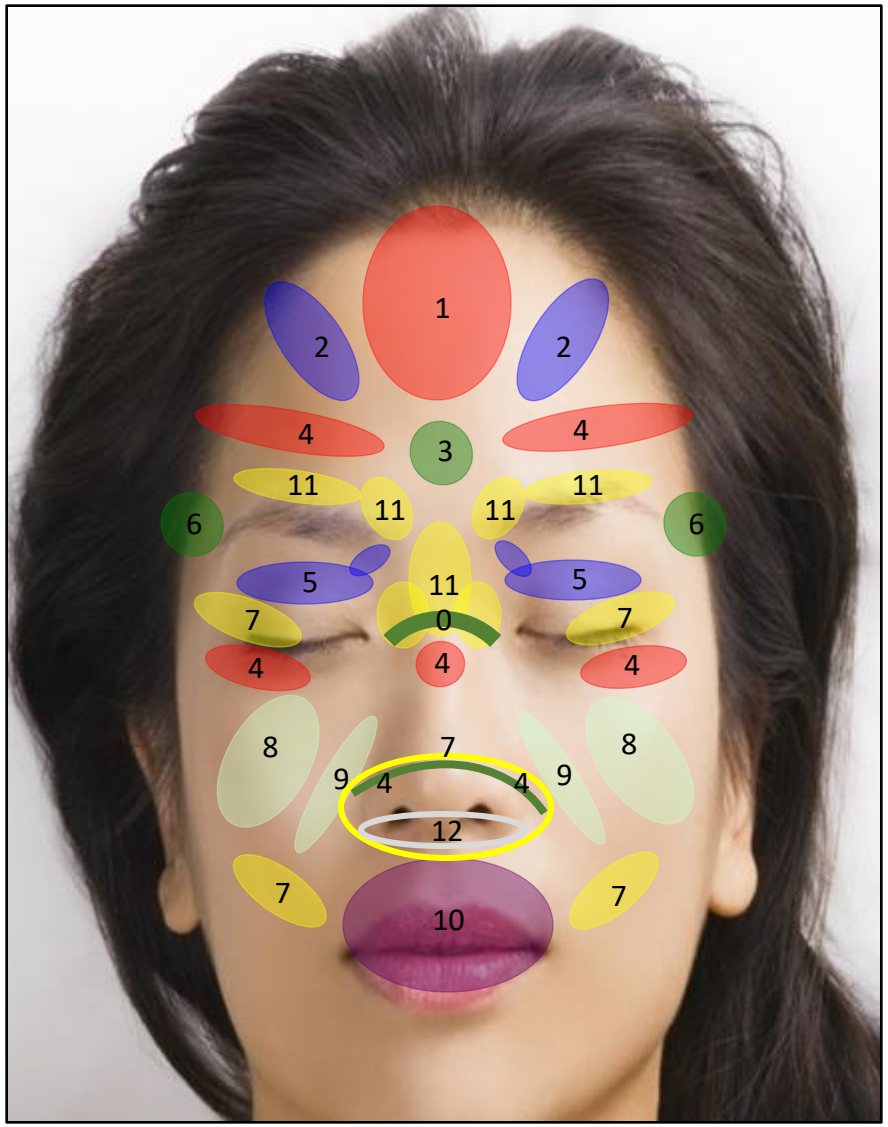
Klassisk ansigtsanalyse og de indre organer LS49

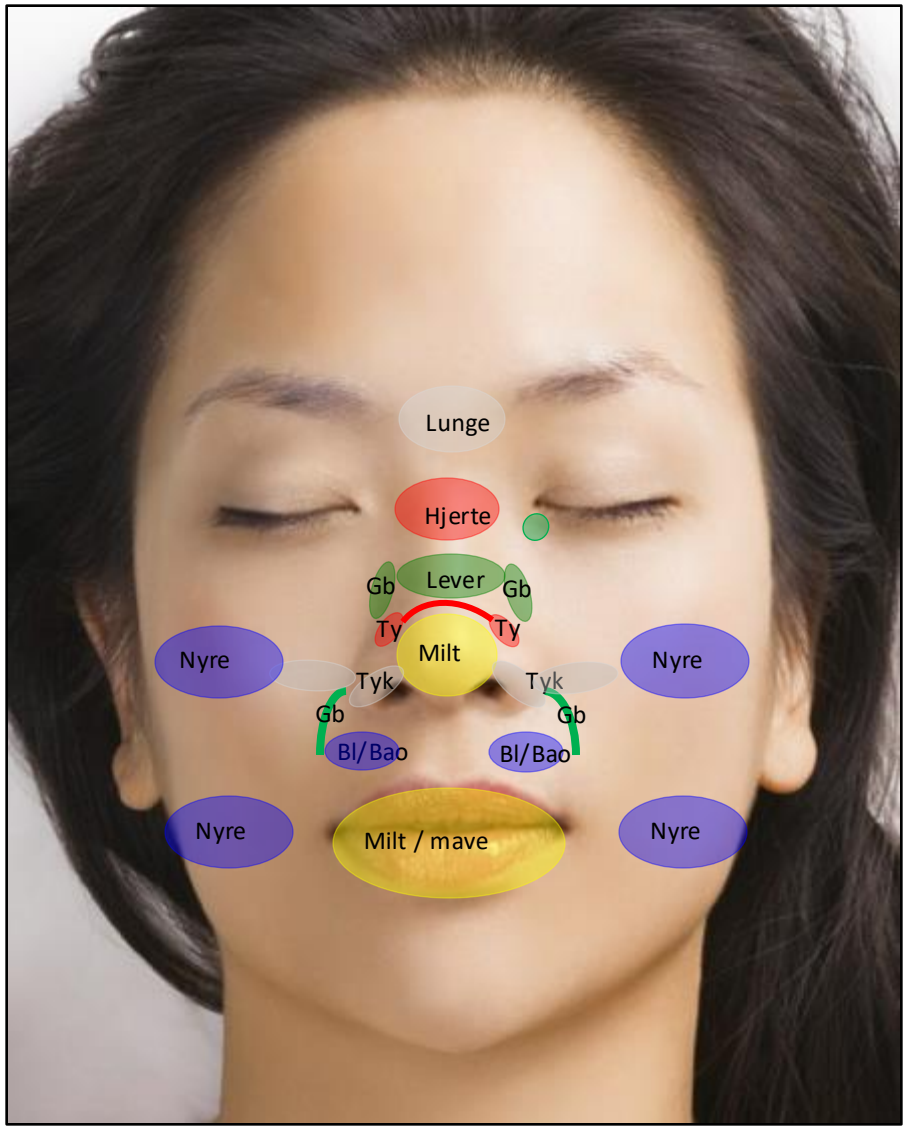


© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Moderne TCM version af ansigtets organrelationer

0. Pericardium
1. Tyndtarm
2. Blære
3. Lever
4. Hjerte
5. Nyre
6. Galdeblære
7. Mave
8. Lunge
9. Tyktarm
10. Nyre, reproduktion, hormonelt.
11. Milt-Bugspytkirtel
12. Tarme





© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Hår, hud og ansigtslinjer

Uddrag fra flere forskellige kapitler i HDNJ

Hår

- Nyrer kontrollerer håret.
- Lungerne kontrollerer hårets glans.
- Milten kontrollerer skæl

Tindinger Svarer til Shaoyang: San jiao og galdeblæren.

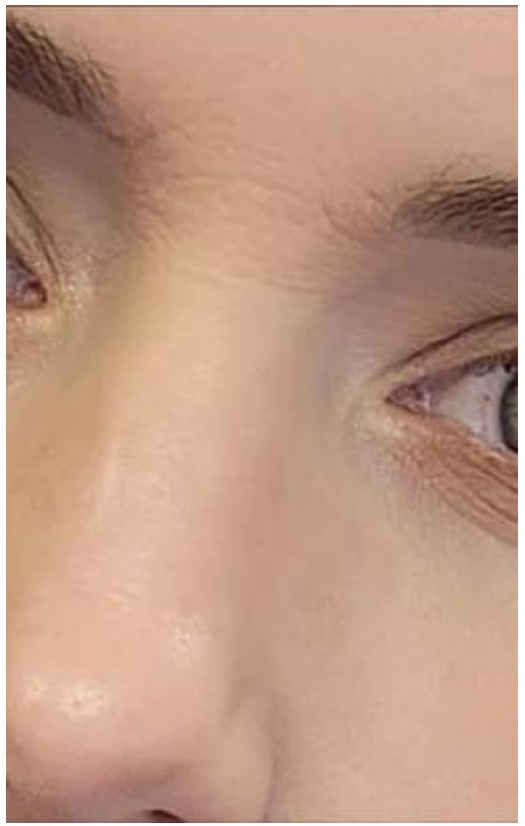
- Tilbagetrukket hårgrænse = galdeblæreubalance.
- Tør, rød pande = blæreubalance.

Nedre pande og mellem øjenbryn

- Mange horisontale linjer = jord- og Miltubalancer.
- Én dyb vandret linje = tyndtarmsubalance.

Mellem øjenbryn:

- To lodrette linjer = Lever-/Galdeblæreubalance
- Én lodret linje ("hængende nål") = Maveubalance
- Én vandret linje ved næseryg = Hjerteubalance



© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Øjnene og deres omgivelser

Jord – Øjenbryn opdelt i tre områder

- Den mest mediale del, over den indre øjenkrog: svarer til Nyrerne
- Den yderste tredjedel, medialt for San Jiao 23: svarer til San Jiao
- Den midterste tredjedel: svarer til Milten

LSJ64:

Hvis Shaoyang-meridianen har rigeligt med blod og Qi, vil øjenbrynene være elegante og lange.

Øjenlåg

- Øverste øjenlåg: svarer til Milten
- Nederste øjenlåg: svarer til Galdeblæren
- Store væskefyldte poser: indikation på Nyre- eller Lungeproblem

Øje:

- Pupil: Hjerte
- Iris: Lever
- Sklera (det hvide): Lunger

Små linjer lateralt for øjets ydre øjenkrog:

- Øverst: Tyndtarm (Ild Yang)
- Nederst: Hjerte (Ild Yin)

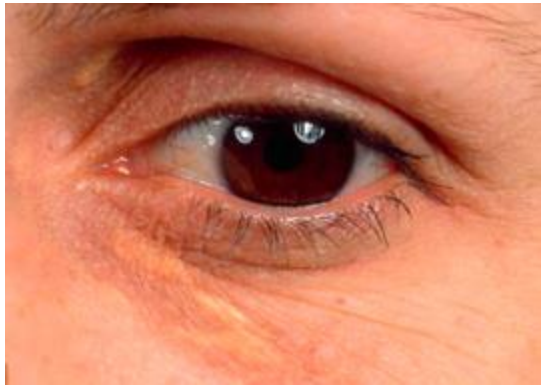
Uddrag fra flere forskellige kapitler i HDNJ

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Øjenomgivelser og ørerne

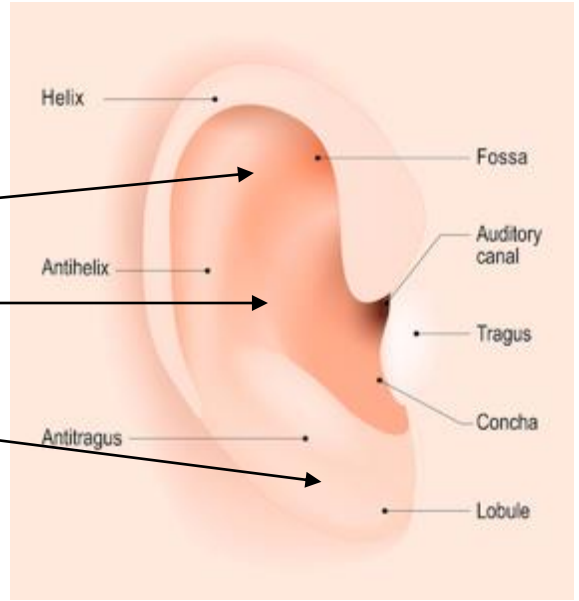
Området under øjet

- Gul og hængende hud: Mave
- Blå og sorte farver: Nyre
- Oppustet brun farve: Lever
- Stor pose: Tyktarm
- Rød farve på kindben: Hjerte og Tyndtarm



Ørerne korresponderer med Nyrer og Jing

- Øvre del af helix – Hjerte (Ild-Himmel)
- Midterste del – Milt (Jord-Menneske)
- Nederste del (øreflip) – Nyrer (Vand-Jord)



Uddrag fra flere forskellige kapitler i HDNJ

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Næse og kinder

- **Næse:** svarer til Lunger
- **Næsetip:** svarer til Milt
- **Næsebor:** Tyktarm og Lunger
- **Nasolabialfold (smilerynker):** Galdeblære

Kind-områder:

- Grønligt skær: Træ
- Hvid farve: Metal
- Rød ansigt: Ild
- Gul-grå: Forstoppelse
- Venstre kind: Lunger
- Højre kind: Tyktarm

Uddrag fra flere forskellige kapitler i HDNJ

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Mund og hage

Mund (generelt kontrolleret af milten)

- Cirkel omkring munden: Lever
- Mundvige: Mave (tolvfingertarm)
- Læbernes kant: Milt
- Overlæbe: Lever
- Underlæbe: Tyktarm

Direkte under munden – midtlinje: Tyktarm
Let lateralt på begge sider: Lever

Hage: svarer til Nyrer

- Venstre side: blå-grå-gul tone = Lunger
- Højre side: samme farver = Nyrer

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Halsen

Området direkte under underkæben:

- Foran venstre side: Tyktarm
- Foran højre side: Mave

Siderne af halsen: Galdeblære

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Yin and Yang Xu & Shi ubalancer i ansigtet (SW10)

1. Yin Xu

- Ansigter med Yin-mangel viser ofte klare farver og eventuelt rødmen.
- De er mere tørre, og linjer og rynker fremstår tydeligere.

2. Yang Xu

- Ansigter med Yang-mangel viser færre tydelige farver, og ansigtet kan fremstå blegt og fyldigt.
- De mørke Nyrefarver træder tydeligere frem i kontrast til den blege farve (Qi Xul)
- Huden indeholder ofte mere væske/fugt/ødem, og giver færre linjer og rynker.
- Yang Xu ansigter har mere hængende øjenlåg, kinder og hage.

3. Yin Shi

- Ansigter med yin-overskud vil være præget af stive, kolde overskudstræk og lidt ansigtsbevægelse.
- Yin-overskud relateret til lungerne: ansigtet er skinnende og hvidt.
- Yin-overskud relateret til nyrerne: ansigtet er mørkere og sort.

4. Yang Shi

- Mere rødme og tørhed på større dele af ansigtet end Yin-mangel.
- Tørhed ses især omkring munden, og rødmen viser sig både i huden og øjnene.
- Yang-overskud skyldes ofte Hjerte og Lever Yang Shi.

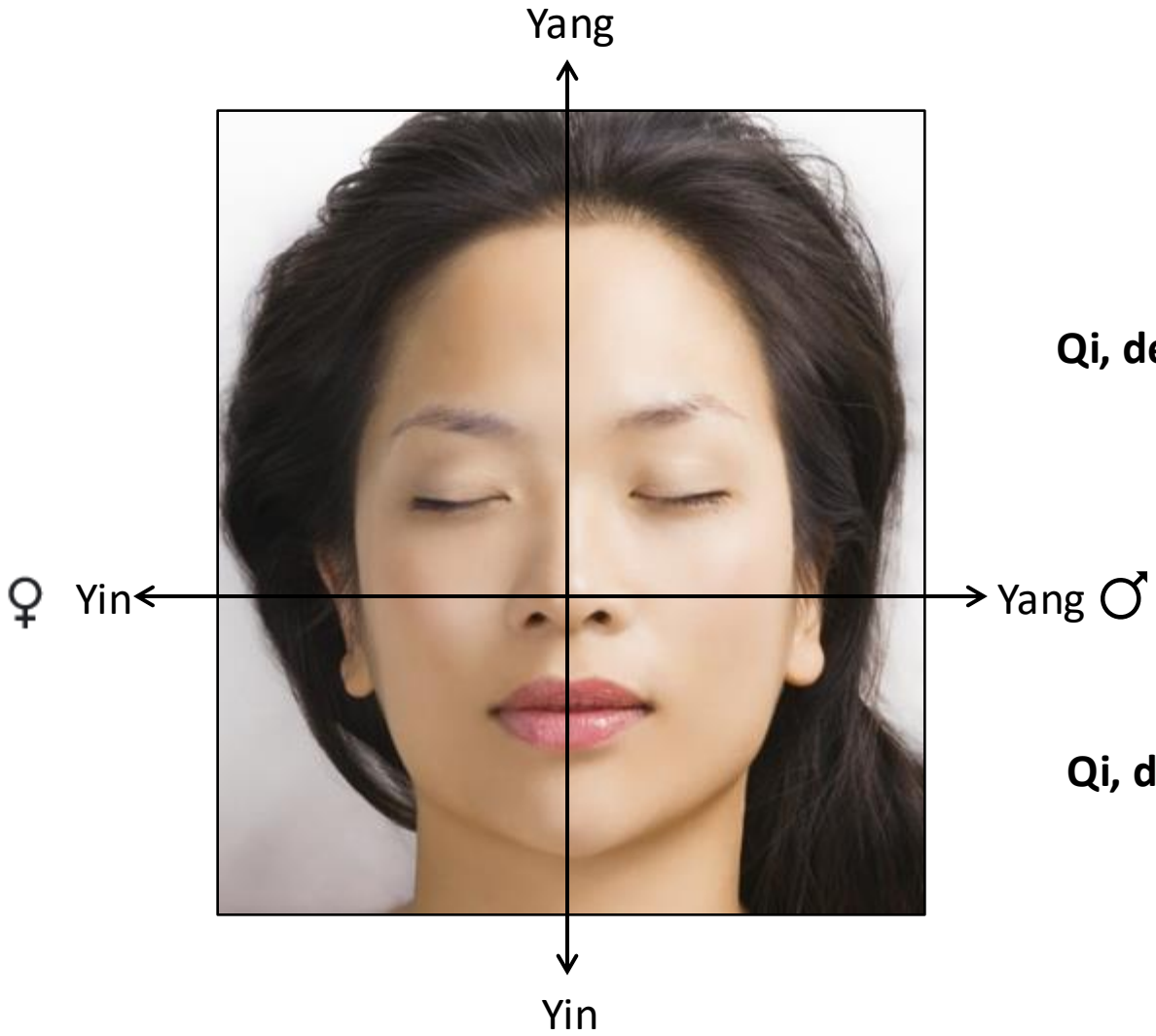
Kombinationer af ubalancer påvirker forskellige områder i ansigtet afhængigt af involverede organer og faser, og resulterer i forskellige ansigtsudtryk.

