

Daoism / Taoism

Den traditionella österländska medicinen vilar på en taoistisk grund - flera tusen års iakttagelser av naturen och människan och varats eviga föränderlighet. Dao betyder väg och för att sammanfatta vad österländsk medicin handlar om kan man säga att när man följer den stora Dao och sin egen dao uppnår man bästa möjliga hälsa och välmående.

Daoism är ett uttryck för den starka föreningen av universum och människans väg som ska beaktas och hedras och inte störas. Det som oftast sätts i centrum är strävan att bli ett med Dao och leva medvetet.

Daoismens filosofi är djupt influerad av iakttagelser av naturen och dess processer. Att vara i harmoni med Dao hjälper oss leva harmoniskt med naturen och förstå bättre vår egen natur. Att följa naturens kunskap bjuder till ett liv med mindre onödig friktion och konflikt. Vi kan komma närmare en förståelse för meningen med vårt liv och vår plats i världen, av livet i sin helhet och i varje del av helheten.

Dao är den största kraften ur vilken allt har uppstått. Det är även de dolda mönster som vi kan skönja i mikrokosmos och makrokosmos. Dao finns överallt och har alltid existerat eftersom det är bortom tiden. Dao är utan form och absolut dolt, eftersom det är bortom rummet. Det är tomhet, men samtidigt något absolut som är totalt närvarande i allt.

Det Absoluta låter sig alltså inte beskrivas men kan upplevas i människans inre. Genom meditation och kontemplation kan vårt medvetande befrias från störande tankar och intryck, vilket skapar utrymme för upplevelsen av föreningen med dao. Att "tänka utan tankar" under dessa övningar kan leda oss till upplevelsen av enhet med helheten och en intuitiv insikt om vad dao är. Det kan även leda till självinsikt och självutveckling. Därigenom är daoismen både individens, samhällets och kosmos väg.



Dao De Jing, *Boken om Vägen* räknas som Daoismens viktigaste skrivna verk. Ett sätt att läsa Dao De Jing är att se verserna som goda råd för hur man kan leva ett enkelt och lyckligt liv. Boken innehåller även många verser som handlar om det goda ledarskapet och hur ett samhälle bör styras. Många av dem är lika aktuella nu som då.

Det finns en tidlös kvalitet i boken som fascinerat och inspirerat ett ändlöst antal människor. Det finns något djupare i texterna, något vi känner igen, som talar direkt till oss mellan raderna. Den talar om människans önskan om att bli ett med sig själv och existensen och uppleva glädjen som livet trots allt är.

Qi / Energi

Inom de traditionella medicinska systemen, t.ex. den kinesiska läkekonsten och det indiska ayurvediska systemet, har man länge förstått att hälsan grundar sig på det harmoniska flödet av energier. Den holistiska hälsofilosofin betraktar människokroppen som ett dynamiskt energisystem i ett tillstånd av konstant förvandling.

Allt organsikt och oorganiskt är uppbyggt av energi. Allt i universum är energi och samtidigt ett resultat av energins förändringar och förvandlingar. Det kinesiska konceptet av Qi - eller livsenergi - symboliserar livet i alla dess former: tankar och känslor, vävnad och blod, inre liv och uttryck. Österländsk medicin syftar till att öka möjligheten till större integrering med universum genom att odla och kultivera Qi.

Qi i det kinesiska språket

Det kinesiska tecknet för qi består av 3 delar: den övre delen ger idén av ånga som stiger, den nedre delen visar ett riskorn i en kastrull. Tecknet symboliserar koknings- och förvandlingsprocessen där något som i sig är ganska livlöst förvandlas till något som ger livsenergi och vitalitet under processen. Qi eller energi handlar således om ständiga transformationer från ett tillstånd till annat.



All aktivitet och livsyttningar är resultatet av processer oavsett om det är matsmältning, rörelse, känslor eller tankeverksamhet. Qi upplevs genom dess manifestationer i form av rörelse, känslor, beteenden, materia, mm. Man kan även uppleva mer eller mindre subtil qi när man får kroppsterapi eller utövar qi gong, yoga, meditation och medvetna övningar.

