

1. Meditation enligt zen-metoden

Om zens teknik

Zen-tekniken är i sig själv förbluffande enkel. Förbluffande för en västerlänning som har svårt att tro att man med så enkla medel kan åstadkomma så stora effekter.

Den zen-lärare, som mer än andra lärt mig zen, den japanske parismästaren Taisen Deshimaru, hade egentligen bara två punkter i sitt övningsprogram:

- Att sitta riktigt.
- Att rikta hela sin uppmärksamhet på kroppshållningen och andningen som hör ihop med en riktig hållning.

På sin brutna engelska brukade Deshimaru förmana: *Make a good posture and attention, please.*

Att detta enkla inte är så enkelt, märker man emellertid när man börjar öva. Det zen-mästaren kallar en riktig kroppshållning är inte precis den hållning som västerlänningen i allmänhet har. Det kan ta tid, innan den känns naturlig och börjar fungera.

Att öva sig i att bara sitta stilla kan också kännas omotiverat och konstigt för oss, som har svårt att koppla av och vill se resultat så fort som möjligt av det vi gör. De påtagliga effekterna av stillasittandet kan ju inte gärna komma, innan man har lärt sig tekniken – att sitta.

Den som kämpar med dessa praktiska svårigheter kan trösta sig med att det är med zen som med vilken färdighet

som helst: den kräver övning. En färdighet är inte något man äger så som man äger ett föremål, skilt från en själ. En färdighet är alltid en bit av en själ, av det man är. Om man slutar att öva, så tappar man lätt bort sin färdighet och är då inte längre den man var, så länge man övade. Ta som exempel de färdigheter som kommer till uttryck i skapande konst, i utövning av musik eller idrott eller – till och med – i konsten att älska en annan människa. Att utöva dessa färdigheter kräver övning. Att öva dem är att utöva dem. *Man måste öva zen, för att utöva zen.* I detta avseende är nybörjaren och mästaren helt lika: för båda är zen övning i en färdighet.

Kroppen först

Det är också nyttigt för den som vill pröva zen-metoden att komma ihåg att de första och grundläggande effekterna av övningarna enligt zen-metoden inte är psykologiska upplevelser, effekter som vi känner eller kan lägga märke till i våra subjektiva upplevelser, till exempel av lugn, samling, ökad energi, självständighet och så vidare. Att övningen av den här metoden kan leda till dessa psykologiska eller subjektivt upplevbara förändringar beror på förändringar, som övningen åstadkommer i vår kropp. Det är alltså i första hand dessa förändringar i kroppen, som övningarna syftar till. Även en tråkig övning och en övning som upplevs som misslyckad, är en övning – en övning som förändrar kroppens tillstånd, som i sin tur förändrar vår mentala upplevelse av oss själva, andra och världen.

Alltså: *Make a good posture and attention, please.* Det är allt. Men vad är en god och riktig kroppshållning? Där om har alla zen-lärare en enda uppfattning, hur de än kan skilja sig från varandra när det gäller detaljer i tillämpningen av grundmetoden. Det kan vara skönt att veta. För en västerlänning som funderar på att pröva den här metoden, kan

det också vara skönt att veta att det går att anatomiskt motivera den av zen-lärarna rekommenderade kroppshållningen.

En rad experimentella neurofysiologiska undersökningar har bekräftat zen-lärarnas erfarenhet: Bland annat EEG och EKG visar, att det händer något för människans upplevelsevärld väsentligt i vår kropp, när vi övar *za-zen*, det vill säga när vi sitter stilla i en viss kroppshållning och är uppmärksamma på denna hållning.