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Qi retning og ansigtsfarver

SW15:

Farverne, der viser sig forskellige steder i ansigtet, er tegn på qi's opadgående og nedadgående bevægelse hos mænd og kvinder.



Qi, der stiger: viser sig som farver over næsen

Qi, der synker: viser sig som farver under næsen

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Akutte og kroniske tilstande SW17

Akutte tilstande

- *Når pulsen ændrer sig, men ansigtsfarven ikke gør, er der tale om en akut ubalance.*

- *Når hverken puls eller hudfarve er ændret og begge er normale, er det en akut ubalance, som lige er begyndt*.

Kroniske tilstande

- *Hvis pulsen er uændret og normal, men hudfarven i ansigtet har ændret sig, er det en kronisk ubalance.*

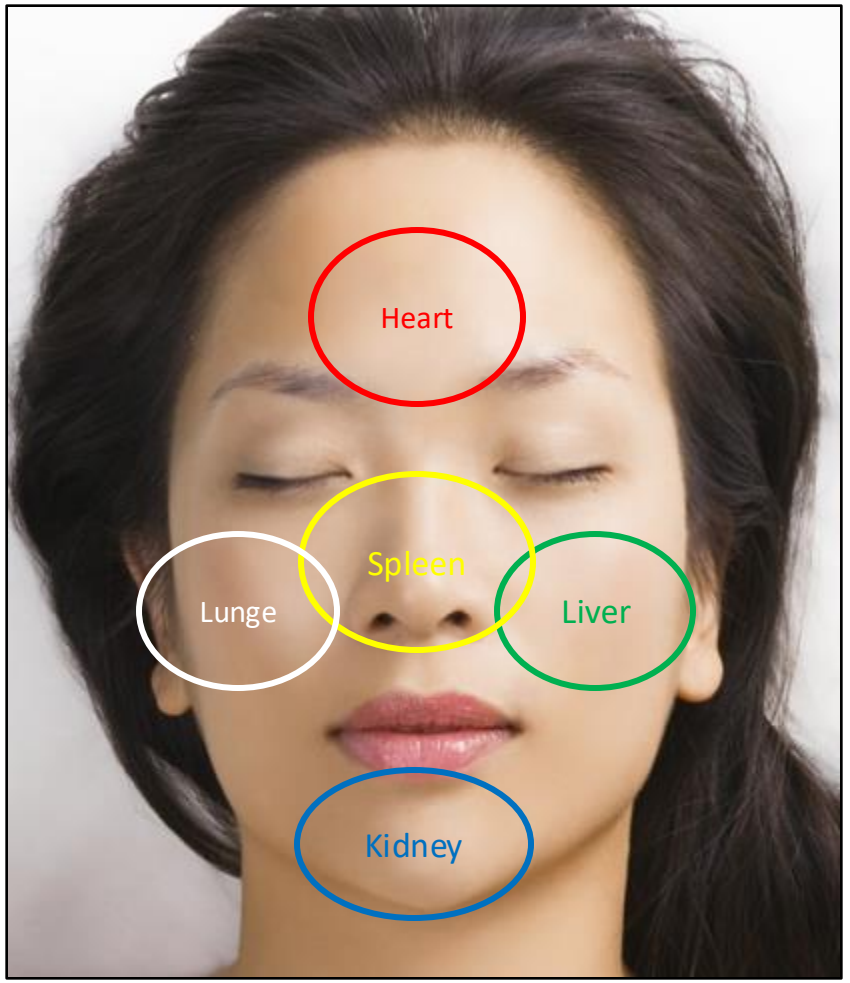
- *Når både puls eller hudfarve i ansigtet er ændret og begge er unormale, er det en kronisk ubalance.*

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Varme som rødme i de fem Zang SW32

Rødme i ansigtet repræsenterer:

- Lever: venstre kind
- Hjerte: pande
- Milt: næse
- Lunger: højre kind
- Nyrer: hage



© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Angreb af vind-varme i de fem Zang (SW42)

Reaktioner på vind-varme i de fem Zang

- Lungen skaber en hvidlig farve og kropshårene visner
- Hjertet skaber en rød farve og rødme på læberne og tungen og de små blodkar bliver synlige (spider nivae)
- Leveren skaber en grøn farve og grøn-blå farve under øjnene og neglene visner
- Milten skaber en gul farve og gullige farver på næsen og spasmer/trækninger i musklerne
- Nyrerne får ansigtet til at svulme op med mørk-sort glød på kinderne og tænderne smuldrer

Ydre og indre syndromer (LSJ49)

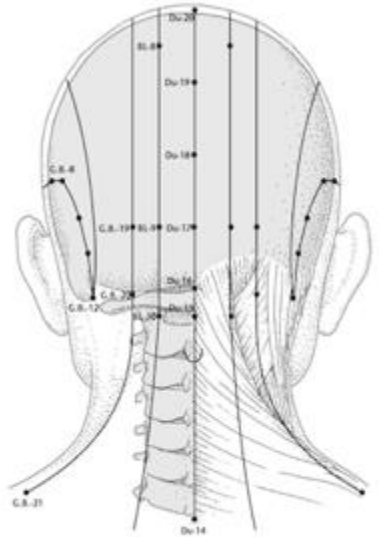
- Ydre (Yang) syndromer giver mere overfladiske og skinnende farver
- Indre (Yin) syndromer giver mere rodfæstede og blege farver

Fra ydre mod indre

- Når du bemærker at farvede områder i ansigtet ændrer karakter og sidder dybere i huden og mærker/pletter bliver mørkere, er det tegn på ydre problemer der synker dybere ned i lagene af meridianer og organer (Yin) i kroppen
- I et behandlingsforløb bør det modsatte opleves

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Ansigtets meridianer LS4



Taiyang

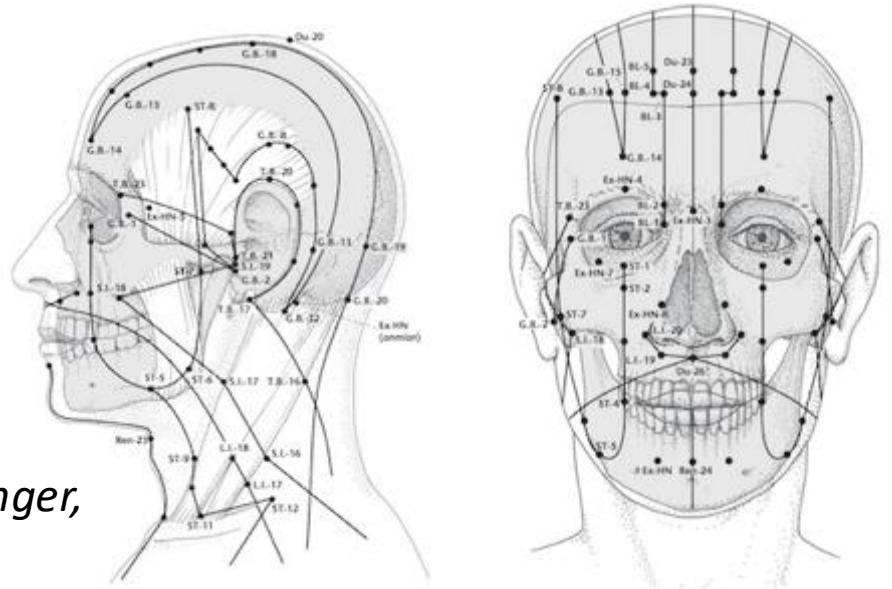
- *Når skadelig Qi (Xie Qi) som vind og kulde trænger ind gennem nakken, strømmer de langs fodens store yang – Blæremeridianen.*
- *Xie Qi i store yang forårsager problemer med tænder, kæber og ører, samt spændinger og linjer fra panden ned til øjnene.*

Yangming

- *Når xie qi trænger ind gennem ansigtet, bevæger den sig nedad med fodens lyse Yang – Mave-meridianen.*
- *Xie qi med fugt og varme i mave-meridianen forårsager rødme*, eksem og uren hud som akne.
- Brændende fornemmelse i ansigtet er et tegn på ubalance i fod Yangming.

Shaoyang

- *Når Xie Qi angriber kinderne og ydersiden af ansigtet, bevæger den sig nedad med fodens lille yang – Galdeblæremeridianen.*
- *Vind, fugt og varme som xie qi medfører smerte og spændinger, især fra tindinger, ører og kæbemuskler, samt hovedpine og ubehag der kommer og går.*
- Også følelsesmæssige ubalancer.



© Focks, C. (2008) Atlas of Acupuncture

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Analyse af ansigt og krop i de fem Zang LS29 og LS47

Lunger

- Kig på skulderbredden og dybden over brystbenet (Ren22).
- Lungerne er stærke når ryg- og brystmusklerne er kraftige.
- Svage Lunger ses ved tynde muskler i ryg og skuldre.

Milt

- Støtter og nærer kroppens forsvar gennem mad og drikke.
- Vurderes via tungens og læbernes form og kostpræferencer.
- Stærk Milt: faste læber.
- Svag Milt: store, men løse eller slappe læber.

Lever er generalen der overvåger fjenden

- Kig på øjnenes størrelse for at vurdere Leverens styrke.
- Stærk Lever: kraftig brystkasse og ribben.
- Svag Lever: svage ribben.

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Ansigt og krop. Styrken i de fem Zang LS29 og LS47

Hjerte – Kejseren

- Vurder styrken omkring kravebenene (ved Ma12).
- Stærkt Hjerte: langt og kraftigt nedre brystben (processus xiphoideus).
- Svagt Hjerte: tyndt, smalt og svagt brystben.
- Balanceret Hjerte: brystbenet peger lige ned uden at bule ud.

Nyrer kontrollerer hørelsen og er en kilde til intelligens

- Kig på ørenes form og høreevne.
- Stærke Nyrer: faste, veludviklede ører.
- Svage Nyrer: tynde, slappe ører.
- Balancerede Nyrer: ørerne ser sunde ud og sidder foran kæbevinklen.

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

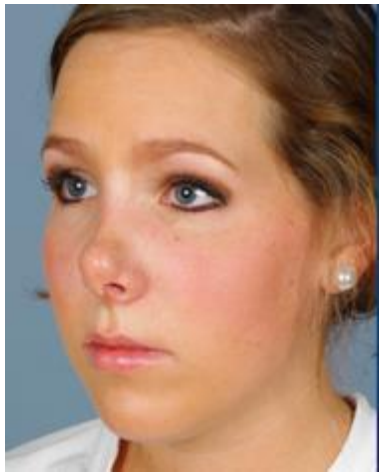
Tilstanden i de seks Fu organer LS29

Mave *er væskerne og kornets hav*

- *Tilstand aflæses i knoglestørrelse, halsens tykkelse og brystets bredde.*
- *Jo større og kraftigere disse strukturer er, desto stærkere evne til at optage næring.*

Tyktarm

- *Vurderes via næsens længde.*



Tyndtarm

- *Vurderes via læbernes tykkelse og afstanden mellem overlæben og næsen* (philtrum).

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Tilstanden i de seks Fu organer LS29

Galdeblære
- Aflæses i det nedre øjenlågs størrelse.

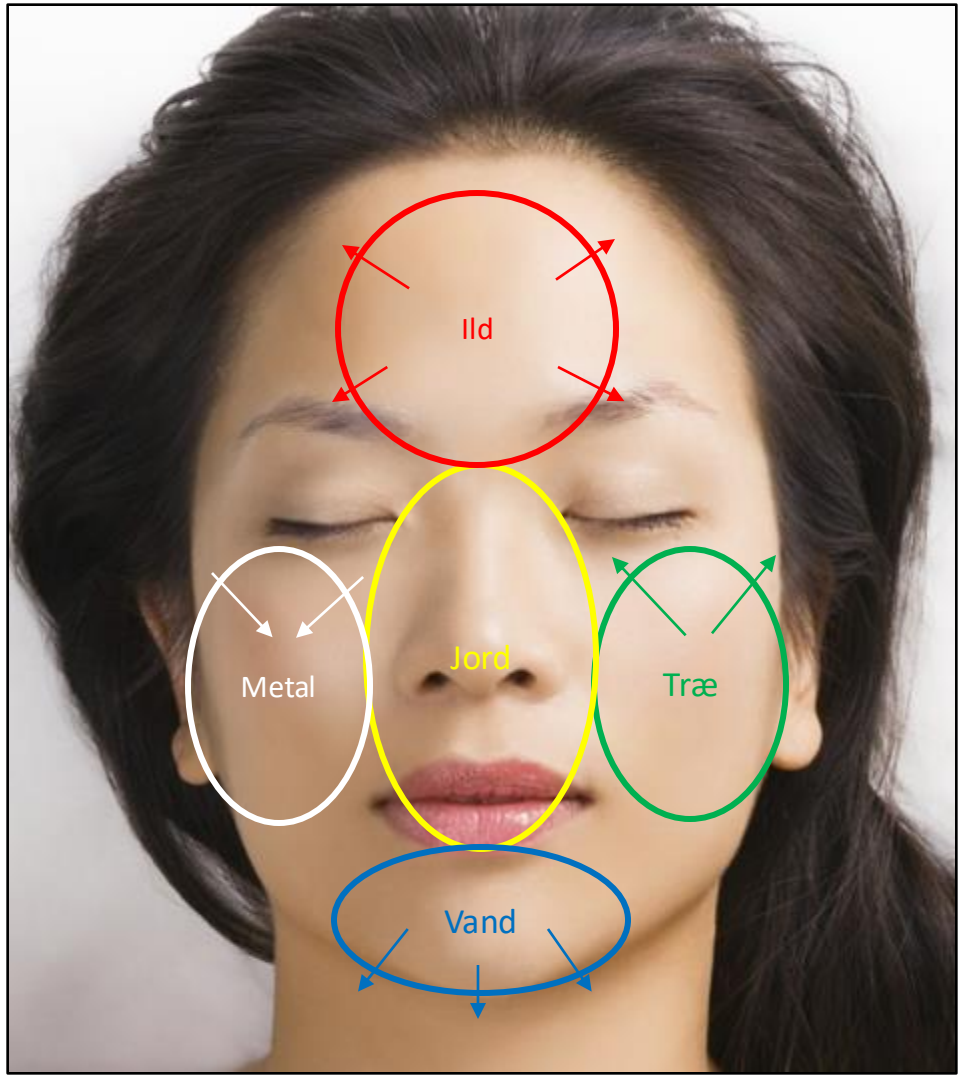
Blære
- Hvis næseborene vender udad, tyder det på inkontinens

San Jiao
- Aflæses i næseryggen – høj næseryg tyder på god funktion.