Qi rör sig i olika riktningar i kroppen: uppåt, nedåt, inåt och utåt samt har en centrerande och sammanbindande rörelse. Den har även olika intensiteter och rörelsekraft, från mycket långsam till väldigt snabb. Qi finns överallt i vår kropp och upprätthåller kroppens alla funktioner. Kroppen tillförs ny fysisk energi genom andningen och genom det vi äter. Men utan rörelse och transformation kan vi inte tillgodogöra oss energin optimalt.

I kroppen verkar de olika energierna främst genom de olika organen och de otaliga meridianerna eller energikanalerna som transporterar och upprätthåller qi flödet mellan kroppens alla delar. Får vi stagnationer eller blockeringar i flödet kan det leda till hälsoproblem. Även om de största energikällorna för att tillskansa sig energi är syre och mat så får vi energi från andra källor såsom vila, kärlek, glädje, skapande, upplevelser m.m. T.o.m. ilska kan ge oss energi att förändra saker till det bättre.

Vi kan hjälpa flödet av qi genom att bli medveten om vår livsföring både i det inre och yttre livet och balansera vår livsstil genom kost, motion, kroppsbehandlingar, reflektion, våra vanor, vårt sätt att tänka och hantera diverse situationer, prioriteringar och alla stora och mindre val vi behöver göra i livet. Att leva med medvetenhet kan hjälpa oss vinna mer insikt om vårt liv och vad vi behöver för att få harmoni och balans i livet. Genom att reglera positioner, andning och medvetandet kan vi stimulera våra energicentra och uppmuntra flödet av Qi i kroppen. På så sätt hjälper Qigong till att lösa upp energiblockeringar.

Yin och Yang

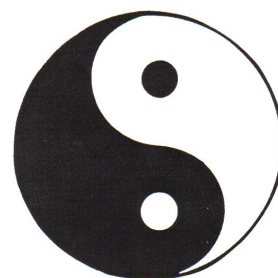
Ur Tao uppstod ETT
Ur ETT uppstod TVÅ
Ur TVÅ uppstod TRE
Ur TRE uppstod TIOTUSEN TING
De tiotusen tingen bär sig i YIN och omfattar YANG
Om vi förenar dessa båda krafter når vi harmoni

Energins rörelse och transformation baseras på ett inbördes förhållande mellan två krafter och polariteten sinsemellan. Inom kinesisk filosofi har dessa krafter kallats yin och yang. De är varandras både motpoler och komplement.

De beskriver hur saker och ting fungerar i förhållande till varandra och till universum. De är delar av en helhet: ingen verklighet kan isoleras från sitt inbördes förhållande till andra verkligheter - ingenting kan existera i och av sig själv. Dessa krafter kan ses som varandras komplement. De symboliserar förändringen i ett och samma fenomen.

Yin betyder skuggsidan på en kulle och Yang betyder solsidan. Där det är soligt (eller när energin rör sig snabbare) är det speciella egenskaper som är dominerande och när solen går ner eller där det är skuggigt eller mörkt (när energin rör sig långsammare) är det andra egenskaper som är aktiva.

Detta tecken kallas för Taiji tecknet. Det har översatts till "great polarity" på engelska eller stor polaritet på svenska. Motpolerna, den mörka och den ljusa, är båda en del av Enheten eller Helheten. Deras samspel föder manifestationen av de "de tio tusen tingen" och 5 elementen.



Den vågliknande skiljelinjen betyder att det inte finns en skarp och definitiv indelning eller separation mellan de olika energierna. Inom varje del finns även den andra delen vilket symboliseras av de små punkterna i varje del. Det finns ett frö och påminnelse av den motsatta kraften i varje del. Den ena kan inte leva med den andra för var och en håller den andras väsen.

Yin and Yang krafternas ömsesidiga och sammanlänkade rörelser transformeras och övergår kontinuerligt in i varandra. Allt är sammanlänkat, relativt till varandra och i konstant transformation. Att leva i balans med världsalltet och upprätthålla balansen och samspelet mellan dessa två krafter är grunden inom daoism, österländsk filosofi och medicin.

