Aktiv avspänning



En övningsbeskrivning av Peter Niesing

Redigerad och försedd med fotografier av Kristin Olsson



Introduktion

Aktiv avspänning bygger på de kinesiska metoderna ”**Nei-yang-kung”** och ”**Ch’iang-chuang-kung”**, vars syfte är att vårda och stärka vitaliteten, d.v.s. livskraften. På kinesiska kallas livskraften ”**Qi”**, och övningen kan därför också kallas ”**Samla Qi”.**

I praktiken innebär detta att tillåta hela organismen en fullständig vila, att samla vitalkraften i kroppens naturliga tyngdcentrum, att lugna ner hjärnbarkens aktivitet (tankeverksamheten) – och att utveckla sin förmåga till avspänd uppmärksamhet. Kroppens naturliga tyngdcentrum är beläget i buken, ca tre fingrars bredd nedanför naveln, och kallas **”Dantian”** på kinesiska.

I de ursprungliga kinesiska metoderna förekommer vissa andningsövningar. Dessa har dock uteslutits i den följande beskrivningen, eftersom de kan försvåra avspänningen för många människor - i stället för att underlätta den.

Tränar du på nedanstående vis regelbundet en till två gånger om dagen under en viss tid, så märker du att det ger dig ökat lugn och allmänt välbefinnande. ”**Samla Qi”** är också grundövningen för all **Qigong, Hatha Yoga** (Yoga Nidra / Shavasana) – och all traditionell **Budo** (Zazen / Mokuso).

Avspänningen behöver inte vara längre än 15-20 minuter i början, eftersom man som nybörjare kan ha svårt att hålla koncentrationen under en längre tid. När man blivit mer van kan det vara fördelaktigt att utöka tiden till omkring 30-45 minuter.

Slutligen - se inte avspänningsövningen som ett slags arbete – då fungerar det inte alls! Se den i stället som en siesta, en skön vilostund utan prestationskrav.

Avspänningsövningen steg för steg

1. Allmän förberedelse

Det är viktigt att du under övningstiden kan vara helt ostörd. Ovidkommande sinnesförnimmelser såsom ljud, ljus, lukt, smak och beröring är hinder för koncentrationen. Frisk luft och dämpad belysning är fördelaktigt.

Börja med att förbereda dig för övningen genom en mental inställning på stillhet, lugn och ro.

2. Finn en bra kroppsställning

Det finns flera kroppsställningar som kan vara lämpliga när man praktiserar avspänning. Några olika varianter beskrivs på sidan 5.

Här följer en beskrivning av den liggande ställningen. Det är en position som kan vara bra om man vill göra avspänningen innan man somnar i sin säng på kvällen, innan man stiger upp på morgonen, eller när man tar en siesta efter lunch.

Lägg dig på rygg i sängen med en kudde under axlar och huvud. Det kan vara bra att du breder över dig en lätt filt eller ett tunt täcke.

Lägg benen bekvämt utsträckta och fötterna en aning isär. Placera händerna på buken, alldeles under naveln, eller låt armarna ligga behagligt utsträckta längs med kroppen.

Slut läpparna mjukt – låt käkarna vara avspänt och naturligt åtskilda – låt tungspetsen vila lätt mot gommen bakom de övre framtänderna – andas genom näsan. Slut ögonen lätt. Se till att du ligger fullständigt behagligt och ta ned skuldrorna en aning.

3. Muskelavspänning

Nu följer en medveten avspänning. Rikta din uppmärksamhet mot kroppens muskulatur, område för område, i tur och ordning. Tillåt alla muskler att bli mjuka och känn hur de av sin egen tyngd dras nedåt mot underlaget. Känn hur underlaget tar emot och bär upp dig.

Börja med huvudets muskler: ***hjässan - pannan - musklerna runt ögonen - runt öronen - runt munnen - käkpartiet - halsen - nacken***

fortsätt med armarnas muskler (en arm i taget): ***axeln - armen - handen - fingrarna***

därefter med bålens muskler: ***ryggen - bröstkorgen - magen - bäckenområdet***

och slutligen med benens muskler (ett ben i taget): ***låret - knäet - underbenet - foten - tårna.***

Om det finns några muskelsammandragningar kvar någonstans, tillåt kroppen att släppa dem.

Känn hur en angenäm värme sprider sig i hela organismen – att det är skönt, att du finns till i dig själv, att allt är fridfullt och av sig självt i ordning.

Känn att blodet cirkulerar fritt genom ådersystemet, att skelettet vilar mjukt i muskulaturen, att nerver och organ – ja organismens alla celler – samfungerar på ett självklart, livsbejakande sätt.

4. Avspänd uppmärksamhet på ”dantian”

När du har nått ett fullständigt avspänt tillstånd bör du rikta din uppmärksamhet helt lugnt på ”dantian” – området i buken, ca tre fingrars bredd nedanför naveln. Tillåt din uppmärksamhet att vila där under ca 5 – 10 minuter.

