

## Shen Gong

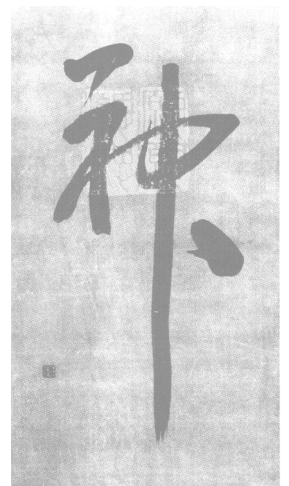
I takt med det moderna Kinas turbulenta historia har mycket av det som var hemligtbevarat antingen förstörts eller offentliggjorts. Shen Gong hör till den kategori av kunskap som har destillerats med tiden och med erfarenhet av de allra mest seriösa av praktikanter i den daoistiska traditionen.

Shen Gong är ett qigong-program vars syfte är att förlänga livet. Det innebär två saker. För det första ska varje stund i livet uppmärksammas så att den skadliga inre stressen löses upp. I och med det kan kroppens naturliga rytm återställas och sinnet befrias. Detta innebär förhöjda energiresurser och ökade insikter om livets konst så att man har redskap att leva längre, lugnare och lyckligare.

Här lär du dig enkla tekniker som kan öppna dörren till dina inre världar.

Shen Gong är stillsamt med en djup och tyst andning. Den är speciellt utformad för att utveckla den inre aspekten av qigong träning - nei gong. Genom att fördjupa stillhet, ökas energin. Den är speciellt värdefull för dem som önskar meditera men som haft svårt för att börja eller att vidmakthålla koncentrationen.

Ordet Shen betyder ande, och Shen Gong är avsedd att öka den andliga kraften genom utveckling av inre stillhet och tystnad för att öka vår uppfattning av förändring och transformation. Innebörden av ordet Shen inkluderar även bl.a. koncentration, minne, mental stabilitet och klarhet i uppfattningsförmågan.



'Shen'

De stående ställningarna är fysiskt något krävande, men hålls bara så länge det känns bekvämt. I takt med att styrkan utvecklas kan positionerna hållas längre. Var och en är avsedd att stärka en speciell del av kroppen.



### Stående övningar

- stor fågel sprider ut vingar: shen
- Tvillingdrakarna kommer ut ur grottan: muskler
- själsdrakarna möts: qi
- den gröna draken reser sig upp ur havet: senor
- öppna fönstret, titta på månen: yin-yang balans
- hjälten tämjer tiger: ben och märg

De sittande ställningarna är mindre krävande. Också här hålls vissa så länge det känns bekvämt. De är välgörande för de vitala organen och dess associerade andliga förmågor som beskrivs inom det traditionella kinesiska medicinska systemet.

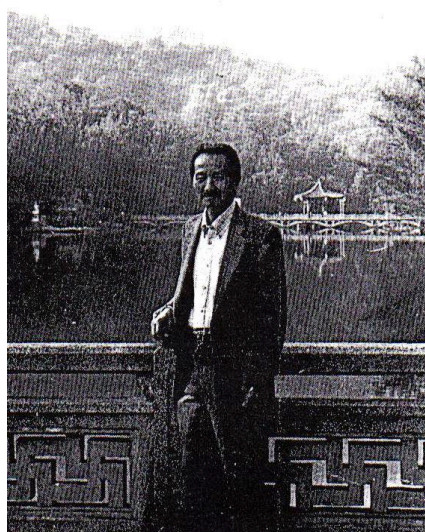
### Sittande övningar

- len fa: lunga/po
- öppna handflator: lunga/po
- den osynliga draken uppenbarar sig: lever/hun
- vita ormen visar tungan: hjärta/shen
- yin och yang förenas: mjälte/yi
- vattenhjul: njure/zhi



Både ställningar och andningsmetoder är mycket precisa. I början tar det ca 30 minuter att göra hela programmet. När man blir starkare i kroppen och lugnare i anden kan tiden utökas till ungefär en timme. Shen Gong kan tyckas vara en meditationsform, som även tränar kroppen. På ett naturligt sätt tränas känsligheten och qi-medvetenheten upp.

Shen Gong är en uråldrig form som ursprungligen kom från Gula Drakens Tempel i södra Kina där den utgör den innersta kärnan av dao an pai qigong systemet. Den har kommit till oss via en äldre kinesisk qigong mästare, Master Lew som växte upp i templet och gick bort i 2012 vid 95 års ålder.