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Wu Xing Qi retninger i ansigtet

Energetiske retninger læses i ansigtet



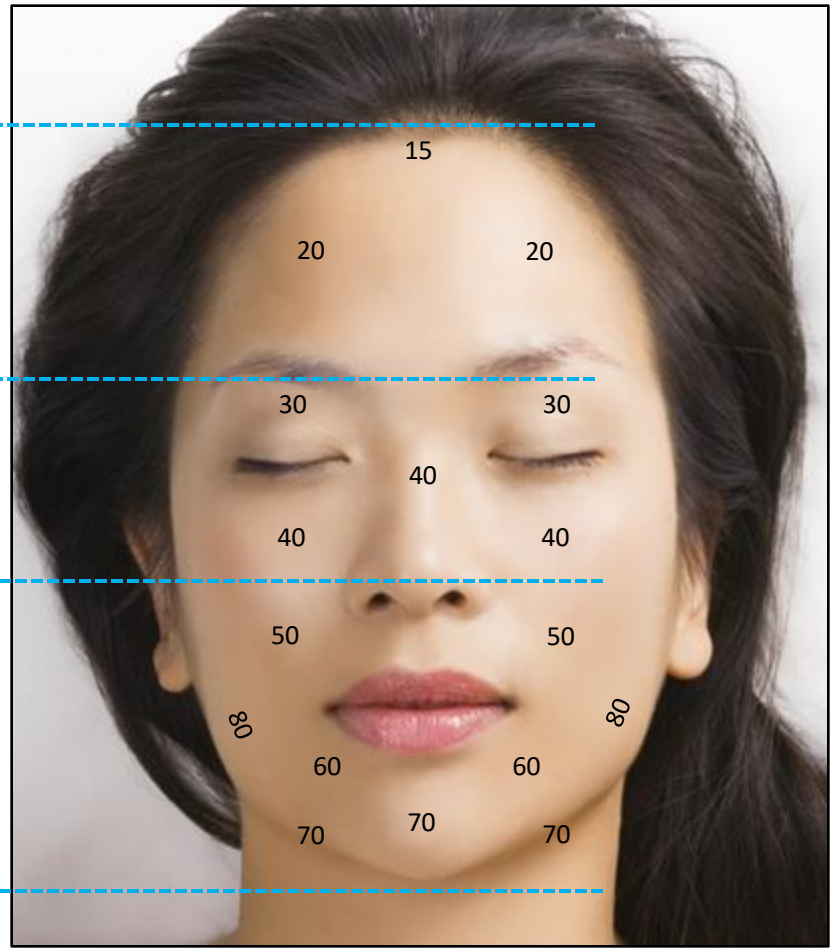
© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Livslinjer i ansigtet

Øvre

Midterste

Nederste



Øvre del: barndom og ungdom

- Tidlige tegn på aldring, især ved svær barndom

Midterste del: voksenalder

- Stor midterzone = stærk og sund midtlivsperiode som tegn på det er den bedste del af dit liv

Nedre del: alderdom

- Stor nedre zone = sundhed og lykke i alderdommen

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Ansigtet og de fem substanser

1. Jing

- Ses i knoglestrukturen, kæber og tænder.
- Mangel → lille ansigt, små ører, tynde knogler og brunlige, porøse tænder.

2. Blod

- Blod giver ansigtet en sund farve og tilfører ansigtsmusklerne fugt og elasticitet
- Blod får Shen frem og giver ansigtet udstråling
- Blod Xu giver grå, bleg, tør hud
- Blodstase giver mørk hud, synlige kar, pigmentpletter
- Blodvarme giver varm, tør hud med udslæt og eksem

3. Kropsvæsker

- Tilfører fugt til huden.
- Blokering og ophobning giver hævelser, hængende kinder og øjenlåg.
- Vind kan blokere væskepassagerne i ansigtet.

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Ansigtet og de fem substanser

4. Qi

- Skaber liv og bevægelse.
- Qi Xu giver blegt, livløst ansigt.
- Qi-stagnation og vind giver stivhed, især om kæbe, mund og øjne.

5. Shen

- Shen giver udstråling og glød i øjne og ansigt.
- Sorg, tristhed og bekymring slukker for Shen og blikket sænkes.
- En agiteret Shen vil have svært ved øjenkontakt.

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

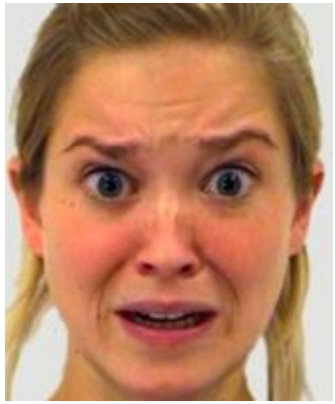
Wu Xing tegn og symptomer

Faser	Træ	Ild	Jord	Metal	Vand
Påvirkede områder	Nakke og hoved Muskler og sener	Hænder Bryst, ribbenskurvatur	Midt af ryg og abdomen	Hud, kropshår Øvre ryg og skuldre	Lænd og nedre ryg Knæ, hofter og hjerne
Kropstype	Synlige muskler og sener	Smalde hofter Rødme på halsen	Runde former Tung bygning	Lys hud Firkantet, fladt bryst	Mørkfarvning, Stærke knogler, brede hofter
Tegn i ansigtet	Øjenbryn og øjen-brynsknogle. Tindinger.	Øjne-Shen. Skarpe linjer, kanter og furer	Mund, læber, kinder, næse, øvre øjenlåg	Lige symmetrisk næse. Kinder, kindben	Hår, ører, pande, hage
Farver	Grøn. Grønlig	Rød, lyserød	Gul, orange, brunlig	Hvid, metallisk	Blå, blålig, sort
Stemme i ubalance	Høj, råbende	Højfrekvent/lys stemme Hysteri, grin	Syngende, fløjtende nynnende	Klagende, grædende	Gispe, stønne
Ufrivillig bevægelse	Knyttede næver	Angstpræget udtryk	Spyt, savl	Hoster	Ryster/svajer
Adfærd. **Mental tilstand**	Følelsesmæssig stabil. Fantasi og virkelighed. God til at planlægge og træffe beslutninger	Evne til at relatere til andre. Glad. Opfører sig derefter. Giver og modtager kærlighed.	Empatisk, omsorgsfuld. Serviceorienteret. Fokus koncentration. Gode indlæringsevner	Tage ind ind/modtage og give slip, være sig selv i nuet. Personlige grænser	Stærk vilje. Udholdende. Resultatsøgende. Reflekterende.
Emotion **Afvigende adfærd**	**Vrede**. Aggression. Irritabilitet. Misundelse, jalousi. GB: ubeslutsom. Genert. Manglende initiativ.	**Glæde**. Chok. Sårbarhed. Problemer med nærhed. Stress.Taler meget eller slet ikke.	**Bekymring/spekulation** Kan ikke slippe tanker. Depression. Klæbende eller besiddende. Ubalanceret omsorg	**Sorg**, tristhed. Negativ. Nærer nag. Kan ikke give slip. Græder let.	**Frygt**. Chok. Forskrækkelse. Angst; for lidt eller for meget. Fobier. Skjulte dagsordener. Passivitet.
Basale behov	At planlægge og strukturere livet for at udvikle sig. Aktivitet. Fokus. Intensitet.	Kærlighed, varme, latter, glæde. Legesyghed. Lethed. Tale og kommunikere.	Hjælp, støtte. Næring. Familie, venner. Trøst. Materielle goder.	Anerkendelse. Opmærk-somhed. Oprigtig. Orden. Renhed. Grænser. Plads. Ånde. Tage ind – give slip.	Tryghed. Sikkerhed. Stabilitet. Tid alene. Tid til at reflektere.

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Analyse af Wu Xing emotionelle ansigter

- **Shen og Yi** afspejler og opfanger emotionelle tilstande
- Integrér og aflæs ansigtsudtryk
- Følelser er kropslige oplevelser associeret med, ømhed, ubehag, pres, tryk eller smerter



- Mærk den Qi ansigtet udstråler og føl hvad den anden person føler I din egen krop
- Følelsens Qi retning indikerer personens konstitution

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Wu Xing frekvenser fra universet

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Er Shi Wu Ren 陰陽二十五人

25 personligheder / konstitutioner

LS64:

Inden for de seks retninger (nord, syd, øst, vest, op og ned), mellem himmel og jord, findes intet der ikke er forbundet med de fem elementer, og mennesket svarer til dem. De 25 typer mennesker tilhører de fem elementer og adskiller sig fra Yin- og Yang-folket.

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

De 25 frekvenser LS64

Træ konstitution
Frekvensen af Jue
1. Shang Jue
2. Tai Jue
3. Zuo Jue
4. Di Jue
5. Ban Jue

Ild konstitution
Frekvensen af Zhi
1. Shao Yin
2. Zhi Zhi
3. Shao Zhi
4. You Zhi
5. Zhi Ban

Jord konstitution
Frekvensen af Gong
1. Shao Gong
2. Tai Gong
3. Jia Gong
4. Shao Gong
5. Zuo Gong

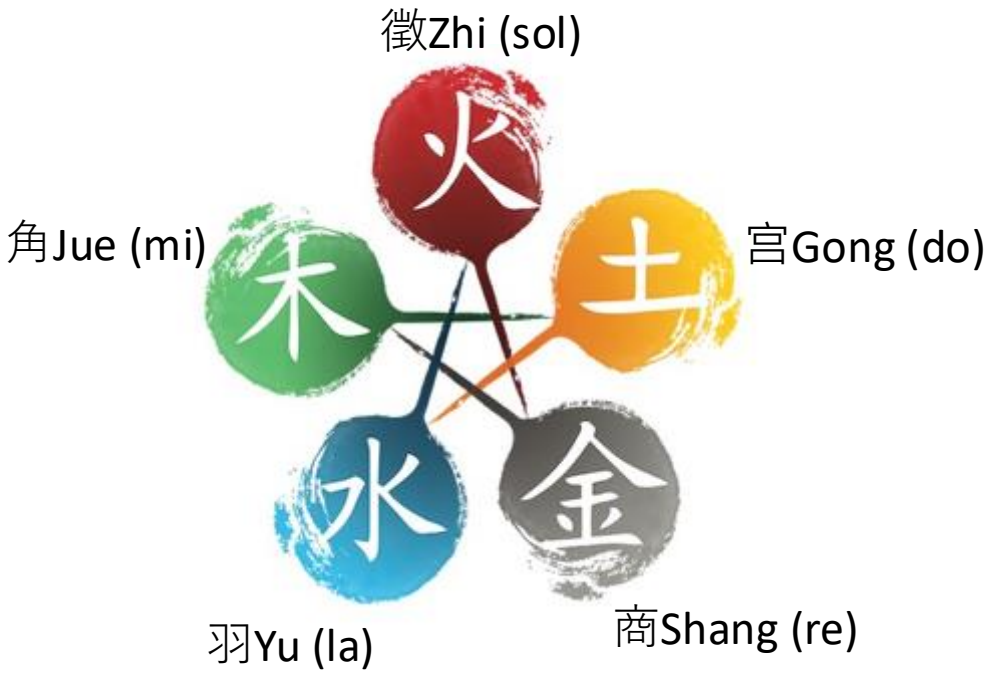
Metal konstitution
Frekvensen af Shang
1. Shang Shang
2. Tai Shang
3. You Shang
4. Zuo Shang
5. Shao Shang

Vand konstitution
Frekvensen af Yu
1. Shang Yu
2. Tai Yu
3. Shao Yu
4. Zhong Yu
5. Zhi Yu

Musik skala:
Do: Gong - Jord
Re: Shang - Metal
Mi: Jue - Træ
Fa
So: Zhi - Ild
La: Yu - Vand
Bi

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Element frekvenser/konstitutioner



Konstitutionen bestemmes ved fødslen og afhænger af, hvor Qi var stærkest på det tidspunkt.

Oxford leksikon definition på konstitution:

- Konstitution beskriver kroppens karakter mht. sundhed, styrke og livskraft
- Mental disposition, sindstilstand og temperament.
- Konceptet af en persons konstitution rummer både den fysiske krop, det mentale sind og temperament
- Ordet giver en fornemmelse af, at en persons konstitution har livslange karaktertræk, som kan komme til udtryk i deres fysiske helbred eller psykologiske sammensætning

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Træ-konstitution

Klassisk analyse med noter af overlevering

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Træets dynamik

- Trives og tændes af Qi og bevægelse – indre og ydre
- Elsker Qi's frie vilje og evne til at fungere, initiere og aktivere
- Repræsenterer vækst og rejser sig for at forbinde jord med himmel
  Træ bringer Vand til Ild / blod til hjertet
- Grøn repræsenterer håb – en ny begyndelse, som en plante der spirer op
- Forsvarer og beskytter vores ideer, meninger og holdninger
- Følelser gøres bevidste gennem Træ og Leveren
- Forbinder til underbevidsthed (moderne begreb fra Freud)
- Leveren vibrerer med ophidselse, vrede og irritation
  Følelser der udtrykker træets frekvens og kraft

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Træ-konstitution kvaliteter

- Bruges til at præsentere ideer, synspunkter og følelser af vrede
  - Viser verden hvem vi egentlig er - ego
- Elsker at konkurrere, være eventyrlysten, være nyskabende og nysgerrig, elsker originalitet
- Leveren opbevarer og næres af blod
  - Leverblod forhindrer Yang i at stige opad og overdreven vind
- Fysisk: leveren og galdeblæren afgifter kroppen
  - De er lavet til det og nyder det faktisk
- Psykisk: Lever og Galdeblære udtrykker følelser
  - De afgifter spreder og opløser følelser i kroppen
- Træ behøver den sure smag for at nære Yin
  - Sur smag renser og genoplader krop og sind
- Træ behøver den krydrede og skarpe smag for at bevæge Qi og blod.

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Træ-konstitution - Shang Jue – Karaktertræk

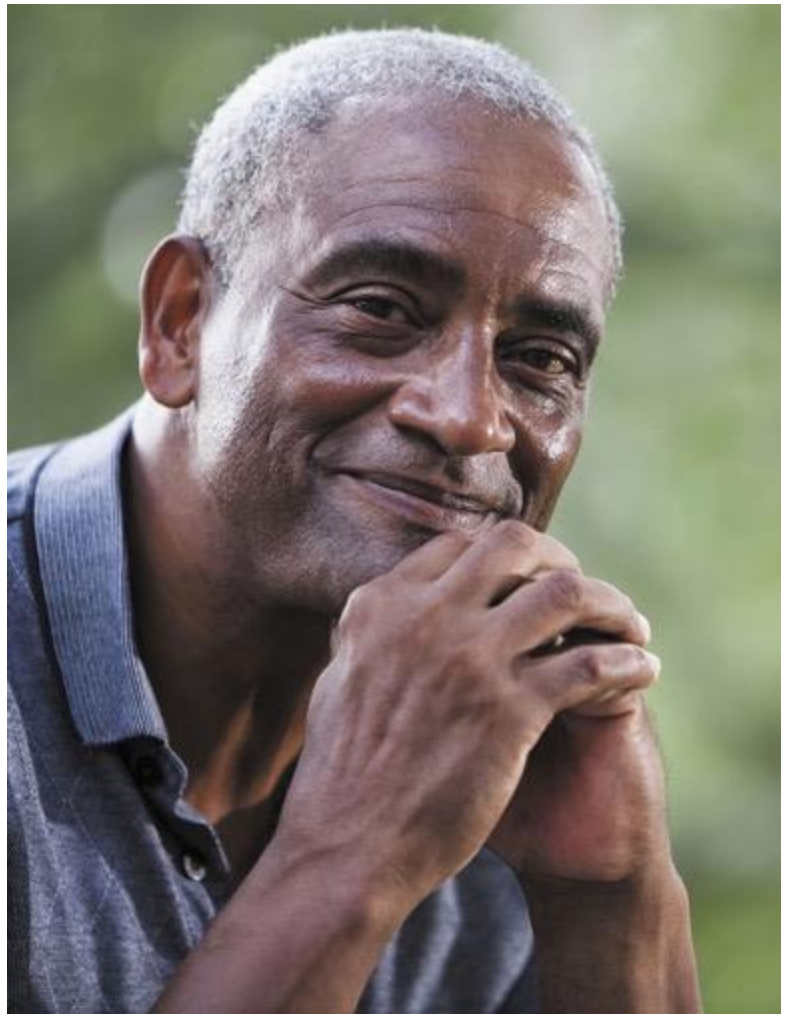
Leveren er kommandøren-generalen

Shang Jue = Frekvensen af Træ Jue Yin
Shang Jue repræsenterer den inderste og mest normale (Yin)
Trækonstitution – den mest balancerede af de fem trætyper

Puls: afbalanceret konstitutionel puls er bade blød, let strenget og stærk

Karaktertræk (LS64)

- Kan lide at planlægge og lave strategier
- Tænker stort, bekymrer sig om sit arbejde og er glad for statistik
- Gør mere mentalt end fysisk arbejde
- Promoverer sig selv og vil altid gøre det bedre
- Søger perfektion
- Har god selvtillid og selvværd
- Har gode manerer
- Er ofte mellemleder
- Har let ved at håndtere følelser



© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

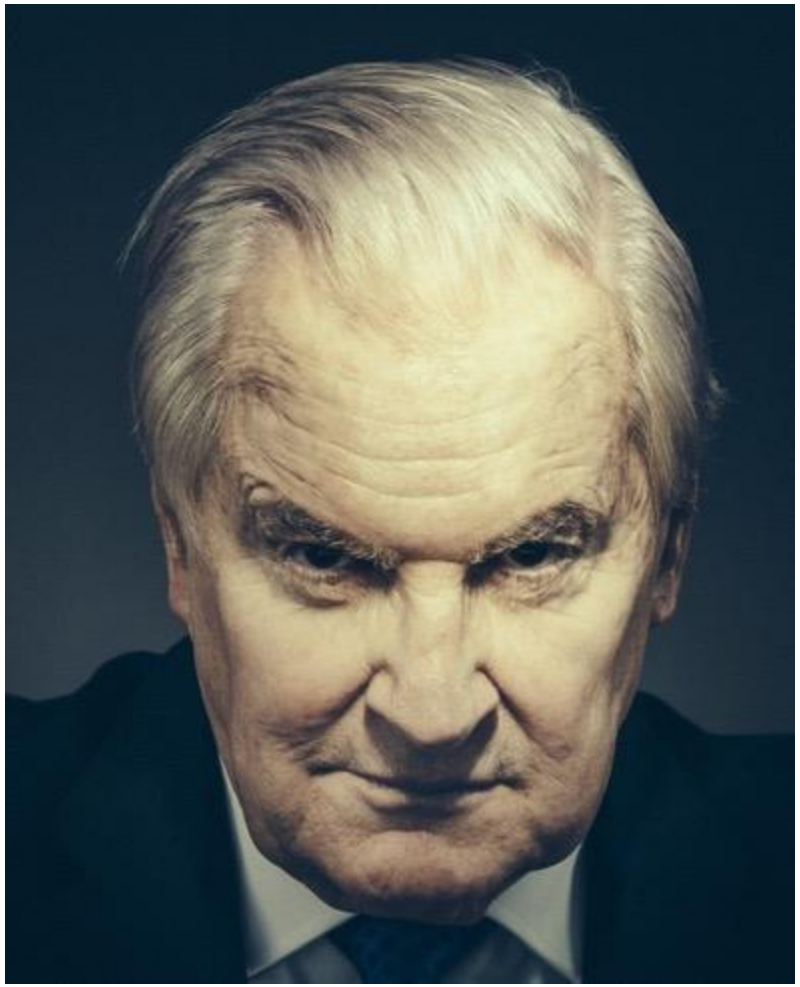
Træ-konstitution - Shang Jue - ubalancer