Eftersom livet består av motpoler så finns det oändligt många exempel på begrepp som kan kategoriseras under Yin respektive Yang. I tabellen nedan kan man se några få exempel:

YIN

Ner
Natt
Långsam
Inåt
Intern
Kontraktion
Djup
Sval
Vila
Bearbeta
Skuggigt
Fuktigt
Mjukt
Receptiv
Avslappnat
Flexibel
Flytande
Tystnad
Närande
Hållande

YANG

Upp
Dag
Snabb
Utåt
Extern
Expansion
Yta
Varm
Rörelse
Uppfatta
Soligt
Torrt
Hårt
Givande
Spänt
Ovig
Fast
Ljud
Spenderande
Spridande

En värld - två krafter

Meridianer

Qi färdas längs med meridianer som utgör ett nätverk av banor vars funktion är att genomsyra hela kroppen med qi samt reglera samspelet mellan alla livsnödvändiga fysiska, mentala och andliga processer. Man kan säga att meridianerna bildar ett informations- och transportsystem som samverkar med de andra nätverken (cirkulationssystemet, nervsystemet, lymfbanorna mm.) Meridiannätverket må vara osynligt för det mänskliga ögat men det genomsyras av och är laddat med qi, livsenergi och intelligens. Det går däremot att mäta laddningen av livsenergin eller "bio-elektriciteten" med mätinstrument.

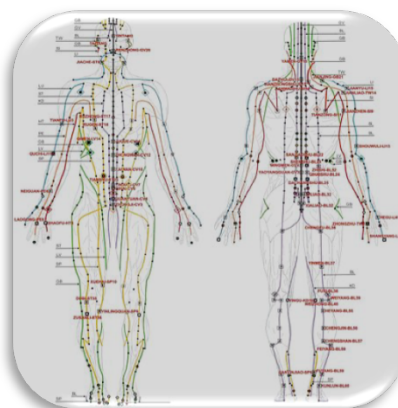
Alla meridianer har ett inre förlopp som förbinder dem med varandra samt till deras respektive organ. Meridianerna kallas efter det organ de är kopplade till. Varje meridian öppnar sig i punkter. Dessa punkter ligger i små fördjupningar på huden och ger tillgång till den inre cirkulationen. De är portar som öppnas och stängs för att reglera energisystemets dynamik. En punkt är som en strömvirvel av qi som är länkad till en meridian som i sig är länkad till alla de andra meridianer och opererar i en förvandlingskrets.

Genom att höja eller sänka cirkulationen i en punkt ändrar man flödet i själva punkten, meridianen, de andra meridianerna och följaktligen hela kroppen. Då påverkar man energisystemets balans som en helhet på ett djupgående sätt. När man berör dessa punkter kommer man åt energin i meridianerna.

Det finns tolv huvudmeridianer i kroppen. Sex i övre delen och sex i nedre delen av kroppen. Av dessa tolv Meridianer är det sex Yinmeridianer och sex Yangmeridianer. Meridianerna löper på både höger och vänster sida av kroppen. Meridianparen bildar var sitt kretslopp: ena meridianen flödar åt ena riktningen och den andra åt motsatt riktning.

Yinmeridianerna på underkroppen går nedifrån och upp på framsidan av kroppen och insida av armar och ben. Yinmeridianerna på överkroppen går från bålen ner till armarna och fingrarna.

Yangmeridianerna på övre delen av kroppen går uppifrån och nedåt på kroppen och slutar på tårna. Yangmeridianerna på armarna går från fingrarna upp mot ansiktet och huvudet.



Varje organ är kopplat till sin egen meridian:

Yinmeridianer – njurar, mjälte, lever, lunga, hjärta och hjärtsäck

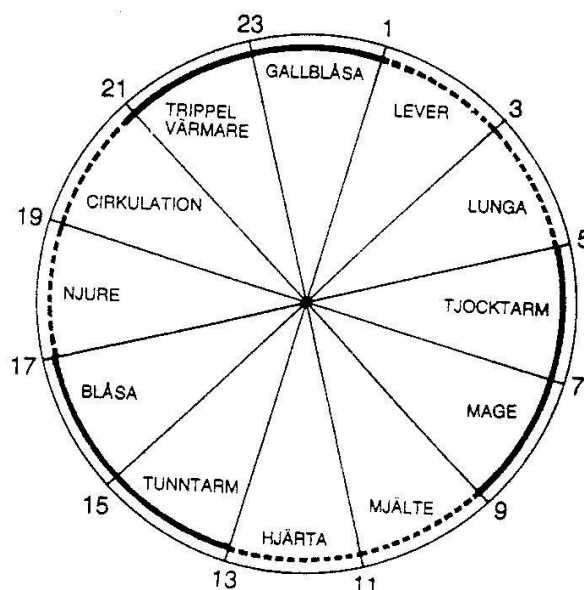
Yangmeridianer – urinblåsa, magsäck, gallblåsa, tjocktarm, tunntarm och trippelvärmare.

