Mitä ihmeen energiaa?

Mistä silloin oikeastaan puhutaan, kun sanotaan energian liikkuvan kehossamme? Toiset sanovat tällaisen puheen olevan eräänlainen ohituskaista, jota käytetään paremman tiedon tai ymmärryksen puutteessa. Toiset katsovat, että energiakäsitteen avulla voidaan ymmärtää paremmin kokonaisuutta, jota ei tarkan tiedon avulla kyetä hahmottamaan. Idän filosofioissa ja niiden lääketieteen haaroissa energiaa kutsutaan Intiassa pranaksi ja Kiinassa qiksi.

Kehossamme on energiaa monessa muodossa. Sitä on lämpönä, liikkeenä ja monenlaisena muuna sähkömagneettisena energiana. Se liittyy jokaiseen kehon osaan sekä ajatuksiin, liikkumiseen, ravintoomme ja ilmaan, jota hengitämme. Jokaisen solumme kalvolla on sähköinen jännite ja siten jokaista solua ympäröi sähkömagneettinen kenttä. Energiaa on elimistössä paljon myös molekyylien välisissä liitoksissa, jotka ylläpitävät rakennetta ja toimivat tietynlaisena järjestävänä voimana.

Kehossa olevaa energiaa voidaan tutkia jatkuvasti uusin ja kehittynein laittein, mutta sen monenlaisten ilmentymien ymmärtäminen on vielä melko vähäistä, etenkin jos todellisuuden käsittäminen nojaa vain mitattaviin seikkoihin. Itämainen filosofinen käsitys näkee energian rajattomana elämänvoimana, joka on aina liikkeessä tai muuntumassa tai pyrkimässä kohti liikettä tai muuntumista. Maailman muodot ja aineet ovat tämän energian ilmentymää. Energian liike ihmiskehossa määrittää terveyttä ja sairautta. Tämä on ykseyteen johtava ajattelutapa, jossa painotetaan erilaisten elämässämme vaikuttavien voimien yhteen sitomista. Energia, joka aiheuttaa sairauden myös parantaa sen. Sairaus on vain yksi elimistön variaatio, ei erillinen tila suhteessa terveyteen.

Energian liikettä tuntemalla voidaan ymmärtää paremmin myös ihmisen psykofyysistä terveyttä. Olemme tietoisia siitä, miten stressi tai rakastuminen vaikuttaa autonomiseen hermostoon tai hormonitoiminnan ja hermoston välittäjäaineiden kuten serotoniinin, dopamiinin tai kortisolin tasoihin. Yksittäisten välittäjäaineiden tuntemisen avulla voimme kuitenkin nähdä vain sirpaleita kehomme toiminnasta. Miten osaamme selittää sen, kuinka tukahdutetut vihan tunteet ilmenevät lihasjännityksenä tai migreeninä ja kuinka jatkuva huoli heikentää ruoansulatuselimistön toimintaa? Itämaisissa perinteissä on ajateltu, että energian lakeja tuntemalla voidaan ymmärtää psyyken, fyysisen kehon ja ympäristön välistä vuorovaikutusta ja siten on merkittävällä tavalla kyetty edistämään terveyttä ja hyvinvointia.

Kun psyykettä tarkastellaan yksinkertaistettuna energian liikkeenä, voidaan ymmärtää sen fyysisiä vasteita kuten vanhoissa kulttuureissa on tehty jo vuosisatojen ajan. Näiden oppien mukaan mielen ja kehon hyvä terveys vaatii aina energian vapaata liikettä. Vanhassa sanalaskussa tämä asia ilmaistaan: ”Liikkuva vesi ei pilaannu, eivätkä madot syö ovensaranoita.”