Vår närmaste fråga blir alltså: *Hur sitter man i za-zen?*

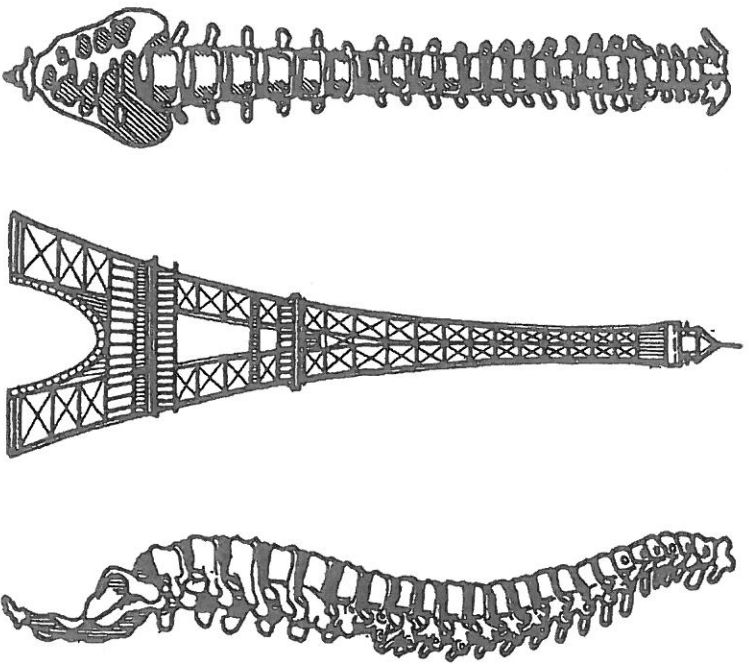
Svar: Det gäller att sitta på ett bestämt sätt. För att förstå varför vi sitter som vi sitter bör man känna till vissa grundläggande anatomiska fakta.

Upprätt hållning

Som bekant är det framför allt den upprätta hållningen på två ben, som skiljer människan från djuren i anatomiskt avseende. Människans ryggrad är byggd för hennes upprätta hållning. Ryggpelaren vilar i sätet, i bäckenområdet. Den sträcker sig upp mot huvudet, som balanserar överst på kotpelarens översta avsnitt, halskotpelaren.

En Eiffeltorn

Någon har liknat ryggpelaren vid ett torn av Eiffeltornets utseende: en bred och stadig fot och på den ett allt smäckrare torn. Som "fot" eller bas för ryggen tjänstgör korsbenet och bäckenet. På korsbenet vilar de kraftigaste kotorna i ryggens kotpelare, de fem ländkotorna. Ovanför länden fortsätter de tolv bröstkotorna och ovanpå dessa de sju halskotorna, som är de gracilast byggda. På den högsta halskotan vilar huvudet; det rör sig i sidled längs den näst högsta halskotan.



Ryggraden kan lienas vid Eiffeltornet med sin breda bas och sina tre "våningar"

Ländan

Förbindelseleden mellan ryggens "fot" eller bas – korsben och bäcken – och den övriga ryggkotpelaren utgörs alltså av ländkotpelaren. Vi kallar motsvarande del av ryggen för ländan. Den har liksom ländkotpelaren formen av en svank, därav namnet svanken. Det är i den svankformiga ländan, som ryggen vilas i ryggens bas, som är korsbenet och bäckenet. Det är också i ländan som ryggen har sin böjande rörlighet i förhållande till basen, bäckenet. Inte minst för ryggens vila i bäckenet har ländans svankform en utomordent-

ligt stor betydelse – en betydelse som ofta negligeras i västerlänningens hållning.

Ett skönt exempel

Ett bra exempel på hur ländan och ryggen i övrigt utnyttjas anatomiskt korrekt vid stående eller gående har vi i den orientalska kvinnan, som med reslig och gracil hållning bär sin börda på huvudet. Det är framför allt två saker som man bör lägga märke till i hennes sätt att hålla sin rygg, när hon bär bördan på huvudet. Det ena är elasticiteten i ryggen. Det andra är det på en gång mjukt elastiska och stadigt fasthållande sätt på vilket ryggkotpelaren vilas i och växer upp ur sin bas – korsbenet.