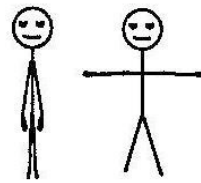




## Stående övningar

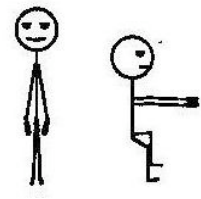
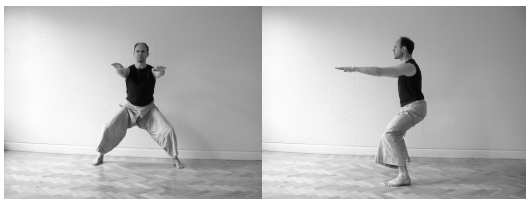
### 1. Stora fågeln sprider ut vingarna

Stå med fötterna ihop, ryggen rak, blicken framåt och armarna avslappnade vid sidorna. Låt höger fot glida ut till sidan, ungefär axelbrett och med fötterna parallella. Låt armarna komma upp till axelhöjd. Armar, händer och fingrar pekar ut mot sidorna. Håll fingrarna nära varandra. Slappna av. Titta rakt fram. Håll uppmärksamheten på båda händerna. Ögonen kan se lika mycket av båda händerna när du tittar rakt fram. Slappna av i axlarna. Andas in mot och ut från Dan Tian och mjukt både på in- och utandningen. Håll tungan mot gommen och andas in och ut genom näsan. Håll positionen så länge det känns bekvämt. Ansträng dig inte att hålla positionen. Avsluta övningen genom att låta tungan komma ner och andas ut genom munnen. Låt armarna flyta ner till dina sidor samtidigt som du andas ut. Följ händerna med blicken medan armarna kommer ner. Ta 3 andetag, andas in genom näsan och ut genom munnen. Låt höger fot glida in innan du går vidare till övning nr 2.



### 2. Tvillingdrakarna kommer ut ur grottan

Låt höger fot glida ut till sidan, dubbel så långt som i första övningen. Böj knäna, håll ryggen rak, andas in medan du låter armarna flyta upp framför dig, håll dem axelbrett mellan varandra, raka, avslappnade. När armarna är i axelhöjd, fokusera blicken mellan dina händer samtidigt som du ser båda händerna. Slappna av i axlarna. Andas in mot och ut från Dan Tian och mjukt både på in- och utandningen. Håll tungan mot gommen och andas in och ut genom näsan. Håll positionen så länge det känns bekvämt. Avsluta övningen genom att föra armarna ner och sträcka på knäna. Föreställ dig att dina händer trycker ner mot en luftkudde och kroppen kommer upp när du andas ut genom munnen. När kroppen är helt rak är armarna och händerna vid sidorna. Ta 3 andetag, andas in genom näsan och ut genom munnen innan du låter höger fot glida in.



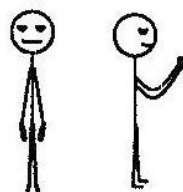
### 3. Själssdrakarna möts

Låt höger fot glida ut till sidan, ungefär axelbrett, fötterna parallella, rak rygg, avslappnade axlar. Låt händerna flyta upp framför kroppen, handflatorna mot varandra, axelbrett mellan händerna. När händerna når ögonhöjd, låt tumme och pekfinger nudda vid varandra. Fingertopparna tittar mot varandra. Slappna av.

Andas ner mot Dan Tian, in och ut genom näsan. Håll munnen stängd och tungan upp mot gummen. Håll positionen så länge det känns bekvämt.

Avsluta genom att låta tungan komma ner, andas ut genom munnen, vrid händerna utåt och sedan neråt. Låt armbågarna komma in mot kroppen och händerna ner mot sidorna.

Ta 3 andetag, andas in genom näsan och ut genom munnen innan du låter höger fot glida in.



### 4. Den gröna draken reser sig ur havet

Låt höger fot glida ut till en bredare position, som i övning nr.2.

Tungan upp mot gommen, andning genom näsan. Centrera andningen till Dan Tian precis som under de föregående övningarna.

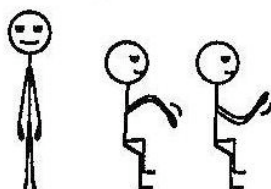
Böj knäna och låt armarna röra sig framför din kropp. Börja med att föra armarna uppåt, handflatorna neråt, fingrarna framåt och intill varandra. Armbågarna är böjda. Händerna rör sig upp till tredje ögats höjd (pannans mitt) och sedan ner i nivå med Dan Tian. Andas in på väg upp och ut på väg ner. Detta är en flödande och avslappnad vågrörelse.