Ubalanceret Shang Jue

Ubalanceret konstitutionspuls: svag, tynd og dyb

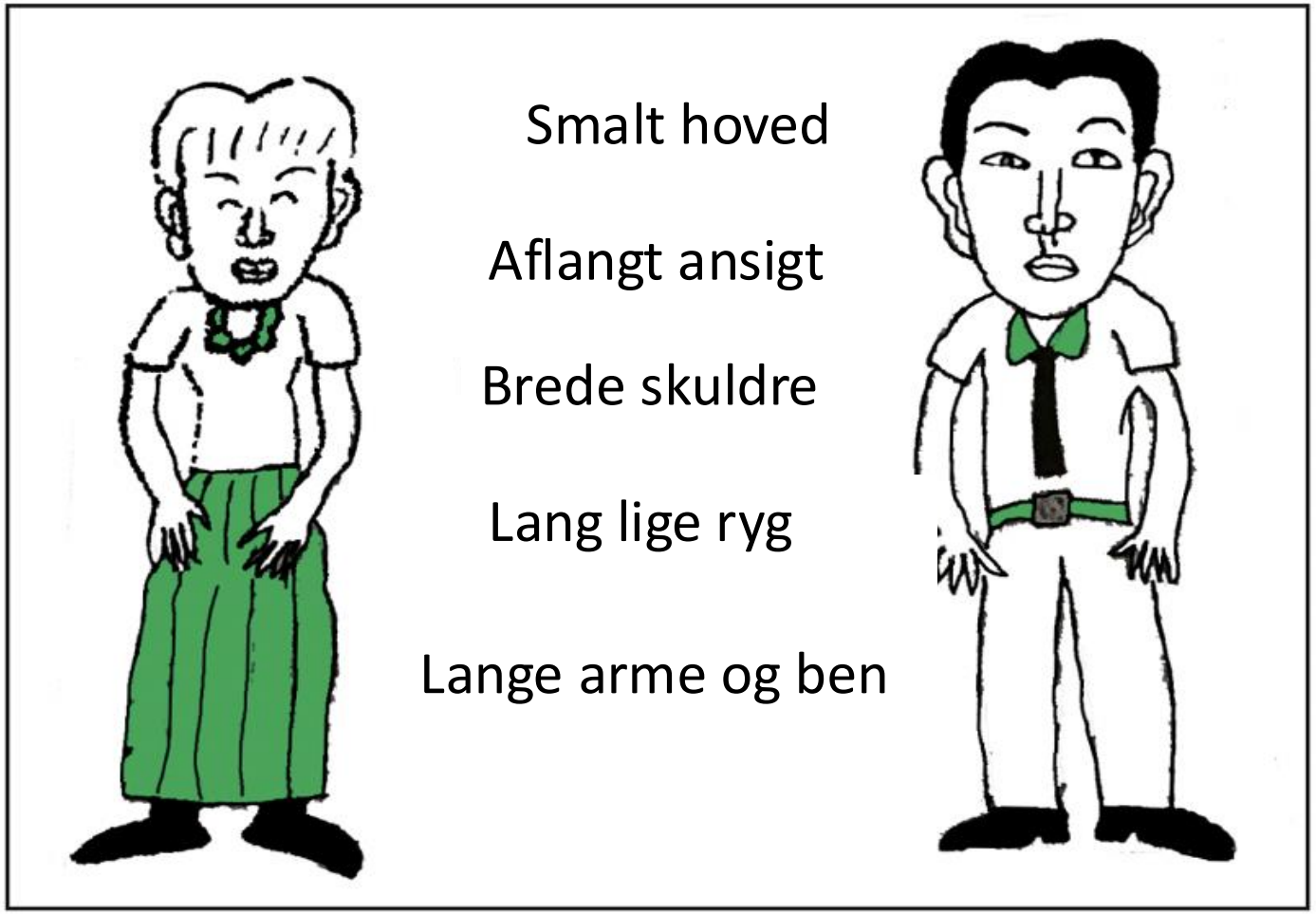
Svagheder (LS64)

- Let at irritere og forstyrre
- Mistænksom, men ikke grådig
- Hjertet er tomt og kan ikke rumme meget
- Bekymrer sig mindre og bemærker ikke, når de sårer andre
- Kan lide magt
- Bange for at være for travlt optaget
- Tror de ved bedre end andre
- Hvis de stopper med at tale, er det et dårligt tegn



© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

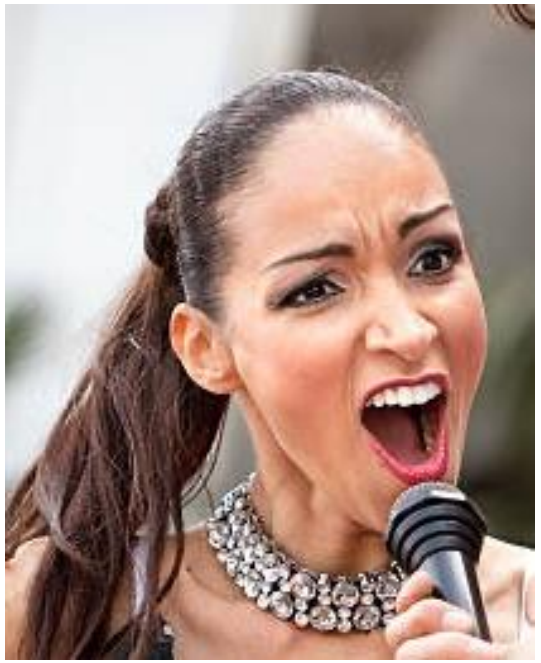
Træ-krop karakterika



© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Ansigtsudtryk for en Træ-konstitution i ubalance

- Øjenbryn sænket og trukket sammen
- Nedre øjenlåg løftet og spændt (Gb)
- Lodrette linjer mellem øjenbryn
- Øjnene har hårdt udtryk
- Stramme læber
- Spændte kæber
- Høj eller hård stemme, hakkende (staccato)
- Kroppen er fast / spændt og oprejst
- Bevægelser er ikke smidige og glidende
- Åndedrættet er højt, hurtigt, uregelmæssigt
- Grøn farvetone omkring mund, øjne, kinder eller tindinger



© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

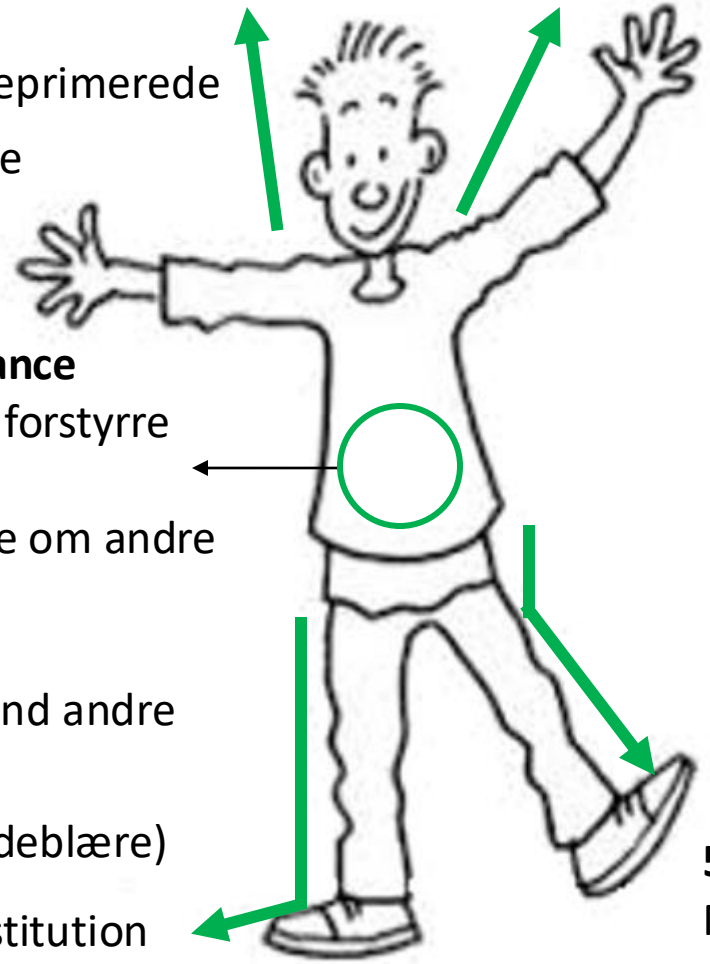
Kilde: Five elemental constitutional acupuncture, Hicks, Hicks & Mole

Adfærdspersonligheder i Træ

Jue: Træets frekvens

4. Di Jue (øvre højre galdeblære / ansigt)

- Relativt mindre typer
- Bliver let stressede og deprimerede
- Har tendens til fanatisme



2. Tai Jue (øvre venstre Shaoyang):

- Mere Qi i øvre venstre side
- Bekymrer sig mindre
- Tager livet mindre alvorligt
- Selvsikker
- Har mere Yang Qi og er stærke
  - Især fra Dai Mai - Gb26 og opad

1. Shang Jue i ubalance

- Let at irritere og forstyrre
- Tomhed i hjertet
- Bekymrer sig ikke om andre
- Kan lide magt
- Kan blive bange
- Føler sig bedre end andre

3. Zuo Jue (nedre højre galdeblære)

- Meget fleksibel Trækonstitution
- Som et træ der svajer i vinden
- Kan være kujoner uden egne holdninger

5. Ban Jue:

Nedre venstre Shaoyang):

- Ærlige og ligefremme mennesker

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

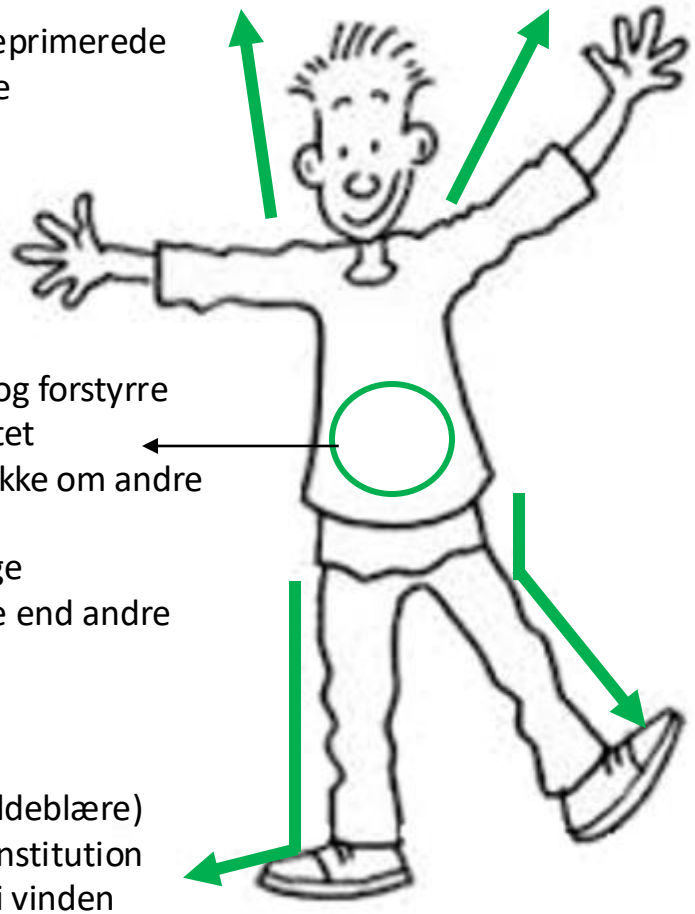
Træ-konstitution akupunkturbehandling

Konstitution	Akupunkturbehandling
1. Shang Jue	Underskud: Le8-Ny10 Overskud: Le1-Gb44, Gb37
2. Tai Jue	Rod: Le8 - Ny10 Le2, Gb41-Gb26-Sj5
3. Zuo Jue	Rod: Le8 - Ny10 Le3, Le4-Gb44
4. Di Jue	Rod: Le8 - Ny10 Ny1, Le2-Gb38, Du4
5. Ban Jue	Rod: Le8 - Ny10 Le3-Gb40, Gb34, Le13

Rodbehandling:
Når barnet er sygt, behandles. Nan Jing

2. Tai Jue (øvre venstre Shaoyang):
Mere Qi i øvre venstre side
Bekymrer sig mindre
Selvsikker
Har mere Yang Qi og styrke

4. Di Jue (øvre højre galdeblære / ansigt)
- Relativt mindre typer
- Bliver let stressede og deprimerede
- Har tendens til fanatisme



1. Shang Jue
- Let at irritere og forstyrre
- Tomhed i hjertet
- Bekymrer sig ikke om andre
- Kan lide magt
- Kan blive bange
- Føler sig bedre end andre

5. Ban Jue:
Nedre venstre Shaoyang):
- Ærlige og ligefremme mennesker

3. Zuo Jue (nedre højre galdeblære)
- Meget fleksibel Trækonstitution
- Som et træ der svajer i vinden
- Kan være kujoner uden egne holdninger

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Træ-konstitution pulse. Nan Jing

Typiske og normale Træ-konstitutions pulse i venstre Guan	
Kinesisk	**Dansk**
1. Xian	1. Mere strenget
2. Xi xian	2. Tyndere og mere strenget
3. Xian ruo	3. Mere strenget og svagere
4. Xian shuo	4. Mere strenget og hurtigere

Ubalanceret venstre guan puls og forslag til klassisk akupunkturbehandling	
Venstre Guan pulse	**Akupunkturbehandling**
1. Xian fu (strenget og overfladisk)	1. Le3, Gb44, Tyk1, Ny10
2. Hong Shou (overflydende og hurtigere)	2. Le2, Pe8, Le10, Ny3
3. Chen Wei (dyb og kraftløs puls)	3. Ren4-Ny12 (moxa) Gb40, Hj7
4. Xi Se (trådet, tynd, ru og tør)	4. Le1 (moxa), Le3, Ren6, Tyk1, Gb34, Bl17

Puls behandlingsforslag af Dr.Li Jie

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Ild-konstitution

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Ildens dynamik

- En kærlig varme der nærer med liv.
- Giver lyst, lethed og glæde.
- Symboliserer hjertet og evnen til at give og modtage kærlighed.
- Ild bringer lys og varme, når det er mørkt og koldt, og skaber dermed samhørighed og binder bånd.
- Ild symboliserer sommeren, hvor naturen blomstrer, og smukke farver og dufte fylder vores sanser. Dage er lange og fyldt med lys og varme.
- Ild og lys bringer sjov, leg, dans og musik, og samtidig lyser lyset i mørket og beskytter os mod det ukendte.

- Hjertet er kroppens kejser med funktion og evne til at forbinde med det guddommelige

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Ild-konstitutionens organer

Hjertet

- Det højeste væsen - kejseren - shen, hvor alle sjæles stråleglans udspringer

Pericardium - hjertebeskytter og ministeriel ild.

