



Kinesisk energimedicin:

# "Att läkas är en

Sjukdomar är produkten av "frön" som vi har sått i kroppen. Det anser man i den kinesiska energimedicine Xinping. Att läkas är en andlig process, en omvärdering av det som hänt oss.

**I**NOM BEHANDLINGSFORMEN Xinping anser man att det är vår attityd till livet som skapar problemen. Frön till sjukdomar sår vi hela tiden och det kan vara små händelser som är startpunkten.

Wang Zhongping, från Peking, är i Enköping och undervisar ett trettiotal behandlare i



hur de ska hitta orsaken till olika sjukdomar. De flesta jobbar redan med någon alternativ behandlingsform, många med akupunktur, någon är psykoterapeut.

– Vi sår frön varje gång vi vänder oss bort från det som händer och ser på det som något onormalt eller "drabbande", säger Wang Zhongping.

När vi senare i livet mår dåligt



# andlig process”

får vi en chans att spåra de frön som vi har planterat långt tidigare. Det kan vara något vi inte ens tänkt på som ett problem. I Xinpings anser man att vissa kroppsdelar hänger ihop med vissa känslor, attityder och händelser, enligt ett detaljerat schema. Terapeuten ställer frågor till klienten och bit för bit försöker man gemensamt närma sig problemet. En "mystisk" ingrediens är

att terapeuten använder sin egen kropp som en mätare för att känna in olika detaljer av problemet. Till exempel hur länge sedan den ursprungliga händelsen inträffade. Wang Zhongping gör så att han räknar för sig själv bakåt i tiden och uppfångar intuitivt om något är "känns" tydligare än de övriga. Eller när det gäller att komma på vilka personer som var inblandade i händelsen: kli-

enten får räkna upp namn, på till exempel arbetskamrater, och Wang Zhongping fångar upp en känsla för vem av dem det rör.

**HUR KAN DET** vara möjligt att få information på det här sättet?

– Det går därför att Xinpings, liksom den traditionella kinesiska medicinen, är ett holistiskt synsätt. Allt finns i allt. Allt i universum innehåller information om

allt annat, säger Wang Zhongping.

Detta synsätt utmärker all så kallad energimedecin, ett uttryck som har blivit allt vanligare och omfattar många sorters alternativa behandlingar. Det innebär att man ser människan som en energivarelse, där det kroppsliga och själsliga oupplöstligt samverkar i energifält och att vi alla samverkar med varandra. Det centrala i energimedecin är att ▶

**”Genom de frön som har sått kan vi så småningom få förståelse för det som hänt och hantera det med ett fridfullt sinne. Symtomen är till för att påminna oss, så att vi kan bearbeta det.”**

▷ försöka ta bort blockeringar för livsenergin och få igång den självläkande kraften. Det kan ske på ett otal sätt. I Xiping riktar man in sig på de psykologiska faktorerna.

– All sjukdom skapas av sinnet och all sjukdom kan läkas av sinnet, säger Wang Zhongping. Våra psykologiska förändringar ger förändringar i flödet av qi och av blodflödet i kroppen.

En kvinna bland deltagarna säger att hon har ont i nacken, särskilt när hon vrider huvudet till höger eller nickar.

– Har man svårt att böja huvudet framåt så handlar det om problem med att övertyga andra, eller problem med att själv låta sig övertygas, säger Wang Zhongping.

Att det är svårt att vrida huvudet till höger talar om att det är en annan kvinna inblandad. Problem med höger sida av kroppen visar att fröet har sått av känslor som har att göra med en kvinna. Sitter problemet på vänster sida handlar det om en man.

Att deltagaren har problem med att göra en vridrörelse med huvudet visar att problemet rör frågan om att vända, eller byta åsikt, eller att få någon annan att göra det.

**WANG ZHONGPING** föreslår att vi här har att göra med ett ursprungligt ”frö” där det handlar om att få en kvinna att ändra sig.

– Kanske handlar det om min mamma, säger deltagaren.

Wang Zhongping känner efter i sin egen kropp och säger sedan:

– Nja, för 10 år sedan planterades det här fröet. Fanns det

någon annan kvinna i närheten då?

– Ja, min dotter, säger deltagaren. Vid den tiden hade jag en hälsokostbutik, som jag ville att min dotter skulle ta över, men hon ville inte. Det gjorde mig besviken.

Där finns något, tycker Wang Zhongping, och ber deltagaren att slappna av till kropp och sinne, samtidigt som hon ska tänka på händelsen och sin dotter med förståelse.

– Det känns bättre genast, faktiskt, säger deltagaren och tillägger:

– Jag fick en whiplashskada för tio år sedan.

– Det fröet var redan planterat av händelsen med din dotter. Olyckor sker inte

slumpmässigt och om vi kan hitta det första fröet till skadan, så skyndar vi på tillfrisknandet. Annars kan symtomen följa med under många år, säger Wang Zhongping.

Botemedlet mot krämpor och sjukdomar är, enligt Wang Zhongping, alltid att se på det som hänt en i livet med ett fridfullt sinne.