Känner du under denna tid en angenäm värme i detta område är det bra – om inte, så inträffar detta fenomen förr eller senare vid fortsatt övning.

Om du till en början finner det svårt att under föreskriven tid hålla kvar uppmärksamheten i bukområdet bör du ha tålamod. Tankar kanske kommer och går – men du bör gång på gång åter rikta din uppmärksamhet på bukområdet – inte med tvång, utan avspänt och välvilligt.

5. Djup fysisk och mental vila

Efter föregående aktiv fas följer nu en nödvändig passiv fas. Släpp den aktiva uppmärksamheten och låt även denna inträda i fullständig vila. Njut av stillheten och välbehaget. Denna mentala vila bör omfatta minst 5 minuter eller mer – så länge det känns behagligt.

Om det kommer tankar – låt dem komma. Förträng dem inte. Du kan se tankarna på samma sätt som när du betraktar moln som far förbi på himlen, de dyker upp, far vidare, och försvinner sedan. När du blir mer van vid övningen kommer det att bli lättare för din tankeverksamhet att lugna ner sig.

6. Mjuk övergång från vila till aktivitet

När du vill avsluta din ”siesta” tar du några djupa andetag, sträcker på bål och lemmar samt tar det lugnt under ett par minuter. Avspänning kan resultera i ett sänkt blodtryck – och därför är det viktigt att du så att säga ”preparerar dig” inför kommande aktivitet.

Om olika kroppsställningar

Övningen kan med fördel utföras **liggande på rygg** i sängen vilket återges i övningsbeskrivningen ovan. Den liggande ställningen är ofta den lättaste för nybörjaren.

Avspänning kan även utföras i andra ställningar – till exempel **liggande på sida, sittande på en stol, eller stående**. Angående de sistnämnda två ställningarna är det viktigt att ryggen hålls vertikalt, att bålen och huvudet är helt utbalanserade – så att inga onödiga muskelspänningar behöver uppkomma för att säkerställa den intagna hållningen.

Den ”orientaliska” sittställningen är härvid oöverträffad, eftersom den ger - när den helt behärskas, det vill säga känns behagfull och naturlig - den absolut bästa förutsättningen för fasthet och balans. De följande två varianterna kan med lite tålamod och regelbunden träning bemästras även av vuxna västerlänningar efter relativt kort tid:

· **Seiza / Vajrasana** - Sittande på underbenen och hälarna.

· **Halv lotus** - Korslagda ben med vänster fot på höger lår (eller tvärtom) och med båda knän vilande på golvet.

Vid ”halv lotus”använder du en ca 15 – 20 cm tjock och någorlunda fast kudde under sätet. Du kan även vid ”seiza” använda en lämplig kudde för att minska trycket på vristerna. I övrigt: balansera bålen och huvudet, böj överkroppen helt lätt framåt – för att avspänna diafragman – och lägg händerna helt nära ”dantian”. Även den västerländska **”skräddarställningen”** fungerar bra om kroppen balanseras upp med en kudde under sätet.





Bra att veta när du tränar avspänning

Vissa störande förnimmelser kan ibland uppstå vid avspänning – av helt naturliga skäl. Rastlöshet och klåda tyder på rörelsebehov, och då kan det vara bra att avbryta övningen för en kort promenad.

Djup avspänning kan resultera i att du överskrider gränsen mellan vakenhet och sömn. Då kan det hända att du ofrivilligt rycker till, eller att du börjar drömma. Även upplevelser av ”lätthet” eller ”tyngd” kan förekomma. Dessa fenomen är inget att fästa sig vid, utan är tillfälliga företeelser. De beror på helt normala processer i hjärnan som inträffar varje gång hjärnbarken går in i ”sömnläge” – men oftast är man inte medveten om dem.

Sömn är livsnödvändigt för att ge kroppens organ möjlighet till vila och återhämtning. Men det kan vara svårt att sova gott med spänningar i muskler eller oro i sinnet. Därför är det fördelaktigt att komplettera den vanliga sömnen med att göra avspänning i vaket tillstånd och på ett medvetet sätt, så att man kan hjälpa kroppen att komma till rätta med eventuella problem.

Så - om du under pågående övning någon gång skulle råka somna, så gör det ingenting. Antagligen kommer du då att sova gott – men du går miste om den underbara upplevelsen som avspänningen oftast resulterar i.

Du bör också veta att du när som helst kan avbryta en pågående övning om du känner behov av det.

Aktiv avspänning - en översikt

- Allmän förberedelse
- Finn en bra kroppsställning
- Muskelavspänning
- Avspänd uppmärksamhet på ″dantian″
- Djup fysisk och mental vila
- Mjuk övergång från vila till aktivitet