- Pericardium repræsenterer det fysiske hjerte og blodets bevægelse
- Embedsmanden, som bringer glæde og nydelse

Tyndtarm

- Initierer livet fra fødslen og forbereder kroppen på livet
- Adskiller det rene fra det urene
- Ansvarlig for at modtage og gøre ting behagelige
- Transformerer stoffer som stammer fra tyndtarmen

San Jiao

- Embedsmand for harmoni og balance
- Ansvarlig for at holde passager åbne og regulere væsker
- San Jiao har både en regulerende og åbende funktion, og hjælper os også med at give og vise kærlighed til andre

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Ild-konstitution – Shao Yin – Karaktertræk

Shao Yin

- Shao Yin repræsenterer den normale Ild-konstitution og er den mest balancerede af de fem Ild-konstitutioner

Balanceret konstitutionel puls er mere *hong*: større eller fyldigere som en blomstrende blomst. Kan også være *shou* (hurtigere)

Karaktertræk LS64

- Skarpt sind
- Klare meninger
- Konstant behov for Yin
- Bekymrer sig ikke meget
- Kan lide at have magt
- Har masser af positiv energi
- Undgår negativitet, fordi de ikke kan håndtere det
- Glade og strålende mennesker
- Spontane og generøse
- Selskabelige og nemme at tale med

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Ild-konstitution – Shao Yin – Karakteristika

Ild-puls

Ubalanceret konstitutionel puls er mere:

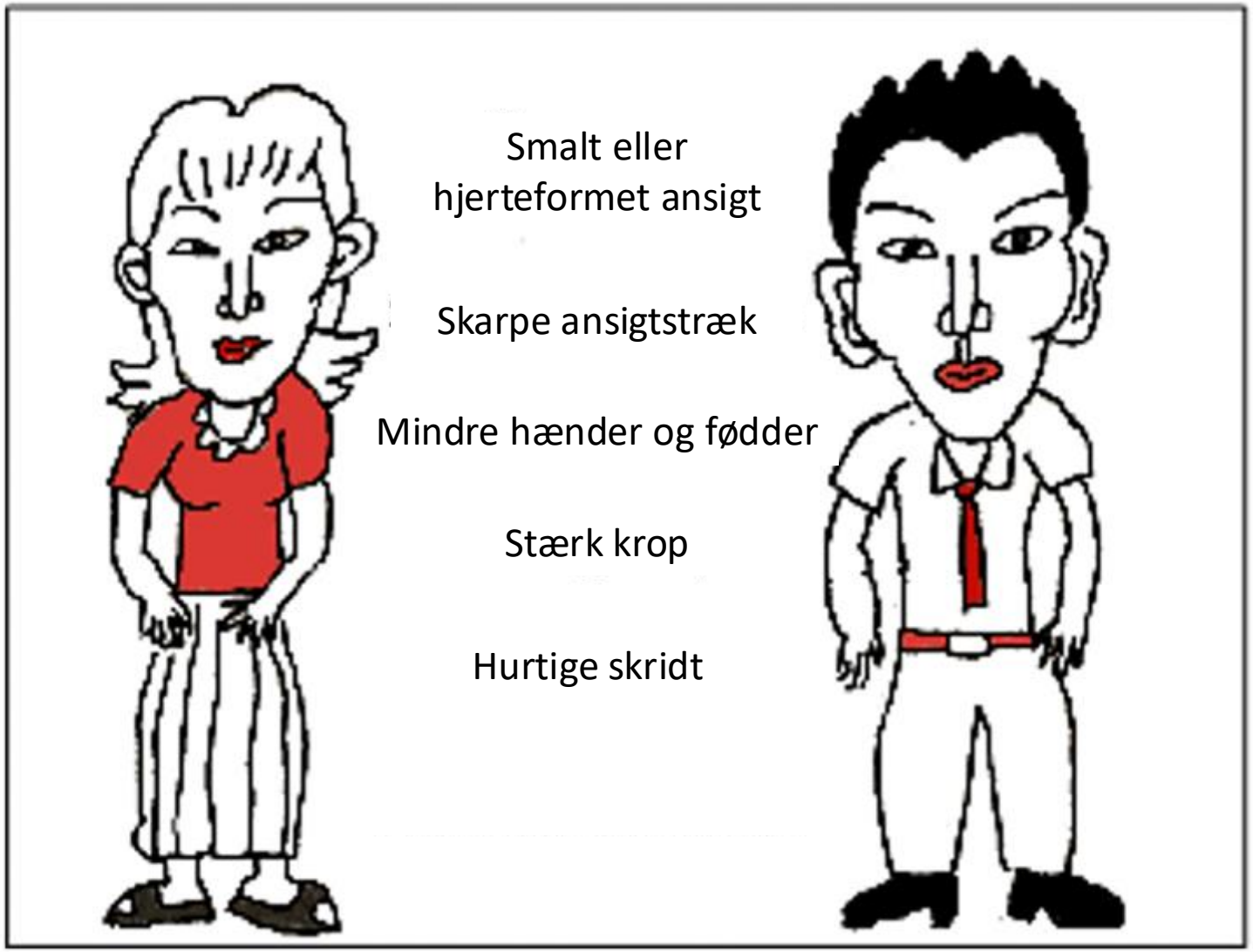
- *Chen Wei*: Dybtliggende og svag – Qi Xu
- *Hong Hua*: Overfyldt og glat – Yin Xu
- *Xi Se*: Trådet og tynd – Xué Xu

Svagheder LS64

- Er ofte mentalarbejdere og har svagere fysisk styrke
- Har tendens til fanatisme
- Har svært ved at håndtere sorg, depression og forskrækkelse
- Tab af job og status gør personen syg
- Hjertet bliver let udmattet
- Hvis en Ild-konstitution er stille, er det tegn på sygdom
- En trist ildkonstitution bliver let syg

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Ild-krop karakteristika



© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Ansigtsudtryk for en Ild-konstitution

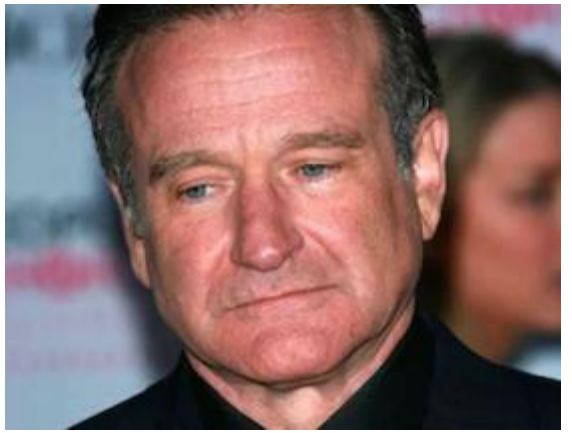
- Ansigtet er præget af skarpe linjer
- Tydelig nasolabial fure
- Kinderne er løftede
- Øjenlågene er bløde
- Øjenbrynene er løftede og Shen er tydelig
- Stemmen er glad, lys og klar
- Kropsholdningen er opad og udad
- Mange udtryk og bevægelser når der kommunikeres
- Den røde farve er synlig

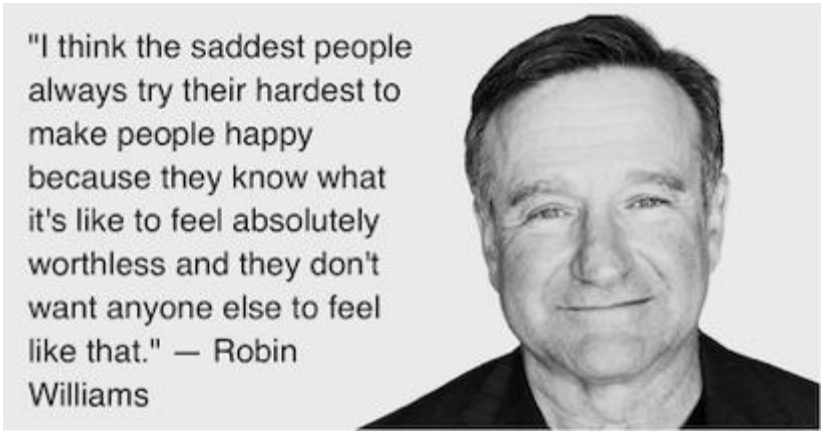
© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Kilde: Five elemental constitutional acupuncture, Hicks, Hicks & Mole

Ansigtsudtryk for en Ild-konstitution i ubalance

- Mediale øjenbryn er trukket opad
- Svært at få øjenkontakt. Enten kigger de nedad eller flakker med blikket
- Shen er slukket
- Mundvigene er trukket nedad
- Kinderne kan ikke holdes oppe og begynder at hænge
- Mindre snak og tristhed i stemmen
- Færre ansigts- og kropsbevægelser
- Indre cantus af øjet repræsenterer hjertet (rødme-mørke)





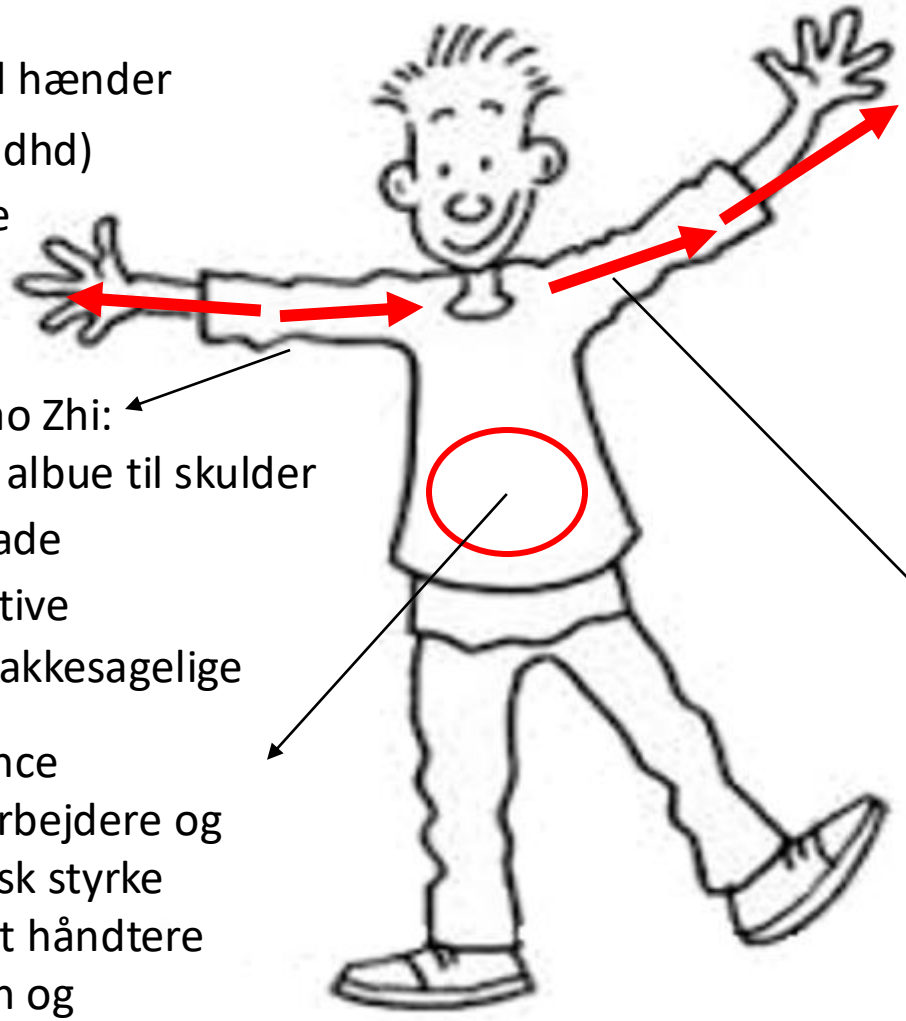
© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Adfærdspersonligheder i Ild

Zhi: Ildens frekvens

4. You Zhi:
Højre albue til hænder

- Rastløse (adhd)
- Altid aktive
- Sporty



2. Zhi Zhi:
(Øvre øvre). Albue til lillefinger (tyndtarm)

- Udtrykker sig selv med lethed
- Er lette at være med og brokker sig ikke
- Gennemsigtighed, skinnende og glade

3. Shao Zhi:
Højre albue til skulder

- Glade
- Aktive
- Snakkesagelige

5. Zhi Ban:
Venstre nedre. Skulder til albue

- Er lette at tilfredsstille
- Selvtilfreds / selvglad
- Føler sig overlegne
- Har tendens til at overdrive (også symptomer)

1. Shao Yin i ubalance

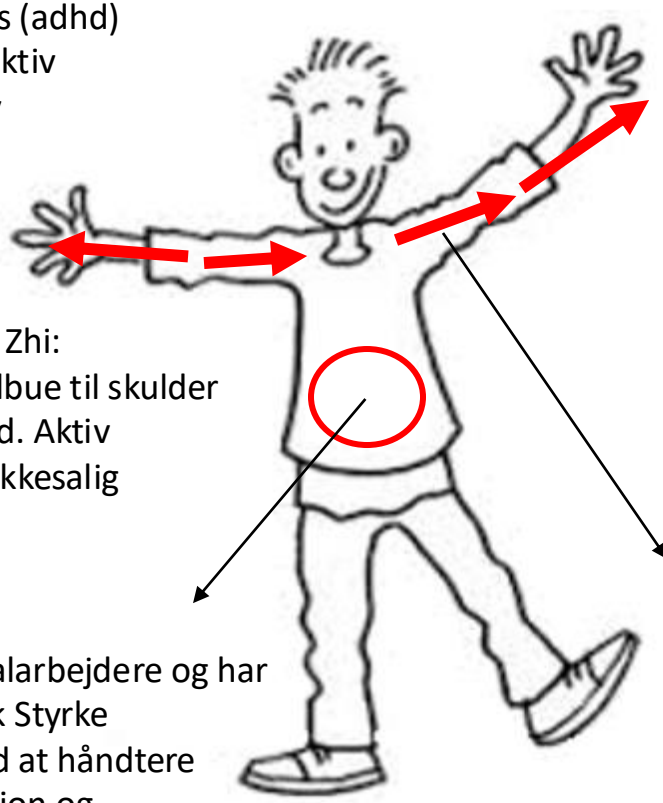
- Er ofte mentalarbejdere og har svagere fysisk styrke
- Har svært ved at håndtere sorg, depression og forskrækkelse
- Hjertet bliver let udmattet

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Ild-konstitution akupunkturbehandling

Konstitution	Akupunkturbehandling
1. Shao Zhi/Yin	Rod: Hj8/Pe8, Hj9-Le1 Overskud: Bl66 – Ty5
2. Zhi Zhi	Rod: Hj8-Pe8 Ty5-Sj5, Ty16/Sj16
3. Shao Zhi	Rod: Hj8-Pe8 Hj1-Hj3, Hj6, Hj7
4. You Zhi	Rod: Hj8-Pe8 Le3, Pe9, Mp6, Ma36, Bl17 Bl66, Ty5, Sj6
5. Zhi Ban	Rod: Hj8-Pe8 Hj4, Ty1, Ty3-Bl62

4. You Zhi: Højre albue til hænder
- Rastløs (adhd)
- Altid aktiv
- Sporty



2. Zhi Zhi:
(Øvre øvre). Albue til lillefinger (tyndtarm)
- Udtrykker sig selv med lethed
- Er lette at være med og brokker sig ikke
- Gennemsigtighed, skinnende og glade

3. Shao Zhi:
Højre albue til skulder
- Glad. Aktiv
- Snakkesalig

5. Zhi Ban: Venstre nedre.
Skulder til albue
- Er lette at tilfredsstille
- Selvtilfreds / selvglad
- Føler sig overlegne
- Har en tendens til at overdrive

1. Shao Yin
- Er ofte mentalarbejdere og har svagere fysisk Styrke
- Har svært ved at håndtere sorg, depression og forskrækkelse
- Hjertet bliver let udmattet

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Ild-konstitution pulse. Nan Jing

Typiske og normale Ild-konstitutions pulse i venstre cun	
Kinesisk	**Dansk**
1. Da	1. Større, bredere og mere glat
2. Shou	2. Hurtigere
3. Hong	3. Mere overflydende

Ubalanceret venstre cun puls og forslag til klassisk akupunkturbehandling	
Venstre cun pulse	**Akupunkturbehandling**
1. Chen Wei (dyb og svag)	1. Ren6, Ren4 (moxa) Ma36, Hj7, Ny1/2 (moxa)
2. Hong Hua (Overflydende og glat)	2. Pe7, Ny10, Hj8, Hj3
3. Xi Se (trådet, tynd ru og tør)	3. Le3, Pe9, Mp6, Ma36, Bl17
4. Xian (Strenget)	4. Pe5, Gb34, Le1, Le3

Puls behandlingsforslag af Dr.Li Jie

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Jord-konstitution

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Jordens dynamik

- Jord resonerer med stabilitet og fungerer som et anker, så vi ikke driver væk.
- Fra Jordens stabile udgangspunkt kan forandring og vækst finde sted.
- Jord er den mest konstante af de fem faser.
- Fødevarer omdannes til Qi, som nærer krop, sind og ånd.
- En balanceret Jord-konstitution giver til andre uden at kræve noget til gengæld.
- Jord handler om enhed, og energien er samlende og jordforbindende.
- Moder Jord – naturens moder. Mor til alle levende væsener, der sørger for, at alle hendes børn har det godt og bliver taget hånd om.
- Når vi modtager kærlighed som børn, bliver vi også bedre til at give kærlighed som voksne.
- Jorden svarer til det traditionelle billede af moderen – trøstende, rolig, stabil og solid.

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Jord-konstitutionens kvaliteter og Yi

- Ikke let at ryste – stabile og loyale venner for livet.
- Nyder livets sødme, bevarer gode venskaber og får folk til at samarbejde.
- Kan lide at føle sig nødvendige og få opgaver at tage sig af.
- Bekymring kan opstå, hvis der ikke er noget at tage sig af.

Yi dækker over:

- Tanke og intention – både for én selv og for andre.
- Intention og evne til at fokusere – "bevidsthed om potentialer".
- Koncentration, studier og intellektuel bearbejdning.
- Milt- og Mave-Qi fordøjer både mad og tanker.
- Intuition og evnen til at mærke Qi – også i nålen.

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Jord-konstitution – Shang Gong – Karaktertræk

Shang Gong = Jordens frekvens (Tai Yin)
Repræsenterer den centrale Jord-konstitution

Balanceret puls for Shang Gong Jord-konstitution: Harmonisk og glidende (Huan), lidt glat (Hua), moderat.
- Denne puls-kvalitet kan kombineres med andre pulse i hver position/element.

Balancerede Jord Karaktertræk ifølge LS64
- Jord-konstitutionener har færrest sygdomme.
- Hjælpsomme
- Ærlige
- Fredelige og blide
- Ydmyge
- Venlige
- Neutrale og undgår konflikt
- Bryder sig ikke om snobberi
- Gode til selvregulering
- Siger ofte ja
- Fleksible i krop og sind
- Kan lide søde sager

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Jord-konstitution – Shang Gong – Svagheder

Tai Yin

- Shang Gong repræsenterer den normale og mest balancerede Jord-konstitution.