Ögonen fokuserar på mittpunkten mellan händerna. Huvudet står rakt hela tiden, ögonen ser händernas rörelse.

Fortsätt med övningen så länge det känns bekvämt.

Avsluta genom att låta tungan komma ner när armarna är i den övre positionen, andas ut genom munnen, sänk armarna och händerna ner till sidorna av kroppen och sträck samtidigt på knäna. När du kommer till den raka stående positionen bör du ha andats ut fullt ut.

Titta rakt fram, ta 3 andetag, in genom näsan och ut genom munnen, låt höger fot glida in.



## 5. Öppna fönstret, titta på månen

Låt höger fot glida ut åt sidan, fötterna parallella och axelbrett mellan dem. Tungan mot gommen, andas in och ut genom näsan. Andas ner till Dan Tian. Handflatorna vänds uppåt. Andas in och lyft up dem framför dig.

Vänd på handflatorna när de har nått solar plexus.

Fortsätt med dem uppåt så att du håller dem i 70 graders vinkel.

Armarna formar en oval, fingrarna intill varandra och vinklade mot varandra.

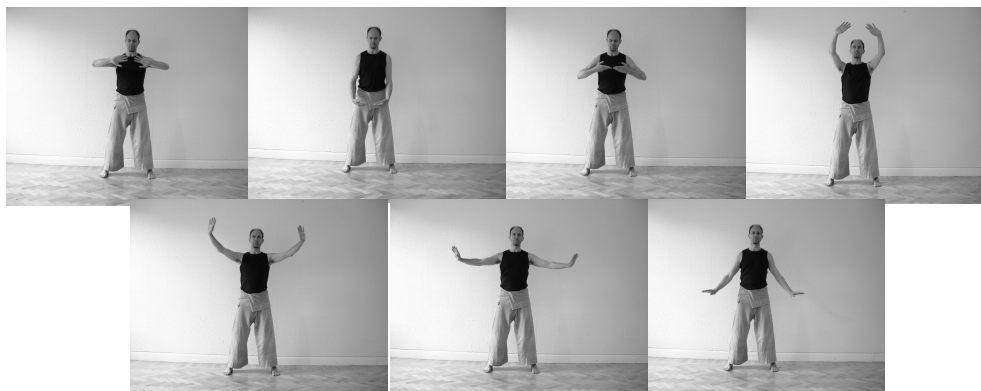
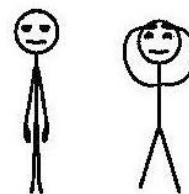
Du ser dina handryggar.

Du tittar mellan dina händer men ser båda händerna.

Håll positionen så länge det känns bekvämt. Sedan öppnar du armarna i en cirkelrörelse och tar ner dem till sidorna. Andas ut genom munnen. Ögonen följer händernas rörelse neråt.

Ta 3 andetag, in genom näsan och ut genom munnen. Låt höger fot glida in.

Obs: den här övningen kan vara extra bra att göra under fullmåne då vi oftast naturligt öppnar fönstret för att titta på månen!



## 6. Hjälten tämjer tigern

Låt höger fot glida ut och stå med axelbrett mellan fötterna.

Handflatorna vänds uppåt, ögonen tittar ner mot händerna.

Andas in och ut genom näsan. Lyft upp händerna vid andningen.

När de når solar plexus, vänder du på handflatorna.

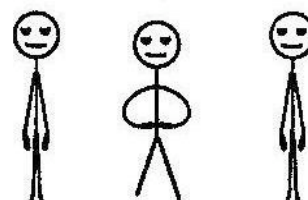
Sänk dem mot Dan Tian.

Händerna stannar vid höfterna. Håll händerna där.

De är raka och fingrarna pekar mot varandra.

Håll positionen så länge det känns bekvämt

Avsluta genom att slappna av i händerna så att armarna blir raka igen och andas ut genom munnen. Ta 3 andetag, in genom näsan, ut genom munnen. Låt höger fot glida in.



## Sittande övningar

Tungan vilar mot nedre gommen under alla sittande övningar.

### 1. Len Fa - Lotusblomma

Börja med att sitta i skräddarställning. Rygggraden är rak. Det går bra att sitta på en stol men håll ryggen rak utan att vila mot ryggstödet.

Placera höger handrygg på höger knä och vänster på vänster. Du bör kunna se handflatorna.

