



*Ba*

*Duan*

*Jin*

氣

## De 8 trådarna av sidenbrokaden eller de åtta skatterna:

### Ba Duan Jin

Detta är ett av de mest populära qi gong programmen i världen. Det har spridit sig till alla världsdelar och omformats av utövare från alla bakgrunder.

Det är en utmärkt form för nybörjare, och till och med erfarna utövare återkommer till den med jämna mellanrum. Anledningen är dess tillgänglighet och förmåga att med regelbunden övning visar olika djup i qigong träningen.

Den är lämplig för människor i olika faser av livet och varierande fysisk styrka. Man får bättre styrka och flexibilitet efter bara några gånger och de mentala fördelarna visar sig också snabbt, intensivt men avslappnat fokus brukar vara det första att manifesteras.

Ba Duan Jin innehåller många av de viktigaste aspekterna av qigong träning:

**Styrkan** i ben och nedre kroppen förbättras genom att hålla och röra sig i de 2 grundläggande kroppshållningarna: den naturliga axelbreda stående och den mer utmanande hästställningen

**Flexibiliteten** får man genom de varierande rörelserna speciellt i armar och övre kroppen. Dessa kan frigöra de känsliga vitala organen i bröstet - hjärtat och lungorna.

**Fokus** uppnås gradvis genom uppmärksamhet till detaljer i rörelser och hållningar. Detta skapas på ett naturligt sätt.

**Avslappning** är ett annat naturligt resultat av den meditativa koncentrationen när man rör sig på ett graciöst sätt. Det är också en oundviklig "biverkning" av att stå still och tyst.

**Rörelse** är naturligtvis väsentlig i qi gong och det är genom rörelser man får fysiskt påtagliga effekter jämfört med andra stillsamma former där man får effekt just via stillheten.

**Kroppsintelligensen** utvecklas när man utövar och tar till sig nya rörelser som låser upp energin i organ och meridianer.

**Medvetenheten** utvidgas, fördjupas och blir skarpare när de mentala aspekterna av meridianenergierna blir starkare och smidigare genom övningarna.

**Andningen** är en annan viktig aspekt i qigong. I Ba Duan Jin lär vi oss att andas och det betyder inte nödvändigtvis att utöva kontroll. Det betyder snarare att vi upplever att andningen frigörs gradvis av rörelserna själva och tillåts att gå djupare och bli längre under programmets gång.

Ett annat betydelsefullt lager visar sig medan andningen spontant börjar hävda sig och ta kontroll över rörelserna. När rörelserna har sjunkit in i kroppsminnet kan de bli styrda av våra fysiska och mentala behov för stunden. Andningen blir som ett redskap för kommunikation mellan vår kroppsintelligens och rörelserna i Ba Duan Jin. På den här nivån kan man säga att qigong har blivit en kreativ process.

**Struktur:** när man tänker på programmets form kan man se en cirkulär grundläggande struktur med en tratt och propp. Cirkeln består av fem rörelser som motsvarar de fem elementen. Öppningen utgörs av två rörelser, en för trippelvärmaren och en för hjärtsäcken. Proppen är den sista rörelsen, som kan ses som ett redskap för både tömning och fyllning beroende på våra aktuella behov.

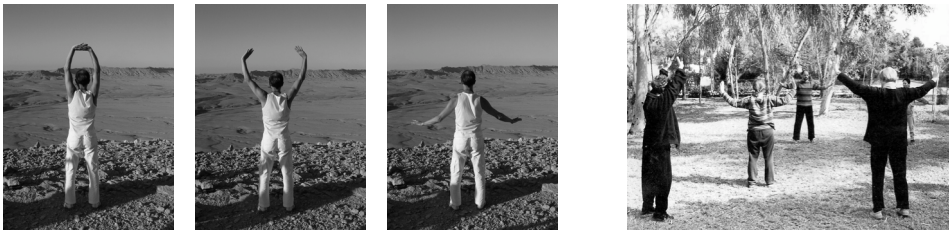
De fem elementen är en av de mest väsentliga aspekterna av österländsk medicin och filosofi. Med dessa fem faser: jord, metall, vatten, trä och eld kan man förklara och visualisera förändringar och processer både i världen i stort, vår egen subjektiva värld och allt däremellan. Rörelserna i Ba Duan Jin illustrerar de inneboende energityperna i dessa element och erbjuder en fantastisk möjlighet att sätta ord till de olika kvalitéerna av varje element. Rörelsernas ordning är densamma som i den kreativa cykeln av de fem elementen.