Ubalanceret puls:

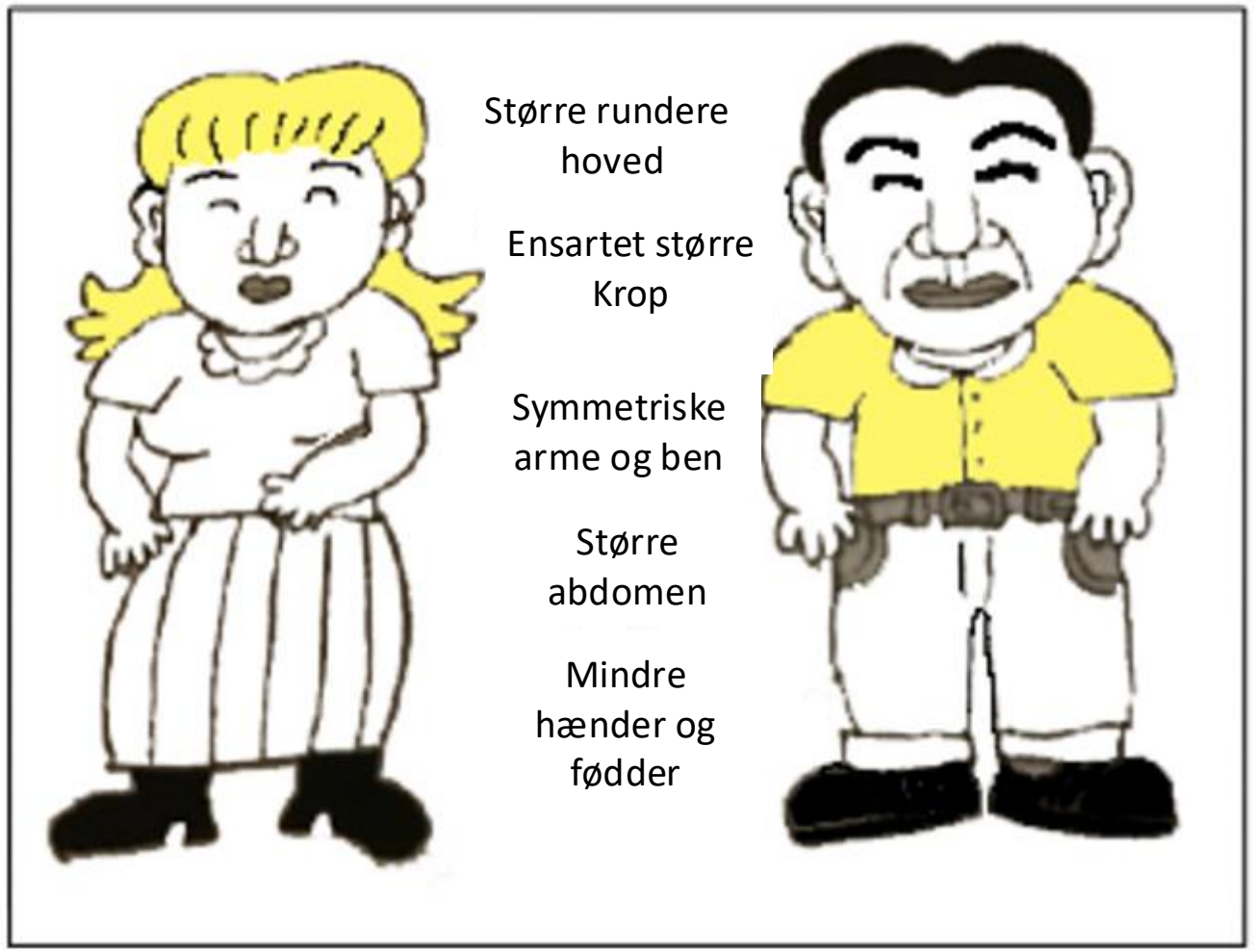
- Tynd og svag (*Xi Ruo*) som tegn på blod Xu.
- **Hua Shou** (glat og hurtigere) som tegn på fugt-varme.
- **Chen Wei** (dyb og kraftesløs) som tegn på Qi Xu.

Konstitutionelle svagheder (LS64)

- Har sværere ved at tabe sig end andre konstitutioner.
- Bliver syge, hvis de taber sig meget.
- Uklare i beslutninger: ja eller nej?
- Naivitet – tror på det bedste i folk og kan udnyttes.
- Bekymring og grublen kan udvikle sig til angst og depression.

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Jord-krop karakteristika



© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Ansigtsudtryk for en Jord-konstitution

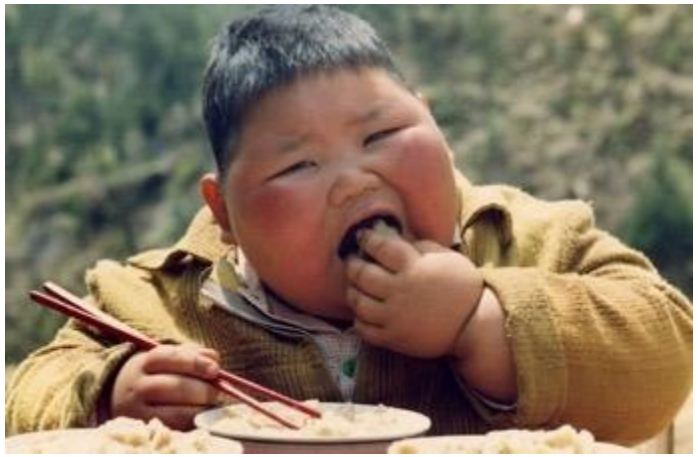
Jord, den sympatiske konstitution

- Ansigtet har et venligt og kærligt udtryk
- Øjnene er bløde og åbne
- Øjenbrynene er løftede og der kan være horisontale linjer i pande og mellem øjenbryn
- Kinderne er bløde og løse
- Munden og læberne har et blødt udtryk og munden er bredere end næsen
- Hovedet kan læne sig til den ene side
- Ofte lægger de sig med hænderne på maven
- Den kan lide at berøre og blive berørt

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Ansigtsudtryk for en ubalanceret Jord-konstitution

- Ansigtet viser tydelige tegn på fugt og slim.
- Øjenlåg hænger og føles tunge.
- Øjnene har mistet deres glans (*shen*).
- Linjer omkring munden.
- Kinderne hænger og virker tunge.
- Munden ser stram ud og virker strammere og mindre eller især underlæben vokser.
- Generelt er udseendet præget af tyngde og stagnation.
- Farven gul/orange ses ofte omkring munden, øjenlågene eller næsen.

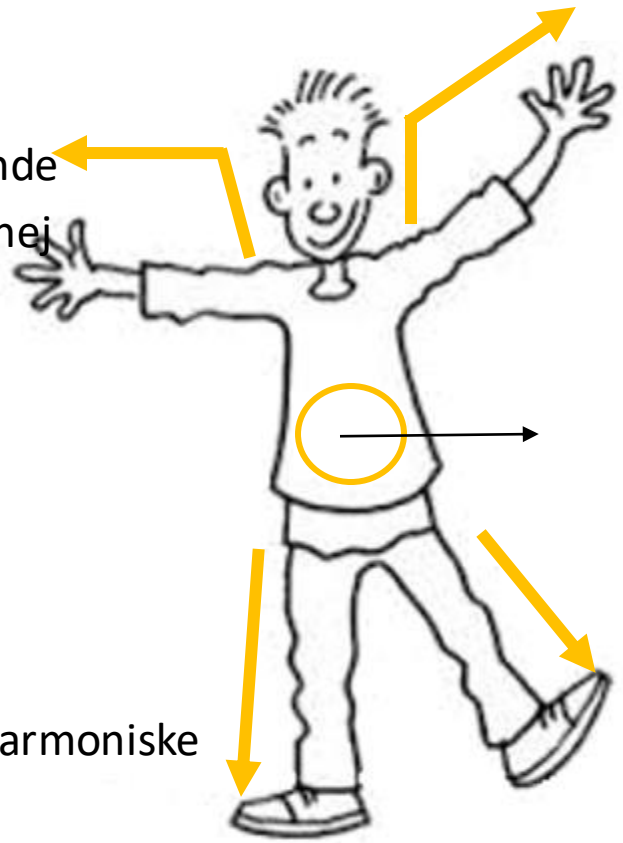


© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Adfærdspersonligheder i Jord

Gong: Jordens frekvens

4. Shao gong
Yin Jord
- Højre side af halsen
- Smidige og altid harmoniserende
- Uklare omkring holdning – ja-nej



2. Tai Gong:
Yang Jord
- Venstre side af halsen
- Meget rare og venlige
- Ukonfronterende, milde og fredelige

1. Shang gong, Ren12 i ubalance
- Har sværere ved at tabe sig end andre konstitutioner.
- Uklare i beslutninger
- Tror på det bedste i folk og kan udnyttes
- Bekymring og grublen kan udvikle sig til angst og depression.

5. Zuo Gong:
- Mere fredelige og harmoniske
- Undgår konflikt
- Bliver sjældent syge

3. Jia Gong
- Fredelige
- Glade
- Syngende

De fem Jord-typer ligner hinanden mere indbyrdes end konstitutioner i andre elementer gør.

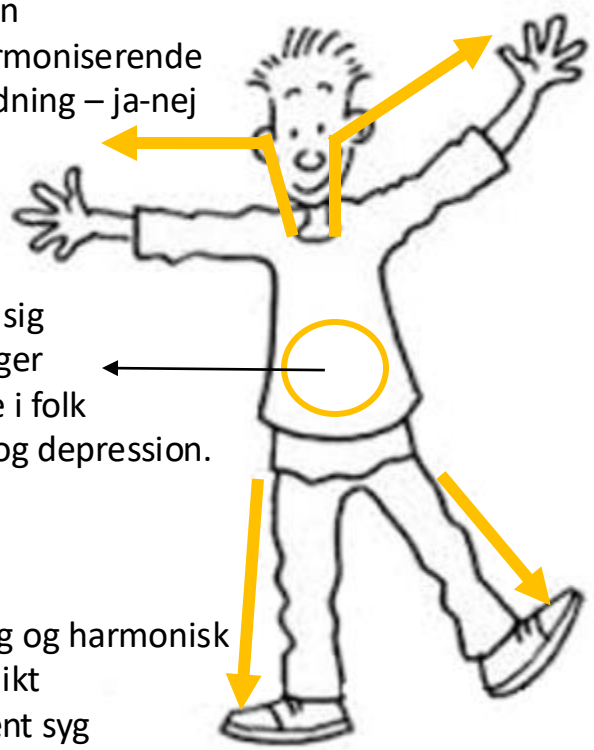
© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Jord-konstitution akupunkturbehandling

Konstitution	Akupunkturbehandling
1. Shang gong	Rod: Mp2-Hj8 Mp3-Ma36-Ren12
2. Tai gong	Rod: Mp2-Hj8 Ma36-Ren12, Ma9-Ma12
3. Jia gong	Rod: Mp2-Hj8 Ma36-Ren12, Ma43-Ma9
4. Shao gong	Rod: Mp2-Hj8 Ma36-Ren12-Tyk11, Ma45
5. Zuo gong	Rod: Mp2-Hj8 Ma36-Ren12, Ma44

2. Tai Gong:
Yang Jord
- Venstre side af halsen
- Meget rar og venlig
- Ukonfronterende, mild og fredelig

4. Shao gong
Yin Jord
- Højre side af halsen
- Smidig og altid harmoniserende
- Uklar omkring holdning – ja-nej



1. Shang gong
- Svært ved at tabe sig
- Uklare i beslutninger
- Tror på det bedste i folk
- Tendens til angst og depression.

5. Zuo Gong:
- Mere fredelig og harmonisk
- Undgår konflikt
- Bliver sjældent syg

3. Jia Gong
- Fredelig
- Glad
- Syngende

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Jord-konstitution pulse og akupunkturbehandling

Typiske Jord-konstitutionspulse i højre Guan	
Chinese	**English**
1. Huan	1. Moderat, smidig, langsommere
2. Ruo	2. Svagere
3. Hua	3. Glattere

Ubalancerede højre Guan pulse og foreslået akupunkturbehandling	
Højre guan pulse	**Akupunkturbehandling**
1. Xian (strenget)	1. Mp1, Le3, Tyk4, Gb34
2. Xi Ruo (tynd og svag)	2. Ma36, mp3, Ma42, Ren12
3. Hua Shou (glat og hurtigere)	3. Ma45, Mp5, Lu5, Tyk2
4. Chen Wei (dyb og uden kraft)	4. Ren4 (moxa), Ma36, Ma41, Mp2/3

Puls-forslag af Dr.Li Jie

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Metal-konstitution

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Metallets dynamik

Metal-frekvensen rummer en kompleksitet pga. dens symbolske dualitet:

- Alt og intet
- Fylde og tomhed
- Personer med smukt skær eller et sjælløst, blegt udseende
- Rigdom og enkelhed
- Høje idealer og sans for detaljen
- Elsker fortiden og det originale, men også glamour, show og moderne overfladiske værdier
- At tage ind, modtage og give slip
- Metal rummer nøglen til forbindelsen mellem liv og død
- Metal-konstitutioner kan være meget klare og lette at forstå, og samtidig meget komplicerede og svære at nå ind til

Alt dette er en del af metallets mysterium, når vi trækker vejret og forbinder os med den himmelske Qi

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Metal-konstitutionens kvaliteter og reaktioner på sorg

- Når man både kan tage livet ind og give slip, giver livet mening
  - Hvis livet ikke tages ind, opstår en følelse af tomhed
  - Hvis vi ikke giver slip, føler vi os oppustede og fulde i bryst og mave
- Sorg kommer af det, der ikke længere er, og det der ikke vender tilbage: adskillelse, død, kærlighed
- Når vi langsomt accepterer at leve med sorgen og give slip, udvikler vi os, bliver stærkere og mere modne
- Det gør os i stand til at komme videre og skabe forbindelse til noget eller nogen vigtige
- Langvarig sorg kan sætte sig fast i en Metal-konstitution
- Sorg sætter sig i brystet og påvirker hjerte og pericardium, skaber slim og stagnerer Lever-Qi
- Renhed og orden er stærke karaktertræk ved metal
  - Hvis man bliver besat af orden, er det et udtryk for ubalance mellem Metal og Træ
- *Po* er forbindelsen mellem krop og ånd og påvirkes af sorg

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Sidespring om sjælen Po

Po repræsenterer:

- Yin, materialiserede aspekt af Shen
- Vitale ubevidste livsprocesser: autonome nervesystem, sensoriske receptorer, især i huden
- Styrer åndedræt, peristaltik, udskillelse, sansning, balance og muskelkoordination
- Limbiske system og cerebellum
- Komplekser, psykosomatik, emotionelle blokeringer – vores 'indvikling'
- Intuition, sammen med Yi
- Kropslig viden, dyrebevidsthed, 'mavefornemmelse', underbevidst respons
- Begær, besættelse
- Oversættes af nogle med 'anima' = det feminine aspekt af underbevidstheden
- Polariteter: liv/død, bevægelse/stilstand, Lunge/Tyktarm

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Po og tilblivelsen

- Shen ankommer i befrugtningsøjeblikket
- Po dannes ud fra forældrenes Jing
- Po organiserer moderens Jing, så den former fosterets anatomiske strukturer
- I fostertilstanden residerer Po i nedre Jiao, tarmene
- Ved det første åndedrag og adskillelsen fra mor løfter Hun Po op og ind i Lungerne i øvre Jiao
- Po animerer barnet ved det første åndedrag og bringer den efter-Himmelske Jing til live
- I første levemåned er barnet helt Po. Shen, Hun, Yi og Zhi er stadig under udvikling

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

De syv Po

1. Der er 7 Po
2. Der er 7 sanseåbninger
3. Der er 7 grund-emotioner: angst/frygt, vrede, glæde, bekymring, tristhed og sorg
4. Emotionerne er psykiske vinde der udspringer i de respektive organer
5. Emotionernes udtryk relaterer til Po (sympaticus og parasympaticus)
6. Emotioner er ikke-viljestyrede responser i åndedræt, hormoner, fascier og muskler – disse responser relaterer til Po
7. Emotioner er vores organiske respons på de indtryk, vi får gennem de 7 sanseåbninger

'Stinkende lunge'

'Befrier for urenheder'

'Flyvende gift'

'Tyv-sluger'

'Yin-spurv'

'Gemte pil'

'Døde hund'

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Po og Hun

- Hun er budbringer for de højere sjælsaspekter, Po er budbringer fra det underbevidste
- Hun regulerer sindets kommen og gåen
- Po regulerer Jing's kommen og gåen
- Hun løfter, Po grounder
- Hun's bevægelser (visioner, abstraktioner, fantasier) forårsager en neurologisk, muskulær eller biokemisk respons, der relaterer til Po
- I balance er det som en dans mellem Hun & Po, Shen & Jing, sind & krop
- I ubalance mangler Hun's ideer grounding og Po synker ned i depression og inerti
- I meditation: kroppen holdes i ro, centralnervesystemet beroliges via bla åndedræt.
- Når Po er i ro følger Hun, og krop og sjæl forenes
- I døden ved det sidste åndedrag, skilles Hun og Po
  - Hun følger Shen fri af kroppen gennem Du20
  - Po synker ned til Tyktarmen og disintegrerer sammen men kroppen

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Metal-konstitution - Shang Shang - Karaktertræk