Men hur ska det gå till?

– Ja, skrattar han. Det gäller att förstå att det som händer är oundvikligt. Det finns inget som händer som inte ska hända. Allt är ett resultat av allt som har hänt förut. När vi förstår det blir det lättare att acceptera. Problemen kommer när vi upplever att det som händer är onormalt och inte borde ske.

Varje gång vi tar händelser på ett icke-fridfullt sätt, sås frön till sjukdom i kroppen. Fröna kan slumra i många år, för att långt senare, när omständigheterna är de rätta, börja gro.



– Känslorna sparas i kroppen. Men vi vet inte om det vi möter i livet är bra eller dåligt för oss, förrän i efterhand. Genom de frön som har sått kan vi så småningom få förståelse för det som hänt och hantera det med ett fridfullt sinne. Symtomen är till för att påminna oss, så att vi kan bearbeta det.

**ETT FRIDFULLT SINNE** är också förebyggande mot sjukdom:

– Om du är anpassningsbar och accepterar det som sker så blir kroppen mindre påverkad, säger Wang Zhongping.

Vad kommer Xiping ifrån?

Grunden är traditionell kinesisk medicin och buddhistisk psykologi. I den kinesiska medicinens kärna finns synen att alla sjukdomar har sin rot i anden. För att återställa balansen i människan behöver man hitta den psykologiska aspekten av sjukdomen, komma tillbaka till den andliga dimensionen och skapa frid där. Det gör man genom att göra om den negativa information som finns lagrad till något annat. Detta är den mest svårtillgängliga delen av kinesisk medicin och Wang Zhongping har gjort en djupdykning i de traditionella texterna för att få fram kunskap som tidigare varit svår-

tillgänglig. Wang Zhongpings egen bakgrund är som lärare inom kampsport, tai chi och qi gong. Han har också studerat psykologi, näringslära och rehabilitering. En dramatisk händelse för drygt 20 år sedan, när Wang Zhongping var i trettioårsåldern, fick honom att byta bana och grunda Xiping.

– Jag åkte på en buss, som var fullpackad med folk. När den stannade vid en hållplats trängdes folk så att flera gamla människor höll på att skadas. Jag tänkte att jag, som var kampsportare och kunde slåss, skulle skydda de gamla. Jag gav mig på dem som höll på att trängas och fick ett helt gäng emot mig, det blev ett stort slagsmål.

Efteråt blev Wang Zhongping svårt sjuk med värk i alla sina leder. Han kunde inte stiga ur sängen, utan låg som förlamad i 28 dagar och kunde inte förstå vad som hände. Han som var i så bra fysisk form. Han ville dö och skulle ha tagit sitt liv om det inte hade varit för dotterns skull.

– Det som förändrade mitt liv var att en släkting kom på besök, berättar Wang Zhongping.

– Han frågade mig vad som hänt innan jag blev sjuk och jag berättade om slagsmålet på bus-sen. Att jag kände mig misslyckad efteråt och låg och tänkte på hur jag skulle hämnas på gänget.

**SLÄKTINGEN HJÄLPTE** Wang Zhongping att se händelsen på ett annat sätt, att acceptera den som den var. Han hade faktiskt lyckats skydda de gamla och i släktingens ögon var han en hjälte. Släktingen såg det hela som en bra händelse. Wang Zhongping omvärderade det som hänt och såg att han inte kunde ha gjort något annat än det han faktiskt gjorde.

I takt med att hans hämndlust mot gänget minskade, minskade också hans värk. Han ändrade sin syn på att slåss och formulerade en princip för sig själv: När du slår någon annan, så är det du själv som får känna smärtan.

Det var startpunkten för Wang Zhongpings forskning i den

▷ kinesiska medicinen och början till Xiping.

Wang Zhongping började lära sina elever i tai chi och qi gong att se på sina fiender med ett fridfullt sinne. Han experimenterade med visualiseringstekniker för att göra det. Till exempel bad han sina elever att föreställa sig sina fiender inuti en boll, som de varsamt rullade i sina händer.

**SAMMA TEKNIK** lär han ut till eleverna på Xipingkursen. Han ber dem välja ut något som de själva känner sig kontrollerade av, se det inuti bollen och rulla bollen mellan händerna med ett fridfullt sinne.

Ibland kan det vara ens egen bristande förmåga att kunna klara det man vill som kontrollerar och stör en, säger Wang Zhongping. Det kan också läggas i bollen, som alltså kan användas till allt som stör en, både saker inom en själv och utanför.