Övningarna för trippelvärmaren och hjärtsäcken visar en annan speciell styrka i kinesisk medicin- meridiansystemet och fokus på levande energi. Dessa 2 meridianer har inte en direktlänk till organ som erkänns av västerländsk medicin. Detta ger oss möjlighet att utforska ett nytt (och väldigt gammalt) paradig för hälsa och vitalitet. Dessa 2 meridianer fungerar som en länk mellan huvudmeridianerna och de djupare genetiska meridianerna. De håller även balansen mellan eld och vatten som är kärnenergier i den vitala, primära livsbalansen.

Den sista övningen i Ba Duan Jin, korken, är en enkel men intensiv rörelse som stimulerar kroppens fysiska kärna - ryggraden, ryggmärgen och det centrala nervsystemet. I österländska termer kan vi länka det centrala meridiankretsloppet, som består av yin-yang polariteten Conception vessel (CV) och Governor vessel (GV). Bilden av en kork föreställer den antingen "fyllande"(stärkande, stabiliserande) eller tömmande (spridande, ventilerande) effekten.

### Den första skatten: *startmotorn/tändningen (trippelvärmare)*

Axelbrett mellan fötterna. Inandetag: lägg händerna på varandra, dra upp dem framför kroppen, vänd sedan handflatorna uppåt vid bröstet, fortsätt upp över huvudet medan kroppen kommer upp på tå. Utandetag: öppna händerna i en stor cirkel medan hälarna sakta går ner mot golvet samtidigt som händerna träffas igen vid Dan Tian. Titta på en fast punkt för att hålla bättre balans.



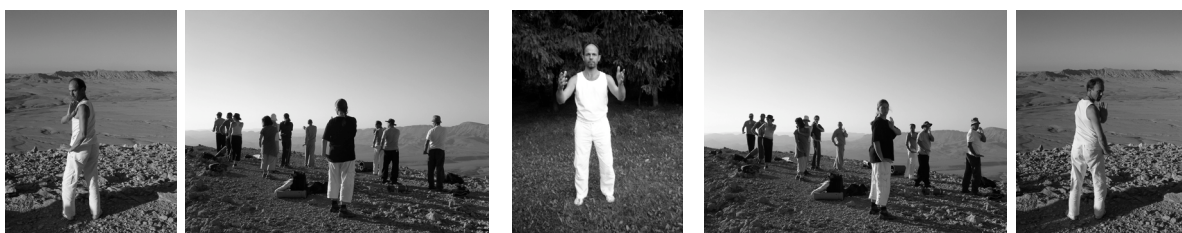
### Den andra skatten: *förena himmel och jord (magsäck/mjälte)*

Håll händerna i maghöjd och håll "qi-bollen". Inandetag: rulla bollen 90 grader och låt ena handflatan gå mot himmelen och den andra mot jorden. Kroppen öppnar sig. Fötterna platt på golvet, kroppen rak. Utandetag: sänk händerna och låt dem samlas runt bollen igen. Vrid bollen 180 grader och öppna uppåt och nedåt igen.



### Den tredje skatten: *bröstkruvaren (lunga/tjocktarm)*

Inandetag: håll bollen brösthöjd. Utandetag: vrid kroppen från midjan åt vänster. Höger tumme berör lungpunkten högst upp och längst ut på bröstet. Handflatan öppen. Vänster hand trycker lätt neråt vid vänster höft. Nacken, huvudet och ögonen tittar bakåt och neråt. Kroppen vrider sig tillbaka rakt igen. Inandetag: håll bollen i brösthöjd igen. Upprepa vridningen åt höger sida.