Krukbärskans avspända hållning

Fri vertikal balans

Elasticiteten och den fria balansen i ryggen är i hög grad ett resultat av samspillet mellan de mot varandra stående kurvorna i hals-, rygg- och ländkotpelaren. Om kvinnan låt sin rygg sjunka ihop så som de flesta av oss gör eller om hon på ett överdrivet sätt spände ut bröstet – det gör många av olika anledningar – då skulle den fria balansen och elasticiteten i ryggpelaren försvinna och därmed en viktig förutsättning för hennes konst att bära börda på huvudet.

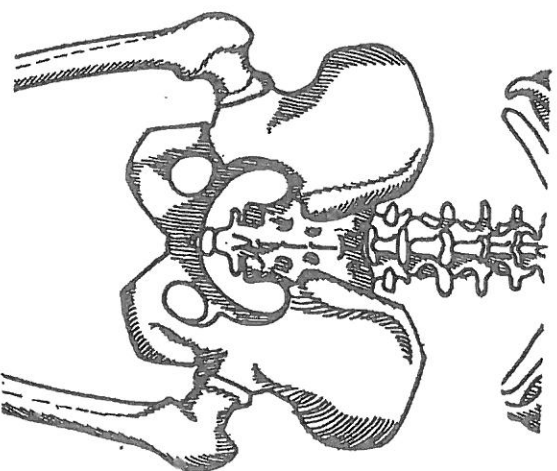
Att den fritt balanserande kotpelaren kan bära upp en tung börda på huvudet – med sådan grace och lätthet som vi ser hos den orientalska krukbarerskan – beror emellertid till sist på svanken i ländområdet. Det är tack vare den och dess elasticitet som kotpelaren – och därmed hela överkroppen – kan vila mjukt i, och på ett dynamiskt sätt bäras upp av, bäckenet. Bördan, som kvinnan bär på sitt huvud, vilar egentligen med sin tyngd på korsbenet och den femte ländkotan. Där är ryggens och överkroppens "hållare" eller "bärare" placerad. Kvinnans konst består alltså i att hon vet att utnyttja den "hållare" eller "bärare" som hon har i sin anatomi. Det är ju också påfallande med vilken avspändhet hon vet att föra sig trots att hon egentligen utför ett tungt arbete. Just därför att hon vet att utnyttja kroppens egen "bärare" – genom att låta överkroppen och det som överkroppen bär på vila i denna – behöver hon inte spänna muskler i onödan för att lyfta och bära en börda.

Kroppsbalans

Exemplet med den orientalska kvinnan, som bär sin krukka på huvudet och på länden/korsbenet, är exempel på vad jag vill kalla *kroppsbalans*. Hon visar på två sätt vad den innebär. Att ha sin kropp i balans är först och sist att iakttä en riktig hållning i ryggen – en balans mellan bäckenet som *bär upp* och rygg/överkropp som *bärs upp*. Med en sådan

balans i hållningen följer också en balans i muskelanvändningen, nämligen ett balanserat förhållande mellan muskulär anspänning och avspänning. Med andra ord: en riktig hållning hjälper oss att inte använda mer "styrkraft" i musklerna än vad som är nödvändigt för ett arbete.

Den som surfar, skidåkaren i slalom eller störtlopp, dansaren i rysk balett och en välsittande ryttare är andra exempel på detta att ha kroppen i balans. Samtliga dessa exempel visar något grundläggande för kroppsbalansen: överkroppen vilar på ett elastiskt sätt på sitt underlag, bäckenet. Detta fungerar som tyngdpunktsstället i kroppen. Bäckenet spelar samma roll i kroppsbalansen som roten och jorden för en växt: som växten genom sin rot vilar i och växer upp ur jorden och därmed står i sin fritt balanserande hållning, så får överkroppen sin balans och hållning genom att den vilar i och "växer" upp ur bäckenet.



Bäckenet och korsbenet som ryggpelarens bas

Balansen på surfningbrädan, i slalombacken, i balett eller på ryggen av en galopperande häst är inte maximal, om ryggen är ihopsjunken och krum, säskilt i länden. För att den balanserande överkroppen verkligen ska vila i och växa upp ur bäckenet, måste länden helt enkelt fungera som en svank. Och vilat överkroppen verkligen via en fritt balanserande, elastisk ryggpelare i bäckenet, då är det inte så lätt att vara så spänd i överkroppens muskler som den moderna människans med dålig hållning ofta är – inte minst i axlar och skuldror.

