

Qi Gong och akupressur

Vad är Qi Gong?

Qi Gong betyder helt enkelt "Qi-energi övning" och har utvecklats parallellt med den kinesiska medicinen under tusentals år. Det är alltså ett samlingsnamn på ett flera olika träningsmetoder som utformats för att främja hälsan och används än idag inom den kinesiska medicinen. Rörelserna utförs mjukt och långsamt i takt med och samtidigt som man koncentrerar sig på andningen. Övningarna kan enkelt utföras dagligen och kräver varken dyr utrustning eller något speciellt utrymme, ledig klädsel räcker. Inte heller ålder, kön eller fysisk form är något hinder för att träna Qi Gong. Alla kan alltså göra det.

Qi, kan närmast översättas med "livskraft", energin som finns i allt och som i människan flödar i ett grenverk av kanaler. Hälsotillståndet är beroende av ett fritt flöde och kan påverkas genom exempelvis akupunktur och rörelseövningar som Tai Chi Chuan och annan Qi Gong.

Oavsett hur det förhåller sig med Qi-energi så är de flesta rörande överens om att den här typen av övningar är ypperlig träning för den stressade nutidsmänniskan.

De Åtta Silkesövningarna (Ba Duan Jin)

General Yeuh Fei, som levde under södra Song Dynastin (1127-1279) anses ha skapat *De Åtta Silkesövningarna*, en serie rörelser som befrämjar hela kroppen, för att stärka och förbättra sina soldaters hälsa. Han sägs också vara mannen bakom Hsing Yi Chuan, en Qi Gong-form och kampkonst som på många sätt påminner om Tai Chi Chuan.

Namnet De Åtta Silkesövningarna har programmet fått därför att det anses vara lika värdefullt som siden. Övningen är en av de populäraste och mest utbredda formerna av Qi Gong i Kina. Det har utvecklats många variationer som ibland kombineras, den som presenteras här är en äldre version som finns återgiven i mycket gamla texter och är något av en standardversion idag. De enskilda övningarna har också fått många varierande och poetiska namn, men i den äldre versionen är namnen snarare beskrivningar än namn i västerländsk mening.

Utgångspunkten är att man synkroniserar sina övningar med den naturliga andningen. Men det finns mera man kan göra för att optimera sina träningspass med hjälp av en kontrollerad andning. Andningen följer nämligen hjärtats rytm. Andningen är det första som reagerar på stress och olika känslor. Att bli medveten om sin andning brukar vara till stor hjälp i många olika situationer. Den ger dig något greppbart att fokusera på. Om vi är rädda, känner ångest eller stress så höjs både puls och andningstakt. Vi andas med korta, snabba andetag högt uppe i bröstkorgen. Om vi istället kontrollerar andningen kan vi i stor utsträckning styra över vår anspänning till avspänning. Försök att dra djupare andetag, ända nere från magen. Dra in luften genom näsan. Att räkna andetagen kan hjälpa och för dessutom med sig det goda att du fokuserar på att andningen och inte på det som du upplevt som stressande.

- Det är bra att ha fokus på sin andning precis som i mindfulness utan att forcera eller förändra.
- Fokusera din andning och acceptera den som den är – det är grunden
- För att stimulera magandning kan du när du andas in föreställa dig att en liten ballong längst ner i magen fylls med luft och när du andas ut tömmer den sig igen.

Under övningens gång kommer du mestdels att ha din kropps rörelser och din balans i förgrunden av din uppmärksamhet och uppmärksamheten på andningen i bakgrunden. Men när du är tillbaka i utgångsläget och innan du påbörjar rörelsen på nytt kan du med fördel låta andningen komma upp i förgrunden av din uppmärksamhet en stund. Samma sak innan du går över till en ny rörelse.

1. Lyft himmelen - Den inledande rörelsen är en övning som får kroppens muskler att sträcka ut och slappna av, hjälper den till att förbättra hållningen och påverkar energicirkulationen i de inre organen.



- Stå med fötterna isär, tårna ska peka rakt fram. Låt armarna hänga löst längs sidorna och rikta blicken rakt fram.
- Höj långsamt armarna framför dig, som om du höll en stor boll i famnen. När du når ansiktshöjd vänder du handflatorna så att de är riktade från dig.

- Fortsätt att sträcka upp armarna tills du så att säga "lyfter himmeln". Samtidigt ställer du dig långsamt på tårna.
- Sänk armarna, sjunk ned så att hälen är i marken igen och återgå till ursprungspositionen. Upprepa sekvensen minst åtta gånger.