Meridianerna är placerade i något som heter **Fascia (bindväv)**. Fascian omsluter hela vår kropp som ett spindelnät runt muskler, hinnor och ben. Fascian håller ihop vår kropp. Ju äldre vi blir, ju stelare och torrare blir fascian. Fascian har en annan fiberstruktur än muskler, den är starkare och hårdare och mer motståndskraftig. Näringsfattigkost, lite vätska, stress och orörlighet är det som främst "torkar" ut vår fascia. Ju mindre vi rör på oss och stretchar desto stelare blir fascian och kväver Qi flödet.

Meridianklockan

Precis som den cirkadiska klockan som är den biokemiska och hormonella cykeln i kroppen så finns det även en meridianklocka. Varje meridian och respektive organ är mest aktiva under en 2-timmars intervall under dygnet. När meridianerna och organen är i balans brukar man inte märka störande avvikelser. När det finns obalans i meridiancykeln brukar man märka av avvikelser mer eller mindre tydligt.

Vissa kan säga att de "alltid vaknar vid 3-tiden på natten", "blir jättetrött runt 15-tiden", "får hjärklappning mitt på dagen", "får feberkänsla vid 17-tiden", "huvudvärk vid 9-tiden", osv. Dessa iakttagelser är viktiga ledtrådar för de som med österländsk medicin då man snabbt kan räkna ut var det kan finnas obalans och vad orsaken kan vara. Man behandlar då inte bara symtomet utan även orsaken.



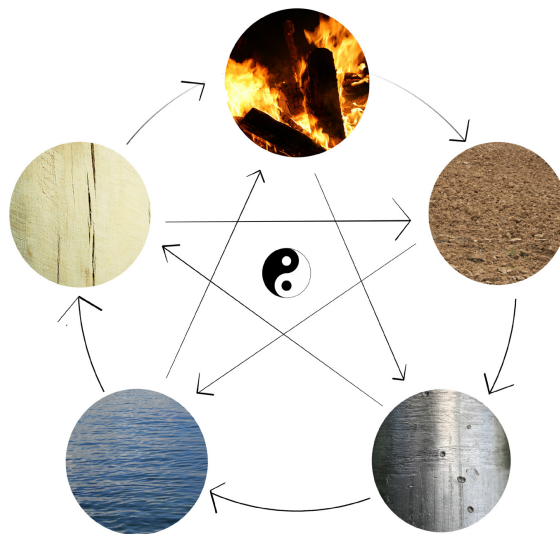
Meridian	Mest aktiv tid på dygnet
Lungan	3-5
Tjocktarm	5-7
Magsäck	7-9
Mjälte	9-11
Hjärta	11-13
Tunntarm	13-15
Urinblåsa	15-17
Njure	17-19
Hjärtsäck	19-21
Trippelvärmare	21-23
Gallblåsa	23-1
Lever	1-3

De Fem Elementen

Qi är i ständig rörelse och transformation. Inom daoismen där man har gjort ingående iakttagelser av naturen har man konstaterat att livet i alla former består av cykler och varje cykel uttrycker energin på sitt sätt. I kinesisk medicin har man kategoriserat och samlat ihop olika begrepp under varje transformationsfas eller så kallat element. Element kan ge en bild av någonting fast eller orörligt, det är därför bra att använda ord och begrepp såsom fas, förvandling eller rörelse. Varje fas kännetecknas och uttrycks på olika sätt och förvandlas i takt med förvandlingar i naturen och våra egna livsfaser.