Låt oss nu utfrån dessa bilder av en ideal kroppshållning i stående ställning och i rörelse se på en riktig *sittställning*. Det är uppenbart, att de flesta av oss i vanliga fall sitter felaktigt. Vi bryter mot regeln som säger att ryggpelaren ska vara i fritt svävande balans. I stället hänger vi med krum rygg och låser på det sättet fast ryggpelaren, så att den inte kan bära upp överkroppen. Detta gör att vi sitter på ryggslutet och inte – vilket vore det anatomiskt riktiga – på sittbensknölar.

Ett experiment:

Gör följande experiment! Sitt på en vanlig stol med flat sits och håll benen böjda i nitto graders vinkel. Låt fötterna vila stadigt på golvet, sitt så långt fram på stolsisen som möjligt. Lagg händerna – med handflatorna upp – under baken så att händerna känner sittbensknölar. Om vi på detta anatomiskt riktiga sätt sitter på sittbensknölar – inte på ryggslutet – kommer ländkotpelaren och med den länden att bilda en mjuk, upprätt svank. Ryggen kan inte falla ihop. Detta är också, efter vad jag förstår, enligt en allmänt accepterad uppfattning bland ortopedier och sjukgymnaster, det ideala sättet att sitta. Och det finns i dag i marknadens stolar, som är konstruerade så att de underlättar den hållning som jag här beskrivit.

För säkerhets skull vill jag påpeka att det som sagts här om ryggpelarens fritt svävande balans och dess förutsättning i svanken gäller en *ideal upprätt hållning*. Det gäller naturligtvis inte ställningar i vilka det vore onaturligt att hålla ryggen upprätt.

En praktisk fråga, som egentligen faller utanför ramen för denna bok, men som har allmänt intresse, är frågan om man bör ha den beskrivna hållningen i länden och ryggen, när man sitter framåtlutad, till exempel över ett arbetsbord. Svaret tycker jag är ganska enkelt: man kan inte sitta rak och böjd på samma gång.

Man kan studera barns naturliga hållning och naturliga rörelser, hur de spontant låter ryggen rätta formen efter situationen. Men här gäller det *den ideala upprätta hållningen*. Att medvetet öva den är själva grunden i za-zen. Och att omedvetet inta den i de ställningar som möjliggör den är till hjälp i olika avseenden som vi ska se.

Svanken, anspänning och människovärde

Den svankformade länden är grundläggande i den kroppshållning, som är A och O i zens metod och – människosyn(!).

Den upprätta hållningen är ju utmärkande för människan. Och det som utmärker människans upprätta hållning – i jämförelse med apan som också kan stå och gå upprätt – är den upprätta länden, brukade min zen-lärare Taïsen Deshimaru säga. Att den upprätta länden – som bas i en människas riktiga kroppshållning – skulle kunna uppfattas som ett fundament i synen på människan och hennes värde kan verka kuriöst för en västerlänning. Men enligt zen-filosofin är påståendet, att upprätt länd och människovärde hör ihop, grundat på erfarenhet. Enligt en i zen vanlig uppfattning, som man menar kan bekräftas genom tekniska undersökningar, är människans medvetande mera vaket och i

bättre funktion, om hon inte sjunker ihop som en hörsäck utan är rak i sin rygg. Detta är grundbetydelsen i det för oss underliga zen-påståendet att vårt människovärde delvis skulle bero på upprätthållandet av svanken. Zen-läran brukar också hänvisa till det faktum att upprätthållandet av ländens svankform ofta har med vår mänskliga vilja att göra. Med andra ord: att vara avspänd är inte detsamma som att vara avslappnad – slapp – ihopsjunken som en hörsäck, utan det är att vara i balans, en balans mellan muskulär anspänning och avspänning. Medan en sådan balans brukar sköta sig själv i en djurkropp, gör den som bekant inte alltid det i människans kropp. Denna har en fatal tendens att falla ihop och denna tendens kan man inte övervinna utan viljekraft. Viljan bör därför framför allt inrikta sig på länden, basen för en riktig hållning och därmed för balans mellan musklernas av- och anspänning.