2. *Spänn pilbågen* - En rörelse som utöver att vara nyttig för armar och skuldror förbättrar blodcirkulationen.

- Stå med fötterna isär, tårna ska peka rakt fram. Låt armarna hänga löst längs sidorna och rikta blicken rakt fram.
- Stig ut åt sidan till en "ryttarposition" och korsarmarna framför bröstet. Vänster arm ska vara innerst. Böj alla fingrar utom tumme och pekfinger på vänster hand och sträck ut armen. Samtidigt knyter du högerhanden och drar den bakåt som om du spände en pilbåge.
- Gå tillbaka till punkt 1.
- Repetera punkt två men åt andra hållet.



Upprepa sekvensen fyra gånger åt vardera hållet.

3. *Skilj himmel och jord* - En nyttig övning för inälvor och matsmältning.



- Stå med fötterna isär, tårna ska peka rakt fram. Låt armarna hänga löst längs sidorna och rikta blicken rakt fram.
- Lyft högerarmen ovanför huvudet med handflatan uppåt. Pressa samtidigt högerhanden nedåt med handflatan mot marken.
- Gå tillbaka till punkt 1.
- Repetera punkt två men åt andra hållet.

Upprepa sekvensen sju gånger åt vardera hållet.

4. *Se bakåt* - Stärker nacke, magmuskler och vitaliserar nervsystemet.

- Stå med fötterna isär, tårna ska peka rakt fram. Låt armarna hänga löst längs sidorna och rikta blicken rakt fram.
- Vrid långsamt huvudet åt vänster. Låt blicken följa med i rörelsen och se bakåt.
- Gå tillbaka till punkt 1.
- Repetera punkt två men åt andra hållet.



Upprepa sekvensen sju gånger åt vardera hållet.

5. *Cirkla huvud och kropp* - Stärker kroppen och är en utmärkt avslappningsövning.



- Stå med fötterna isär, tårna ska peka rakt fram. Låt armarna hänga löst längs sidorna och rikta blicken rakt fram.
- Stig ut åt sidan till en "ryttarposition" och böj i midjan och rotera överkroppen i vänster riktning samtidigt som stussen svänger åt höger.
- Gå tillbaka till punkt 1.
- Repetera punkt två men åt andra hållet.

Upprepa sekvensen fem gånger åt vardera hållet.

6. *Knyt nävarna och stirra med tigerblick* - Bygger upp styrka och energi, förbättrar koncentrationsförmågan.

- Stå med fötterna isär, tårna ska peka rakt fram. Låt armarna hänga löst längs sidorna och rikta blicken rakt fram.
- Stig ut åt sidan till en "ryttarposition".



- Med stirrande blick knyter du nävarna framför dig utan att sträcka ut i armbågarna.
- "Slå" långsamt med höger hand med ovansidan uppåt, samtidigt som du drar vänster hand bakåt med handens ovansida nedåt.
- Repetera från punkt tre men åt andra hållet.

Upprepa sekvensen tre gånger åt vardera hållet.

7. *Rulla på hälen* - Vålgörande för ryggraden och inre organ. Förbättrar balansen och kallas också "bota hundra sjukdomar".



- Stå med fötterna isär, tårna ska peka rakt fram. Låt armarna hänga löst längs sidorna och rikta blicken rakt fram.
- Lyft hämlarna från marken med raka ben tills du står på tå.
- Sjunk långsamt ned igen.
- Gunga bakåt på hälen tills tårna är någon eller några centimeter ovanför marken.
- Gå tillbaka till punkt 3.

Upprepa sekvensen sju gånger.

8. *Håll om tårna* - Särskilt bra för njurar och midja samt stärkande för midja och rygg.

- Stå med fötterna isär, tårna ska peka rakt fram. Låt armarna hänga löst längs sidorna och rikta blicken rakt fram.
- Långsamt och med lätt böjda knän böjer du dig framåt tills du kan röra tårna med fingrarna.
- Res dig långsamt upp igen.



Upprepa sekvensen fem gånger.

Avsluta med att på nytt ställa dig med fötterna isär och tårna pekande rakt fram. Låt armarna hänga löst längs sidorna och rikta blicken framåt. Slappna av i hela kroppen. Och kom ihåg! Att slappna av är inte samma sak som att kollapsa.