För män: höger tumme mot höger pekfinger, vänster tumme mot vänster långfinger.

För kvinnor: höger tumme mot höger långfinger, vänster tumme mot vänster pekfinger.

Andas in genom näsan och ut genom munnen. Slappna av och håll sedan positionen så länge det känns bekvämt. Ögonen är öppna och ser lika mycket av båda händerna. Blicken vilar ungefär 2 meter framför dig.

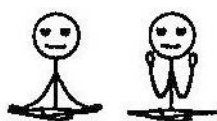


### 2. Öppna handflator

Låt handryggarna långsamt glida från Len Fa positionen in mot kroppen. När händerna når höfterna slappna av i fingrarna och lyft händerna rakt upp. När händerna når brösthöjd, vänd dem framåt. Fingrarna pekar rakt uppåt.

Slappna av i positionen. Ta 5 andetag, in genom näsan och ut genom munnen. Du kan se fingertopparna. Andas ut genom munnen medan händerna vänder tillbaka och flyter neråt. Låt händerna glida ner mot knäna till Len Fa position.

Sitt kvar i Len Fa så länge det känns bekvämt.





### 3. Den osynliga draken uppenbarar sig

Låt händerna glida in mot höfterna, lyft sedan händerna till brösthöjd och tryck dem framåt och utåt. Handflatorna pekar framåt, fingrarna pekar mot varandra. Se till att sänka armbågarna och gör en rund form med armarna. Titta mellan händerna, lika mycket fokus på bägge händerna. Håll positionen så länge det känns bekvämt. Andas in genom näsan och ut genom munnen. Avsluta med att vända handflatorna och låt dem flyta direkt ner till Len Fa positionen. Sitt kvar i Len Fa en liten stund.



### 4. Vita ormen visar tungan

Låt händerna komma upp medan du släpper på Len Fa greppet. Lyft händerna och låt dem vända samtidigt, handflatorna neråt. Händerna möts nästan i mitten och kommer in mot solar plexus. Håll fingrarna raka och intill varandra. Låt händerna göra en cirkel åt var sitt håll. Andas in och ut genom näsan. Gör 10 cirklar, andas in och ut en gång för varje cirkel. Byt sedan riktning. Gör 10 repetitioner åt andra hållet. För att avsluta låt händerna glida ner mot knäna, tumme och pekfinger i kontakt och andas ut genom munnen. Ta 3 andetag in genom näsan och ut genom munnen.



## 5. Yin och Yang förenas

Händerna cirklar på och runt knäna, 2 cirklar per in- och utandetag.

Andingen är in och ut genom näsan.

Rotera 2 gånger med inandetag genom näsan. Ta en liten paus.

Rotera 2 gånger med utandetag genom näsan. Ta en liten paus.

Upprepa en gång.

Rotera 2 gånger till med nästa inandetag genom näsan. Andas sedan ut genom munnen och låt händerna sitta kvar. Ta 3 andetag, in genom näsan och ut genom munnen.

Rotera 2 gånger med inandetag genom näsan. Ta en liten paus, rotera 2 gånger med utandetag genom näsan. Ta en liten paus. Upprepa. Rotera 2 gånger till med nästa inandetag genom näsan, andas sedan ut genom munnen och vänd handflatorna tillbaka till Len Fa.

Ta 3 andetag in genom näsan och ut genom munnen.



## 6. Vattenhjul

Låt höger hand komma till Dan Tian och vänster till sakrum, fingrarna pekar neråt.

Rotera båda händerna medsols 2 gånger för varje in- och utandetag.

Andningen är in och ut genom näsan.

Gör 2 cirklar medsols med båda händerna med första inandetag genom näsan.

Ta en kort paus. Gör 2 cirklar med utandetag genom näsan. Kort paus. Upprepa.

Gör 2 cirklar medsols med båda händerna med inandetag genom näsan. Ta en kort paus. Låt händerna komma tillbaka till Len Fa med utandetag genom munnen. Ta 3 andetag in genom näsan och ut genom munnen.

Lägg vänster hand på Dan Tian nu och höger hand på sakrum, fingrarna pekar neråt. Med första inandetag genom näsan gör 2 cirklar med bägge händer *motsols* nu. Ta en kort paus och gör 2 till cirklar med utandetag genom näsan. Kort paus. Upprepa. Med nästa inandetag genom näsan gör 2 nya cirklar *motsols*. Ta en kort paus. Andas ut genom munnen och låt händerna komma tillbaka till Len Fa.

Res dig upp nu och gå runt lite grann.