Muskler och hållning

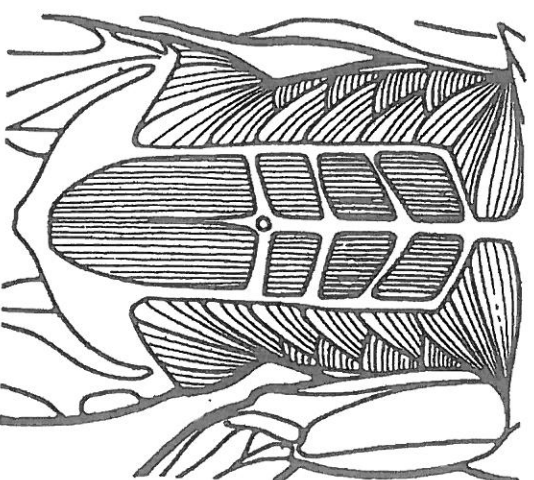
Vi har sett hur ryggkotpelaren ger resningen och hållningen i den centrala delen av människans kropp, bälen. Vi har också sett att skelettet ger en skålformad botten åt hålrummet, nämligen bäckenet. Som tak fungerar bröstkorgen. Den byggnad som skelettet bär upp kompletteras av en muskelkropp med ligament (bindsenor, ledband). Oss intresserar särskilt det grundläggande rummet i bälkroppen, buken. Golvet utgörs där till väsentlig del av bäckenmusklerna. En rad olika muskler hjälper ryggkotpelaren att ge ett elastiskt förhållande mellan bukens golv och tak.

Bälens muskelapparat, hållning och funktionell avspänning

I avsnittet om za-zens teknik ska vi presentera andningens mekanism i vår kropp. Vi ska där se att lungorna andas med hjälp av hela bälens muskelapparat. En central roll i lung-

ornas ut- och inandning spelar mellangärdet (diaphragma), en muskelskiva som skiljer bröst- och bukhåla åt. Denna muskelplatta bildar alltså taket i bukhålan. Den utgår från insidan av bröstkorgens nedre del och från länden. Golvet i bukrummet utgörs av bäckenets botten och sätesmuskulaturen. Muskelväggarna, som förbinder golv och tak i bukhållans rum, är baktill den breda ryggmuskeln och framtill i bukens mitt *den raka bukmuskeln*, på båda sidor omgiven av *de sneda bukmuskelnerna*. Om den breda ryggmuskulaturen skriver professor Ture Petren i sin anatomihandbok *Människokroppens byggnad* (s. 76 ff.).

”Ryggmuskelnerna utfyller de färör, som på skelettet finns mellan tagg- och tvärutskotten, så fullständigt att det på exterioren i stället blir en fåra i medellinjen. Muskelnerna sträcker sig i stort sett parallellt med ryggraden och går från korsbenet ända upp till nackmuskelnerna. Ryggmuskelnerna uppgift är att sträcka ryggraden samt att böja huvudet och bälen bakåt eller vid ensidig verkan åt sidan. De kan också hjälpa till att vrida bälen och huvudet.”



Schematisk framställning av bukens muskler

Om buakens muskler läser vi i samma handbok:

"Den raka bukmuskeln och de sneda bukmuskulerna bildar stommen i bukväggen. De tillsluter den lucka, som i skelettet finns mellan bröstkorgets undre rand, ländryggraden och bäckenets övre del. På vardera sidan om främre medellinjen löper en långsgående, handflattbred, bandformad muskel från bröstkorgets nedre del till blygdbenet. Den kallas den raka bukmuskeln. Vid sidan av denna ligger tre skikt breda, platta muskler, som framåt övergår i aponeuroser (de s.k. sneda bukmuskulerna). Dessa omsluter den raka bukmuskeln och förenar sig i medellinjen med den andra kroppshalvans aponeuroser. På så sätt bildas den vita linjen..., ett senband mellan bröstbenets spets och blygdbensfogen. Den nedre randen på aponeurosen från den yttersta av de breda bukmuskulerna (yttre sneda bukmuskeln) är mellan främre-övre tarmbenstaggen och blygdbensknölen förstärkt till ljumskbandet...