Shang Shang = Metallets frekvens Tai Yin

- Repræsenterer den centrale metal-konstitution

Balanceret konstitutionel metal-puls:

- *Fu San* (flydende på overfladen), kombineret med *Xi Fu Da* (tynd/trådet men tydelig) og *Jin* (stram)
- Som en fjer

Karaktertræk (LS64)

- Ærlig og retfærdig
- Bevarer integritet og lader sig ikke korrumpere
- Stolt
- Høj grad af disciplin
- Faktaorienteret
- Detaljer er vigtige
- Beslutsom og resolut
- God embedsmand
- Ofte optaget og travl
- Mentalt stærk – skarp tankegang
- Hurtig, ivrig, kvik
- En person, man ofte søger råd hos

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Metal-konstitution – Shang Shang – Svagheder

Ubalanceret Metal-constitution puls er mere:

- *Xi* (trådet/fin), *Duan* (kort) pga Qi Xu og blod Xu
- *Xian* (strenget), *Jin* (stram) pga Qi-stagnation
- *Hong* (overstrømmende), *Shuo* (hurtig) pga varme
- *Chen Wei* (dyb, svag og spøgelsesagtig) pga Qi Xu

Konstitutionelle svagheder LS64

- Utålmodig
- Perfektionist
- Arbejder for meget
- Hensynsløs
- Hård, kold, truende
- Mangler glæde
- Bliver let deprimeret
- Får let diarré om efteråret. Er sårbare i deres eget element
- Skal drikke meget vand for ikke at tørre ud

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Udtryk for Metal-konstitution

Kropsbygning

- Ofte mindre bygning med slank knoglestruktur
- Generel tendens til spænding og nedsat bevægelighed

Ansigtsudtryk

- Ansigtet er mere symmetrisk med fine linjer og knoglestruktur
- Næsen er lige og 'klassisk'
- Huden er lys, fin og følsom
- Bleg, hvidlig eller grå farve kan vise sig på kinderne, i nasolabialfolden og mellem øjenbrynene
- Munden er lige eller vender nedad
- Brunlige pletter eller skygger på kinderne indikerer sorg
- Generelt få og nedadgående ansigtsbevægelser

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Metal-krop karakteristika

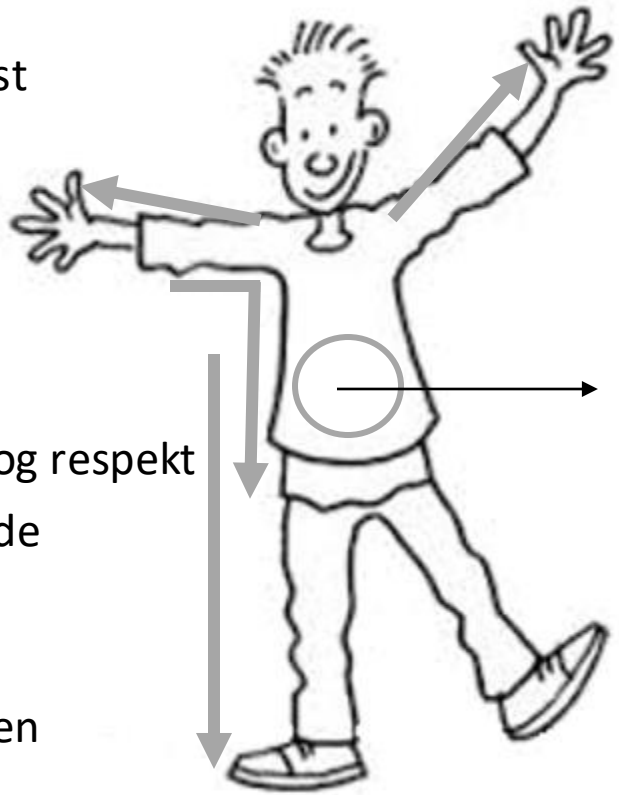
© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Adfærdspersonligheder i Metal

Shang: Metallets frekvens

3. You Shang
Højre Yang Metal
- Stolt
- Selvbevidst
- Perfektionist
- Hensynsløs

2. Tai Shang:
Venstre Yang Metal
- Gennemsigtig
- Ægte, ren, oprigtig
- Klar og klarhedssøgende



5. Shao Shang
Fra højre albue og ned
- Mindre autoritær
- Detaljeorienteret
- Søger opmæksomhed og respekt
- Svært ved at finde glæde

1. Shang Shang i ubalance
- Utålmodig
- Perfektionist
- Overarbejder
- Hensynsløs, hård, kold
- Truende
- Mangler glæde
- Bliver let deprimeret

4. Zuo Shang
Højre ydre gren
- Fokuseret
- Klar og visionær
- Kraftfuld
- Autoritær

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

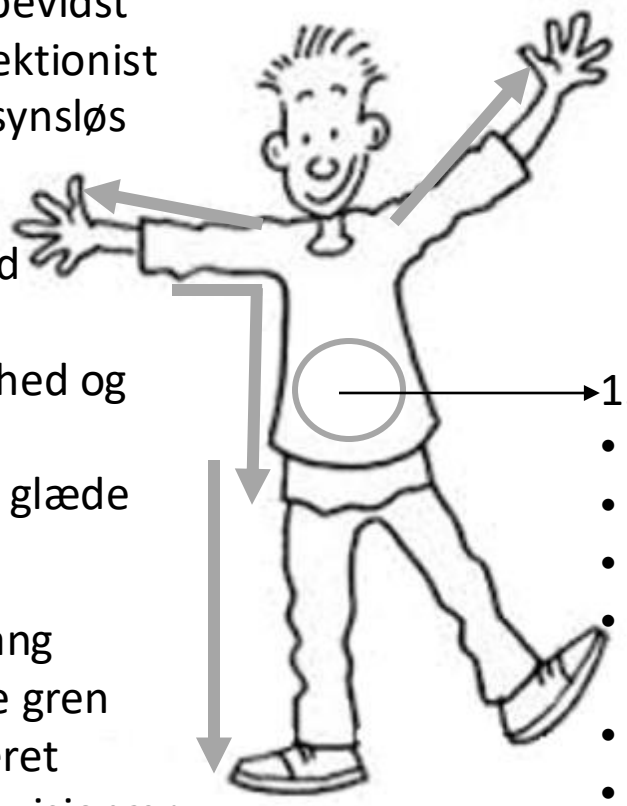
Metal-konstitution akupunkturbehandling

Konstitution	Akupunkturbehandling
1. Shang shang	Rod: Lu9-Mp3 Lu1-Ren17
2. Tai shang	Rod: Lu9-Mp3 Ny7, Du24
3. You shang	Rod: Lu9-Mp3 Co11-Ma36, Co2, Lu7-Ny6
4. Zuo shang	Rod: Lu9-Mp3 Lu5-Ny7
5. Shao shang	Root: Lu9-Mp3 Lu10-Tyk5

3. You Shang
Højre Yang Metal
- Stolt
- Selvbevidst
- Perfektionist
- Hensynsløs

2. Tai Shang:
Venstre Yang Metal
- Gennemsigtig
- Ægte, ren, oprigtig
- Klar og klarhedssøgende

5. Shao Shang
Fra højre albue og ned
- Mindre autoritær
- Søger opmæksomhed og respekt
- Svært ved at finde glæde



1. Shang Shang
- Utålmodig
- Perfektionist
- Overarbejder
- Hensynsløs, hård, kold
- Truende
- Mangler glæde
- Bliver let deprimeret

4. Zuo Shang
Højre ydre gren
- Fokuseret
- Klar og visionær
- Kraftfuld
- Autoritær

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Metal-konstitution. Pulse og akupunkturbehandling

Typiske Metal-konstitutions pulse (højre cun)	
Chinese	**English**
1. Xi	1. Trådet (tyndere)
2. Jin	2. Stram, tæt, spændt
3. Fu san	3. Flydende på overfladen
4. Xi Fu da	4. Trådet (tyndere, Flydende på overfladen, større

Ubalanceret hæjre cun pulse og foreslået klassisk akupunkturbehandling	
Right guan pulses	**Acupuncture treatment**
1. Xi (trådet, fin), Duan (kort)	1. Hj7, Lu9, Ma36, Mp3, Ren6
2. Xian (strenget) Jin (stram)	2. Le1, Tyk4, Lu5, Gb34
3. Hong (overflydende), Shuo (hurtigere)	3. Le2/ Ny2, Pe8, Lu10, Ny10
4. Chen Wei (dyb, svag og spøgelsesagtig)	4. Ren4-Ny12(moxa), Ny3, Lu9

Puls behandlingsforslag af Dr.Li Jie

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Vand-konstitution

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Vandets dynamik

- Vand repræsenterer begyndelsen på livet og besidder den kraft, der motiverer til at danne, formere og skabe
- Vand symboliserer frøene, der ligger i jorden og tålmodigt venter på at vokse
- Vand bærer livet og Jing; livet begynder i vand. Potentiale og ressourcer
- I fostertilstanden udvikler vi først rygmarven, hjernen og skelettet, som dannes af Jing
- Hørelse er den første af de fem sanser
- Vand giver liv til Træ og Jord og former landskabet med endeløs udholdenhed og vedholdenhed
- Energien er dyb og stærk, og vand kan være mystisk mørkt og reflekterer farverne blå og sort

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Vand-konstitution kvaliteter

- Vand handler om at være og tillade sig selv nok stilhed til at mærke sig selv
- Vand udvikler kroppens form, den mentale styrke og den spirituelle rod
- Vand er karakteriseret af en konstant vilje til at forandre og transformere i livet
- Shen er rodfæstet i Jing, og udvikling og transformation kan blokeres af angst og frygt
- Frygt er i overskud hos Yin Vand-konstitutioner og i underskud/fraværende hos Yang Vand-konstitutioner
- Vand kan være risikovilligt
- Foragt for døden kan drive til dristige handlinger for at opnå adrenalinkick/aktivere Yuan Qi
- Overproduktion af adrenalin dræner Nyre-Yin

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Vand-konstitution - Shang Yu - Karaktertræk

Shang Yu = frekvens af Vand: Shao Yin
Shang Yu repræsenterer den dybe Vand-konstitution

Balanceret konstitutionel Vand-puls: dybere og rodfæstet (*Chen*) – som en sten i floden

Karaktertræk LS64

- Ydmyg
- Snyder ikke, men kan vende enhver situation
- Er ikke altid fair sammenlignet med Metal
- Formår at sno sig uden om alting
- Konfronterer ikke andre
- Venlige mennesker. Yin af natur
- Stærk viljestyrke
- Nemme at være sammen med
- Rolige
- Kan være svære at læse, og man ved ikke altid, hvad de virkelig tænker
- Følger strømmen

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

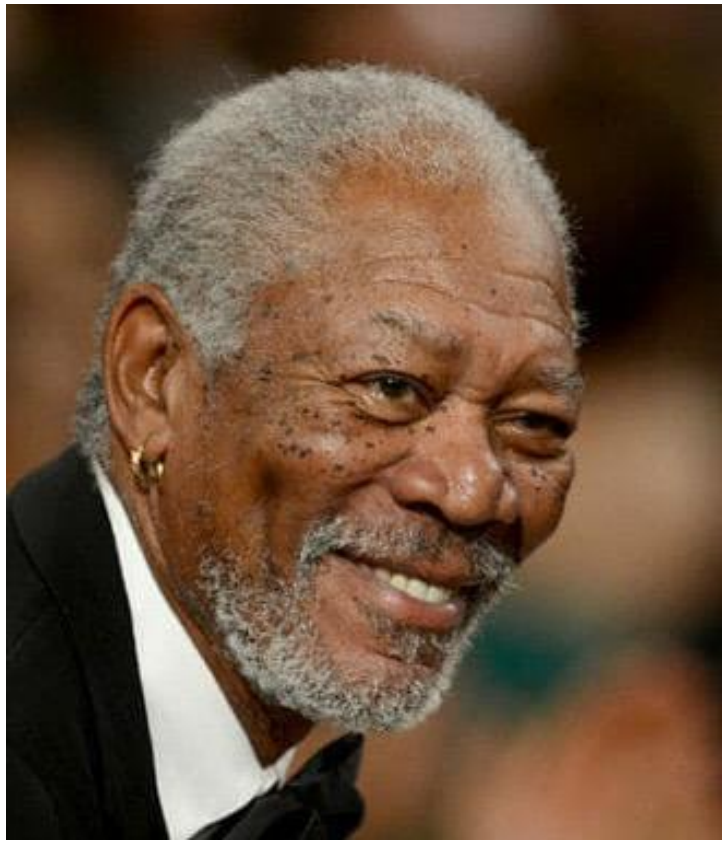
Vand-konstitution - Shang Yu - Ansigtskaraktertræk

Krop

- Holdningen er stabil og centreret
- Bevægelserne er rolige og bløde, måske svajende

Ansigt

- Ansigtet er bredt og blødt
- Ansigtet kan være bredere forneden og bære præg af styrke og stærk Jing
- Mørkt og skinnende hår
- Høje tindinger
- Øjnene er mørke, måske dybe, lidt tætsiddende og dråbeformede
- Øjenlågene er store og runde
- Let mørke under øjnene
- Længere næse
- Tydeligt kæbeparti
- Uensartet ansigt og mund
- Prismeformet / kantet på den nederste del af kinderne
- Stemmen er rolig og dyb



© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Vand-konstitution

- Krop som et omvendt V-form / pæreform:
  - Smallere skuldre og gerne et bredere bagparti

Udtryk for en ubalanceret Vand-konstitution:

- Holdningen er slap eller sammenfalden

- Øjnene flakker eller stirrer
- Øjenlågene er hævede eller trætte

- Ansigtet er blegt eller gråt
- Huden kan være tør og mat
- Panden kan være smal og lav

- Bevægelserne er stive eller urolige
- Talen er usammenhængende eller hviskende
- Stemmen er svag eller skinger

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Vand-konstitution og angst og frygt

Et ansigt domineret af angst og frygt viser følgende tegn:

- Øjenbrynene er trukket sammen, løftet er sænket
- Der ses linjer i midten af panden
- Sklera kan ses hele vejen rundt om iris (tegn på frygt)
- De nedre øjenlåg er anspændte
- Sider af øjne-øjenlåg er sænkede
- Synet er fikseret eller øjnene bevæger sig fra side til side
- Munden er let åben og siderne vender nedad
- Kroppen er tilbagetrukket
- Forsigtige, måske rystende bevægelse
- Stemmen skælver som om noget farligt venter rundt om hjørnet

Ansigt ved angstanfald

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Vand-konstitution - Shang Yu - Svagheder LS64

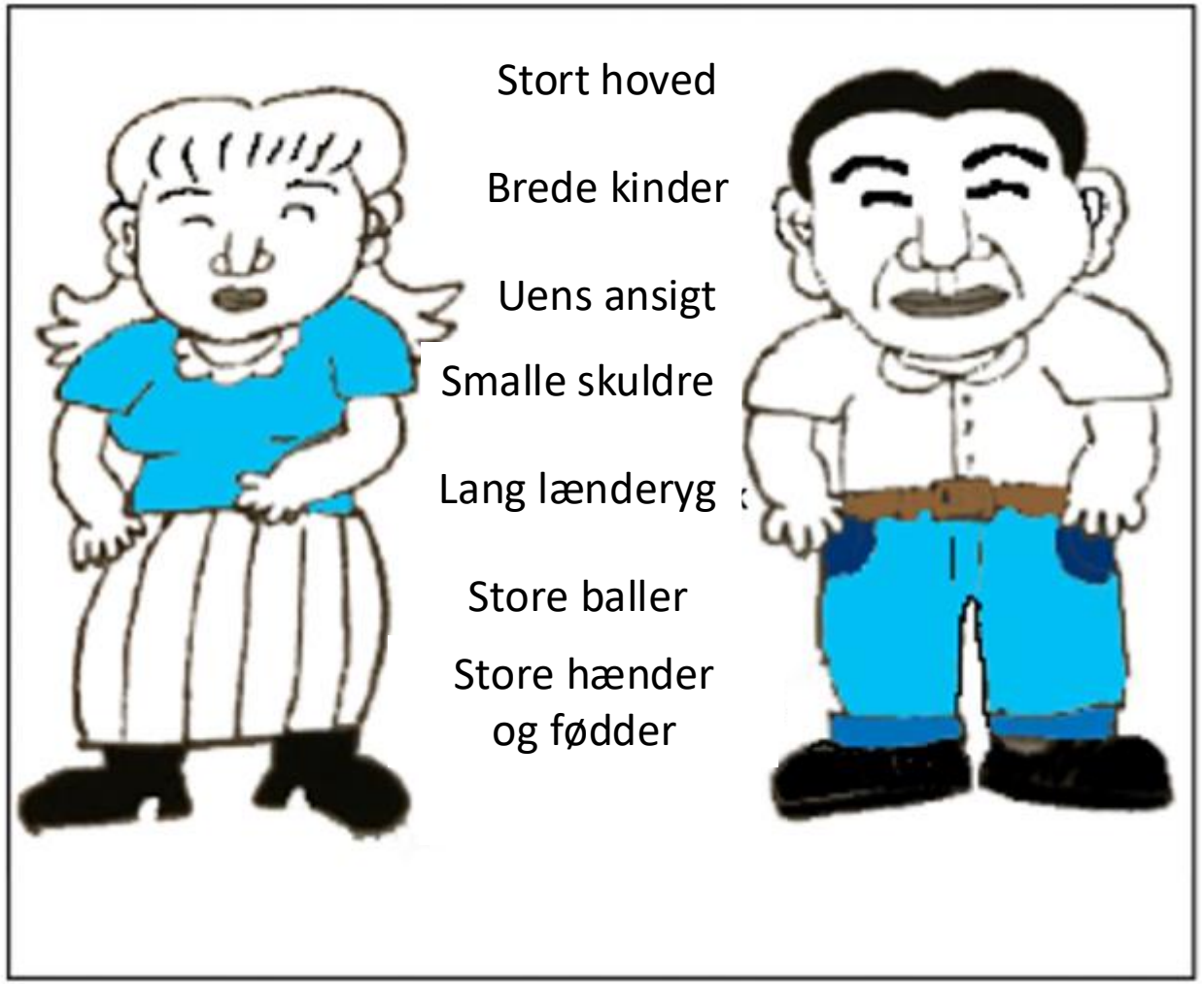
- Fortæller ikke altid sandheden
- Undvigende
- Er ligeglad med deres omgivelser
- Giver let op
- Underdanige
- Kan være ondskabsfulde