Många av teknikerna i Xiping är tänkta för att människor så mycket som möjligt ska lära sig

behandla sig själva. Grundtanken – att det är läkande att betrakta händelser med fridfullt sinne – påminner lite om principerna i till exempel mindfulnesssträning eller i metoder för bearbetning av trauma. Det finns också beröringspunkter med andra tankemässiga helandemetoder, som resanterapi (beskriven i Brandon Bays bok "Resan") och Louise L. Hays metod att med ändrade tankemönster bota

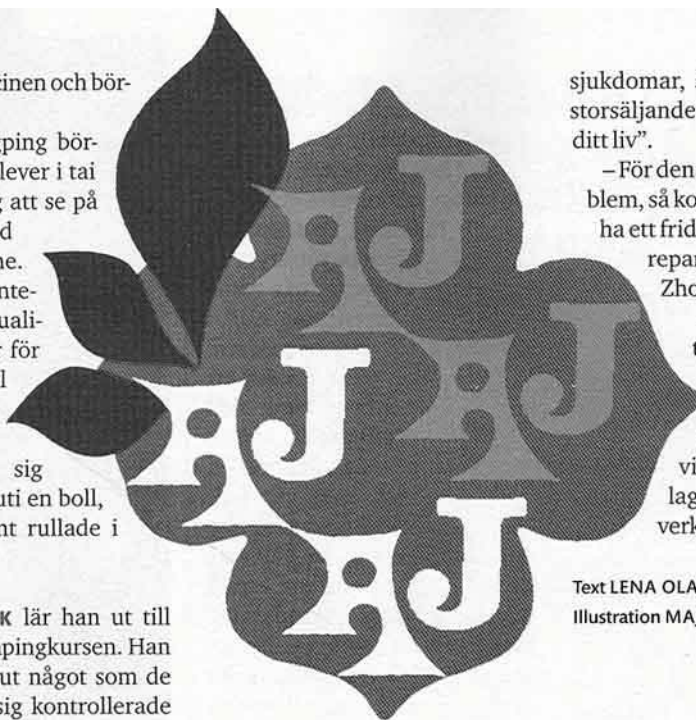
sjukdomar, som finns i hennes storsäljande bok "Du kan hela ditt liv".

– För den som har många problem, så kommer övningen i att ha ett fridfullt sinne att kunna reparera allt, säger Wang Zhongping.

– Ta ett problem i taget och se på dem, tills du förmår att inse att det som skedde var oundvikligt, ett resultat av lagen om orsak och verkan. \*

Text LENA OLAUSSON

Illustration MAJA MODÉN



### ► Vill du veta mer?

Arrangören av den svenska utbildningen, Miguel Rodriguez på Nei Jing-akademien i Enköping, kan tipsa om utövare av Xiping: Tel 0107-343 00, [www.neijing.se](http://www.neijing.se)  
En hemsida på engelska med mer info:  
[www.xinpingtherapy.com](http://www.xinpingtherapy.com)  
Du kan hela ditt liv av Louise L. Hay (Energica, 1987)  
Resan av Brandon Bays (Damm förlag, 2002)

## Se sambandet mellan symtomen och händelserna!

Förutom att gå på djupet i de traditionella texterna om kinesisk medicin, så har Wang Zhongping själv kartlagt sambandet mellan kroppens delar och de känslor och tankemönster som kan kopplas till dem. Det har han gjort genom att experimentera med sig själv och utsätta sin kropp för stora påfrestningar i till exempel stark kyla och registrera känslor och tankar som kommer upp. Hans elever har också deltagit i sådana experiment.

Här är några exempel på samband mellan sjukdomar på olika ställen i kroppen och händelser/attityder:

- ✓ **Smärta** beror på hur vi ser på saker och har med känslor av ilska, oro och rädsla att göra.
- ✓ **Ömhet** i ett område har att göra med att saker känns svåra.
- ✓ **Svårt att böja nacken framåt:** Svårigheter att övertyga andra eller att själv bli övertygad.
- ✓ **Ont när man lyfter upp huvudet:** Har med hur man tar kritik att göra.
- ✓ **Problem med senor:** Har med kontroll att göra.
- ✓ **Ont i ryggraden:** Handlar om arbete som bara en person kan utföra, där ingen annan kan hjälpa till. Det kan vara något man måste göra själv, eller någon man skulle vilja hjälpa, men som måste klara det själv.
- ✓ **Höftleden:** Frågor om kontakt och hur det känns att be andra om hjälp eller att hjälpa andra.
- ✓ **Värk i händerna:** Att tappa greppet om något i livsprocessen.
- ✓ **Ont i nacken med domning i armarna:** Att vara kontrollerad, pressad av någon eller något och inte kunna ta sig för det man vill.
- ✓ **Hjärtbesvär:** Kan ha att göra med otillfredsställda grundläggande behov.
- ✓ **Axlar:** Att ta ansvar eller inte kunna eller få ta ansvar.
- ✓ **Urin och att behöva urinera ofta:** Hänger ihop med hur man säger saker och vilken attityd man har till att säga dem, ska man säga eller hålla tillbaka? Det kan också vara känslan av att man måste prata, säga något. Eller om man säger saker för sent eller för tidigt. Eller att man tror att man inte bör eller behöver säga något.
- ✓ **Problem i tjocktarmen:** Har med spenderandet av pengar och förberedelserna för det att göra.
- ✓ **Närsynthet:** Att bli pressad till något.