Man har gett namn till dessa förvandlingar vars energier betar sig enligt de fenomen de representerar: Trä, Eld, Jord, Metall och Vatten.

I Fem Element Cykeln (nedan) illustreras hur en fas stödjer och ger näring till nästkommande element. Dessa mekanismer är naturligt inprogrammerade i naturen och vår kropp för att upprätthålla balansen och ger även förmågan att kunna anpassa oss till skiftningar i olika tillstånd, klimat, arbete och vila, känslolivet m.m. Om det blir en långvarig brist eller överskott i ett av elementen skapas förutsättningar för obalanser och sjukdom.



Träelement

Energins riktning - utåtgående, expansiv

Relaterat till - våren, energin är växande och full av liv och aktivitet. Personer som är födda på våren har ofta en stark relation till trä elementet.

Personlighet - den som gillar att planera och dirigera, är driven, ambitiös, äventyrlig, envig, vill ha fart och fläkt, gillar utmaningar och tävlingar, presterar bra under press, vill nå sina mål, är en bra ledare, är nyfiken, konstnärlig, har visioner och ser framåt.

Meridianer - lever och gallblåsa

Eldelementet

Energins riktning - uppåt

Relaterat till - sommar, den tid på året då det finns mest yang. Energin är intensivare, snabbare. Det står för spontanitet, öppenhet och andlighet. Inom den kinesiska medicinen

ser man hjärtat som en kejsare som ser till att balans och fred råder i vår kropp och själ. Är hjärtat i balans känner vi oss tillfreds och utstrålar värme och glädje, ett balanserat hjärta gör även att vi blir vänligare och utåtriktade.

Personlighet - En varm person som är kommunikativ och spontan, har glädje och fantasi, är passionerad, har humor och mycket kärlek. "Brinner" för någonting.

Meridianer - hjärta och tunntarm

Jordelementet

Energins riktning - center, hålla center (se bilden till höger)

Relaterat till - sensommaren, den tid då saker och ting mognar.

När jordelementet är väl närt ökar det vår förmåga att tänka, studera, koncentrera och memorera. Jordelementet står för vårt intellekt. Det ser också till att vi kan hålla oss jordade när det stormar runt oss och livet är kaos.

Personlighet - En jordpersonlighet utstrålar lugn och stabilitet. Den är omtänksam, empatisk, varm, tålmodig, kärleksfull, jordad och trygg. En jordpersonlighet har en förmåga att sätta andras behov framför sina egna. De vill inte vara ledare men är bra fredsmäklare. De kan "hålla space".

Meridianer - magsäck och mjälte



Metallelementet

Energins riktning - inåt

Relaterat till - hösten och symboliserar det rena och klara. När frosten ligger vit och luften är krispig och klar då är det precis så som lungan vill ha den. Hösten är den tid då vi oftast skördar det vi har sått. Man ska minska ner på aktiviteter så det finns tid för återhämtning när vintern kommer.

Personlighet - En metallpersonlighet är strukturerad, rättvis, reserverad, effektiv, har struktur och principer. De dras till skönhet, renhet, och kvalitet hellre än kvantitet oavsett vad det gäller, kan ha svårt att släppa andra människor in på livet. En metallpersonlighet är hellre helt strandsatt ensam än står ut med meningslöst småprat. Å andra sidan är hen bra på att skydda sig och har bra integritet och även bra självförtroende.

Meridianer - lunga och tjocktarm

Vattenelementet

Energins riktning: neråt

Relaterat till - vintern, den tid på året hela naturen vilar och samlar kraft. Precis som naturen bör även vi vila och ta det lugnt denna årstid, hålla oss varma och minska ner på fysisk aktivitet. På vintern ska man sova länge och vila mer.

Personlighet - En vattenpersonlighet är beslutsam, uthållig och har djup i sina tankar och handlingar. Intresserad av konst, religion och filosofi. Har djup i sitt tänkande. Söker ständigt efter kunskap. Föredrar platser som är tysta och lugna. Vattenelementet står för vårt överlevnadsinstinkt. Vattenelementets kraft ger oss vilja och uthållighet att nå de mål vi vill i livet. Personer med starkt vattenelement tenderar att kunna reflektera länge över saker och ting.

Meridianer - njurar och urinblåsa.