Akupressur

Greken Hippokrates(400 f K), känd under epitetet "Läkekonstens fader", skrev; *"Läkaren måste vara erfaren på många områden, men främst gnuggning... För massage kan strama upp en led som är för slapp och lösa upp en led som är för stel."* När man känner att man är spänd i en muskel masserar man reflexmässigt det onda stället och det känns faktiskt bättre. När man kliver på ungarnas legobitar så gör det ont, men om man håller handen om foten så gör det inte riktigt lika ont längre. Beröring i sig hjälper faktiskt mot smärta eftersom vi har fler beröringssensorer än smärtsensorer. Man skulle kunna säga att de förra överröstar de senare och på så sätt upplever vi inte smärtan lika intensiv som vi hade gjort om vi låtit den få fritt spelrum.

På samma sätt som det ovanstående kan man delvis säga att det förhåller det sig med akupressur. Det är en gammal kinesisk metod för att förebygga och lindra olika besvär. Det fungerar som egenvård i sig självt men fungerar allra bäst som komplement till de Mindfulness och Qi Gong-övningar vi tidigare beskrivit. Inom akupunkturen talar man om olika punkter som reglerar alla kroppens funktioner. Dessa punkter stimulerar bland annat immunförsvar, allmäntillstånd och kan dessutom användas för smärtlindring. Akupressur utgår från samma system som akupunktur som numera är ett ganska vanligt inslag vid vissa tillstånd även i västerländsk hälso- och sjukvård. Vad det handlar är akupunktur utan nålar – en god nyhet för de av oss som är ”stickrädda”.

Vi kommer inte att gå igenom hela kroppen utan fokusera på fyra punkter (totalt åtta punkter egentligen eftersom varje punkt förekommer på båda kroppshalvor). Det hela är faktiskt väldigt enkelt. Gör så här: Lokalisera punkten, du har träffat rätt när det känns ungefär som en lindrig ”änkestöt”. Tryck/massera med lämplig fingerspets under någon eller några minuter. Tryck så att det känns, men inte så att en spänning uppstår på grund av smärta. Poängen är att lindra, inte att förvärra



Foten (i den mjuka delen framför senfästet mellan stortå och ”pektå”); har enligt kinesisk tradition antiinflammatorisk, smärtlindrande och lugnande effekt.

Knä (fyra fingrar nedanför knäskålen, en fingerbredd åt sidan); är enligt kinesisk tradition immunförsvarshöjande, lindrar oro och nedstämdhet. Lär dessutom kunna motverka ålderssymptom. Under andra världskriget var detta en punkt som japanska soldater på marsch gärna stimulerade för att kunna fortsätta gå när det tog emot rejält.



Hand (djupt in i den ”köttiga” delen mellan tummen och pekfingeret); är enligt kinesisk tradition smärtlindande, lindrar förkylningssymtom och oro.

Armbåge (mitt emellan armbågsledshuvudet och armvecket); har enligt kinesisk tradition febernedsättande effekt.



Huvudvärk

För att lindra huvudvärk, som ofta drabbar oss stressade nutidsmänniskor, finns en nyttig punkt belägen en tumsbredd ovan ögonbrynen, rätt ovanför pupillen. Stimulera helst bägge punkterna samtidigt för bästa resultat.

Att använda akupressur för lösa upp stress

Den föregående enkla tekniken för att lindra huvudvärk fungera på en hel del annan stressproblematik och du kan antingen göra den på dig själv eller på någon annan. Du kan prova att använd den när du har svårt att somna, ältar svårigheter och oförrätter, fastnar i negativa känslor och tankar eller känner oro eller stress eller när du vill visa din omtanke till någon nära som har det jobbigt. Lagg dig eller sätt dig bekvämt, och lägg sedan båda händerna på pannan., tummarna rakt uppåt. Eller ta på någon annans panna. Ta bara lätt på pannan och låt den andra slappna av. Tänk på det svåra. Låt tankar och känslor fara omkring och håll händerna på pannan cirka sju minuter eller tills du märker att det lugnar ner sig. Ofta upplever människor att de efter en stund är förvånade över att de kunde vara så uppjagade över något. Allt blir lugnt.

Men du kan också använda tekniken när ett barn är uppjagat, och har svårt att komma till ro och somna. Om barnet är litet och svårt att nå och orolig i kroppen får du vara kreativ och hitta på något sätt att utan tvång få lägga händerna på pannan. Du kanske kan berätta en saga om något som bara hörs om man har händerna på pannan eller något