### Den fjärde skatten: *vattnets cykel* (njure/urinblåsa)

Inandetag: lägg händerna på ryggen/njurarna. Utandetag: böj kroppen bakåt lite. Inandetag: låt händerna glida ner för ryggen och gör en stor cirkel och för dem upp mot himlen. Ögonen tittar upp mot händerna. Utandetag: fäll från höften. Fäll från höften och följ händerna med blicken framåt och neråt. Sträck handlederna hela tiden och lägg händerna under tårna. Inandetag: lyft upp tårna, titta upp och sträck ut ryggen. Utandetag: släpp tårna. Armarna och huvudet hänger neråt mot jorden. Rygggraden förlängs. Inandetag: knäna böjer sig och hela kroppen sjunker neråt. Sitt på huk. Huvudet vilar framåt. Utandetag: rulla långsamt upp och massera urinblåsans meridian på benens baksida upp till njurpunkterna. Börja om.



### Den femte skatten: *arga knytnävar* (lever/gallblåsa)

Fötterna dubbel axelbrett - hästställning. Fingrarna knutna runt tummarna. Inandetag: ta händerna in mot midjan. Utandetag: slå ut med höger hand och följ dess vridning med ögonen. Titta med arga/bestämda ögon ut över knogarna. Vrid ut höger häl så mycket som möjligt - man känner sträckningen upp till höftleden. Inandetag. Höger hand neråt mot vänster knä och upp i en cirkelrörelse tillbaka till midjan. Vrid in höger häl. Upprepa på vänster sida. OBS - håll ryggen rak och böj inte kroppen framåt när du slår utåt och framåt med händerna.



### Den sjätte skatten: *vilda hästen skakar manen* (hjärta/tunntarm)

Grundställning: hästställning med ryggen lite framåtböjd, händerna på midjan. Inandetag: vrid runt kroppen till vänster. Låt ögonen guida kroppen och titta uppåt/bakåt. Utandetag: kom tillbaka till grundställningen och fortsätt sedan till höger sida och runt ett helt varv. Inandetag: titta upp till höger. Utandetag: tillbaka och fortsätt runt 360°. Knäna ska vara böjda hela tiden för ryggens skuld. Obs: blodtryckssänkande!



### Den sjunde skatten: *pilbågen* (hjärtsäck/cirkulation)

Hästställning. Armarna framför kroppen med böjda armbågar och vänster framför höger. Inandetag: ögonen följer vänster pek- och långfingrar samtidigt som de vrids ut och förs ut till vänster. Föreställ dig att du drar i bågen med höger hand och siktar med vänster. Sträck ut armarna helt och hållet och bröstet så mycket som möjligt. Skulderbladen drar ihop sig. Utandetag: skjut iväg pilen, slappna av i armar, bröstkorg och rygg. Samla händerna mot bröstet igen, höger hand över vänster nu. Dra i bågen med vänster och sikta med höger den här gången. OBS - ryggen ska vara rak precis som om man sitter på en hög stol. Kroppen rör sig ej till höger eller vänster utan stannar i mitten hela tiden.



### Den åttonde skatten: *jordbävning* (rygggrad/hjärna)

Fötterna ihop. Slappna av i armarna och hela kroppen. Inandetag: låt hälarne flyta upp. Utandetag: låt hälarne komma snabbt ner mot golvet. OBS - spänna ej axlarna och bröstet vid inandetaget. Låt vibrationerna fortplanta sig hela vägen upp till huvudet och hjärnan.

### Avslutning:

Samla dina händer på Dan Tian och ta en stund att känna efter kroppens alla dimensioner: framsida-baksida, höger-vänster, intern-extern. Slutligen, låt alla dessa intryck och upplevelser samlas till ett enda energifält