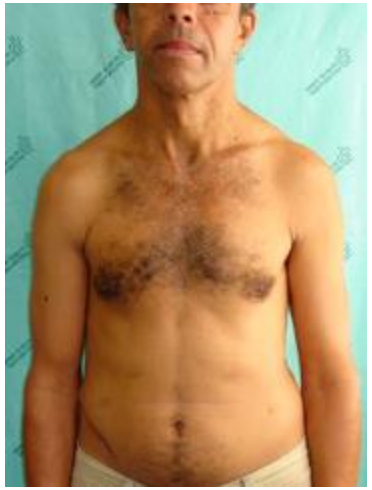
Ubalanceret Vand-konstitutionspuls er mere:

- Fu (gent) Shuo (hurtig) som tegn på enten kulde eller varme
- Xian (strenget) – Qi stagnation
- Xi (trådet/tynd), Ruo (svagere) – Qi and blod Xu
- Chen (dyb) Wei (kraftløs) – Yuan Qi Xu

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Vand krop karakteristika

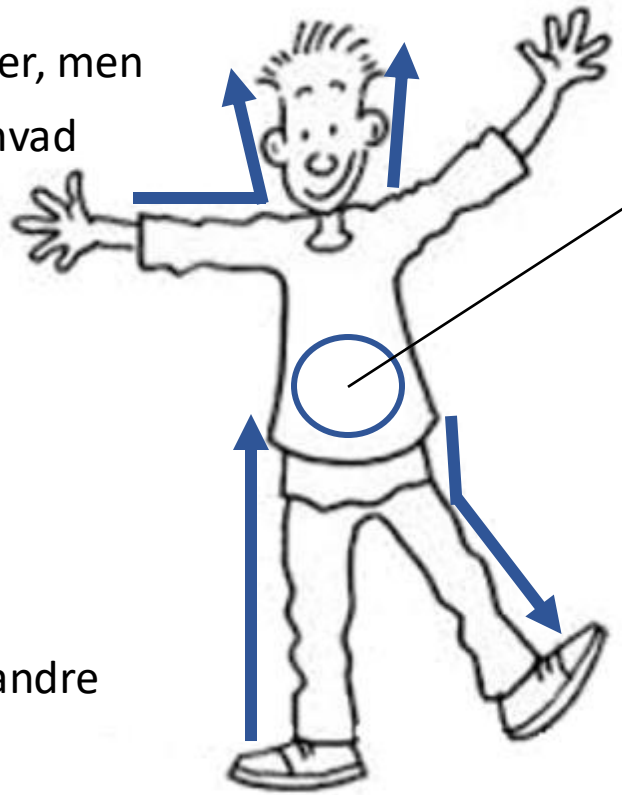




© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Adfærdspersonligheder i Vand

Yu: Vandets frekvens



5. Zhi Yu
Højre side af ansigtet

- Rolige, fredelige
- Har deres egne meninger, men
- de lader dig ikke vide, hvad de virkelig tænker
- Svære at aflæse
- Giver let op

2. Tai Yu
Venstre side af ansigtet

- Tilhører Tai Yang Blære
- Lette at tilfredsstille og venlige
- Taler ikke altid sandt

1. Shang Yu i ubalance

- Fortæller ikke altid sandheden, undvigende
- Ligeglad med sine omgivelser
- Giver let op, Underdanige
- Kan være ondskabsfulde

3. Shao Yu
Højre ben Nyre

- Ændrer deres idéer og synspunkter og følger andre
- Kan lide at adlyde
- Har meget styrke, men viser det ikke
- De kan dræbe, men gør det nænsomt

4. Zhong Yu
Venstre ben Nyre

- Kan virke naive, og lette at manipulere
- Det er let for dem at være Vand-konstitution, for de ændrer deres idéer og synspunkter og følger andre
- De er undvigende, bløde, deler meget og er lette at være sammen med

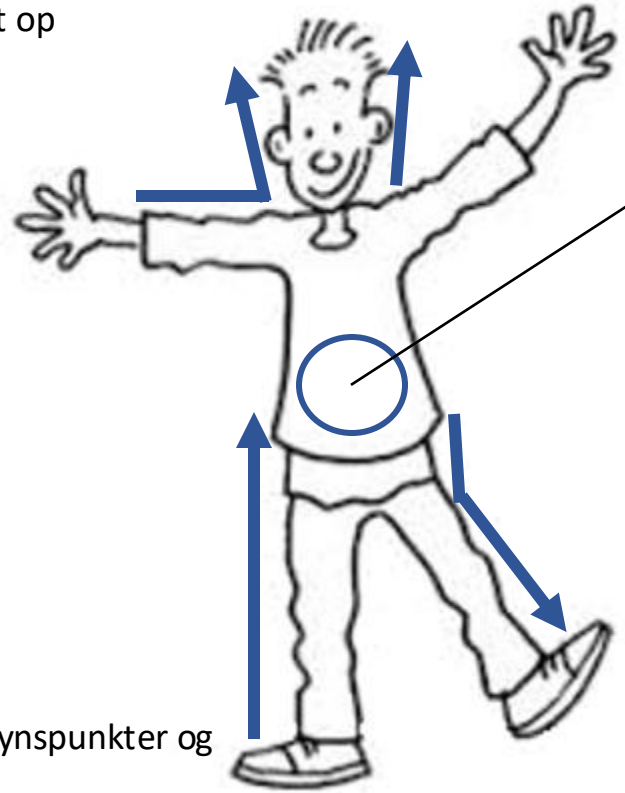
© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Vand-konstitution akupunkturbehandling

Konstitution	Akupunkturbehandling
1. Shang yu	Rod: Ny7 – Lu8, Ny3/Ny10 eller Ny3-Ny15-Ny23
2. Tai yu	Rod: Ny7 – Lu8, Ny3/Ny10 Bl60, Bl67, Bl7
3. Shao yu	Rod: Ny7 – Lu8, Ny3/Ny10 eller Ny 3-Bl40, Ny1-Du20
4. Zhong yu	Rod: Ny7 – Lu8, Ny3/Ny10 Bl67/Bl65
5. Zhi yu	Rod: Ny7 – Lu8, Ny3/Ny10 Ny10-Bl66

5. Zhi Yu - Højre side af ansigtet
- Rolige, fredelige
- Har deres egne meninger, men de lader dig ikke vide, hvad de virkelig tænker
- Svære at aflæse
- Giver let op

2. Tai Yu- Venstre side af ansigtet
- Tilhører Tai Yang Blære
- Lette at tilfredsstille og venlige
- Taler ikke altid sandt



1. Shang Yu
- Fortæller ikke altid sandheden
- Undvigende
- Ligeglad med sine omgivelser
- Giver let op
- Underdanige
- Kan være ondskabsfulde

3. Shao Yu – Højre ben Nyre
- Ændrer deres idéer og synspunkter og følger andre
- Kan lide at adlyde
- Har meget styrke, men viser det ikke
- De kan dræbe, men gør det nænsomt

4. Zhong Yu - Højre ben Nyre
- Kan virke naive, og lette at manipulere
- Det er let for dem at være Vand-konstitution, for de ændrer deres idéer og synspunkter og følger andr
- De er undvigende, bløde, deler meget og er lette at være sammen med

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Vand-konstitution ubalancer i Wu Xing

3. Overvældet Vand – Angsttype (Ild)
- Overstimuleret og overvældet
- Mangler grounding
- Ændrer deres idéer og synspunkter og følger andre
- Har brug for at finde ro og retning

2. Yang Vand – Vovet type (Træ)
- Dristig og eventyrlysten
- Søger spænding og ekstreme oplevelser
- Tager chancer uden at tænke sig om
- Har svært ved at acceptere grænser

5. Stillestående Vand – Stagneret type
- Følelsesmæssigt fastlåst
- Manglende evne til at handle
- Lav energi og træghed
- Har brug for at sætte ting i bevægelse

4. Tørt Vand – Udbrændt type (Metal
- Drænet for energi, og svære at aflæse
- Tør hud, nedsat libido
- Udtømt Jing og Yin
- Har brug for hvile og genopbygning

1. Yin Vand – Frygtsom type (Vand)
- Præget af indadvendthed
- Letpåvirkelig, naiv og følsom
- Ofte bange for at tage initiativ
- Urealistiske tanker og frygtscenarier

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Vand-konstitution. Pulse og akupunkturbehandling

Typiske vand-konstitutionspulse (venstre Chi)	
Kinesisk	**Dansk**
1. Chi 2. Chen 3. Cun Xi	1. Langsommere 2. Dybere 3. Mere tynd og trådet

Ubalancerede Chi pulse og foreslået klassisk akupunkturbehandling	
Chi pulse	**Akupunkturbehandling**
1. Fu (gemt) Shuo (hurtig)	1. Ny10, Ny2, Hj9, Le2
2. Xian (strenget)	2. Le1, Mp9, Ny3
3. Xi (trådet/tynd), Ruo (svagere)	3. Ma36, Ren6, Mp3, Ny3
4. Chen (dyb) Wei (kraftløs)	4. Ren4-Ny12 (moxa), Bl67 (moxa), Ny3
Brug nyrepunkter og moxa for at Styrke Vand.	- Ny16 and Ren5 trianguleret med Ma25 - Ma15 og Ren8 er sammen med Ren5 transformationen mellem himmel og jord

Puls behandlingsforslag af Dr.Li Jie

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Vigtige regler for en Træ-konstitution

- At kende reglerne, strukturen og grænserne er vigtigt

Regler, grænser og struktur er:
- Nogle gange noget du selv beslutter
- Nogle gange noget, andre beslutter
- Nogle gange noget, vi beslutter sammen

- Din vækst og transformation bliver glidende, når du tager ansvar for de regler, grænser og strukturer, som du selv har accepteret og besluttet

- Giv mere plads til de højere værdier i livet

- Reflektér over, hvor andres højere værdier kommer fra – og hvad de er

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Vigtige regler for en Ild-konstitution

- Tænk på din grad af åbenhed, og varier den ift mennesker og situationer
- Vær opmærksom på, hvad du ønsker fra andre, og hvad andre ønsker fra dig
- Vær opmærksom på den situation du befinder dig i, og hvordan andre vil forstå dig
- Spørg dig selv: “Hvad sker der, når jeg opdager, at jeg er elskelig?”

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Vigtige regler for en Jord-konstitution

- Ud fra et universelt perspektiv er dine og andres behov de samme
- Skeln mellem hvis behov der er vigtige – og hvornår
- Tænk mindre på hvad du ønsker, og mere på hvad du har brug for
- Når du nyder og nærer dig selv med viden og omsorg, tager du faktisk vare på det guddommelige i dig selv
- Forestil dig, at du bærer en andens hjerte – og handl derefter

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Vigtige regler for en Metal-konstitution

- Opdag dybt i dig selv, at du faktisk allerede ér helt perfekt
- Beskyt dig selv og ræk ud til andre
- Beslut, at det er okay, at andre lærer dig at kende, som du virkelig er – og sørg for, at de faktisk forstår det
- Forestil dig, at alt er let. Bare for sjov
- Den evige del af dig er guddommelig – brug tid med den

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Vigtige regler for en Vand-konstitution

- Det ér naturligt at bemærke trusler, føle angst, vurdere ricisi og opføre sig derefter
- At forudse og udvise forsigtighed er vigtigt
- Tillad dig selv at nyde nuet
- Vær opmærksom på, at det, du opfatter som risikabelt, kan ses som en mulighed af andre
- Find ud af, hvornår det er vigtigt at trække sig tilbage, og hvornår du skal handle, og husk at skelne mellem de to
- Når du bekymrer dig om noget i fremtiden, så forestil dig, at du allerede er forbi det tidspunkt – og se tilbage

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Zhuangzi (Zhuang Zhou, 400 FVT)
孰能相與於无相與，相為於无相為？孰能登天遊霧，撓挑無極，相忘以生，无所終窮？

Hvem kan følges i det formløse rige,
handle i det uhåndgribeliges strøm?
Hvem kan stige mod himlen og vandre i tågen,
svinge sig i det grænseløses favn,
glemme sig selv og den anden i det levende,
uden ende, uden mål?
(6, tr. Mair 1994:59)

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Fire af de helt store i kinesisk filosofi

Lao Tzu

Dao De Jing (Tao Te Ching)

Grundlæggende tekst i daoismen.

Zhuangzi

Et filosofisk hovedværk i daoismen.

Konfucius

Lúnyǔ (Samtalerne)
Underviste i De Fem Klassikere:

1. *Yijing* – Forvandlingernes Bog
2. *Shujing* – Dokumenternes Bog
3. *Shijing* – Sangenes Bog
4. *Liji* – Ritenes Bog
5. *Chunqiu* - Forår- og Efterårskrøniken

Sun Tzu

The Art of War

Et af verdens mest berømte militærstrategiske værker.

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Jia Zi – Himmelsk oprindelse

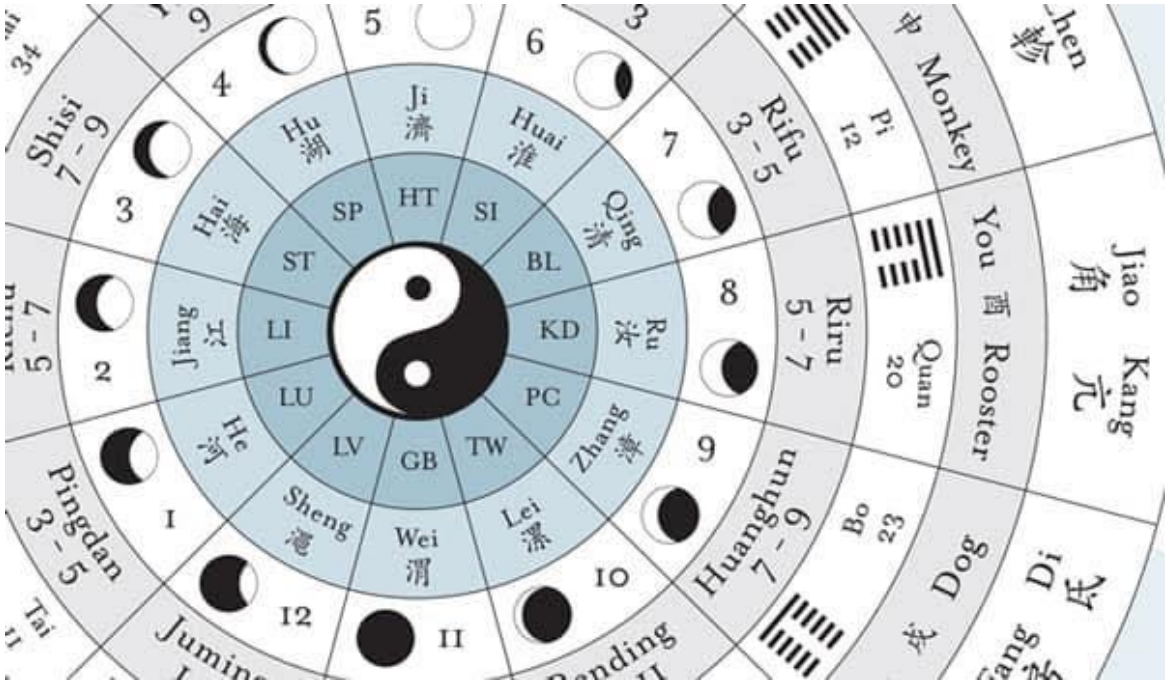
De første 7 leveår hører til *Det Før-Himmelske*.

2 gange Jia Zi á 60 år = 120 år

Den første Jia Zi-cyklus på 60 år forløber i kredsløb af 9 år.
Skæbnens år: 7 – 16 – 25 – 34 – 43 – 52 – 61
er himmelsk karma – givet fra oven.

Den anden Jia Zi-cyklus på 60 år forløber i kredsløb af 12 år.
Årene 60 – 72 – 84 – 96 – 108 – 120 tilhører *Jorden*
og er resultatet af din egen tro og indsats.

Efter 60 er det op til dig.



Fra 50 til 72 dør de fleste af hjertesvigt.

Hvis du dør før 61, er det karmisk bestemt.

- Alder 72–84: de fleste dør her.
- Alder 84–96: en tilbagekomst til Jorden.
- Alder 96–108: *Metallets år* – her dør de fleste af lungebetændelse

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025

Akupunkturbehandling

En gave fra himlen til menneskeheden

© Nicholas Van Bergen Garner. Master Class 2025