--- Bukmuskulerna kan böja bälen, sänka bröstkorget eller höja bäckenets främre del och de hjälper till att åstadkomma bukpressen dvs minska bukhålans volym."

ABCD om andningen

Samtliga nu nämnda muskler, som med skelettkroppen bildar bukrummet, är – jämte en rad andra muskler i bröstkorget och sätet – engagerade i andningen, förutsett att denna utförs riktigt med hjälp av mellangärdet. Vi ska i ett senare avsnitt närmare studera hur det går till. Men låt mig här föregripa några fundamentala punkter i min framställning om andningens mekanism.

- Den grundläggande muskelrörelsen i andningen är mellangärdesmuskels rörelser och dessa är koordinerade med aktivitet i flertalet av bälens muskler, framför allt bukmuskulerna. *De muskler, som ingår i andningsapparaten, bildar ett system, där de olika musklernas aktiviteter är koordinerade med varandra.*
- En viktig förutsättning för att musklerna i detta system

ska kunna fungera så att andningen blir optimal är att det muskelbärande skelettet i bälen intar sin rätta hållning.

- Aktiviteten i de bålmskler, som deltar i en optimal andning, kan beskrivas som en växling mellan anspänning och avspänning. Under en anatomiskt riktig andning råder det alltså i bälens muskelapparat en balans mellan muskelspänning och muskelavspänning.

I balansen mellan an- och avspänning i andningsapparatens muskler spelar den raka bukmuskeln i buakens mittrum, i området nedanför naveln, en viktig roll. Utandningen innebär passivitet/avspänning i mellangärdesmuskeln, som ju är "maskinen" i andningsmekanismen. Denna avspänning i mellangärdet åstadkoms bland annat av aktivitet i de sneda bukmuskulerna och denna aktivitet resulterar i en sammandragning i den raka bukmuskeln i randen nedanför naveln. Den åstramning, som äger rum på detta område i buakens mittrum, blir alltså slutpunkten i de muskelrörelser i buken som åtföljer utandningen. Utandningen är – till sin huvudkaraktär – en enda stor, skön avspänning. Den slutar alltså i en muskelåstramning i buakens mittrum. Man kan säga att muskelstramheten i centrum av buken fungerar som ett yttersta stöd för den avspännande rörelsen i utandningen. I inandningen, som innebär aktivitet och anspänning i mellangärdet, vidgas buken som en ballong som blåses upp. Denna utvidgande rörelse i buken uppkommer när sammandragningen i den raka magmuskeln släpper. Rörelsen (av vidgande) i buken under inandningen utgår alltså från samma centrum, där utandningen slutar och har sitt fäste. *Andningens muskelapparat fungerar alltså kring ett centrum, som tjänstgör som stödpunkt i balansen mellan musklernas av- och anspänning.*

En funktionell avspänning

Denna korta skiss över grundläggande fakta i användningen av bälens benstomme och muskler i samband med andningen kan hjälpa oss att förstå zens teori om avspänning.

En riktig avspänning är enligt zen-metoden inte något som utfåån – genom suggestion, massage och annat – ska tillföras kroppen. Den avspänning som praktiseras i zen-metoden, ingår som en beståndsdel i kroppens eget naturliga sätt att förhålla sig. En kroppsenlig avspänning består inte huvudsakligen i avslappning, vars mål är en passiv, slapp muskulatur. Den utgör i stället en balans mellan muskulär anspänning och avspänning.

En sådan muskulär spänningsbalans förutsätter enligt zens erfarenhet och teori två ting: koordination och en riktig hållning.

1. Koordination

Muskulär spänningsbalans förutsätter att musklerna inte används "var för sig". Ett exempel: När vi utför ett arbete med handen, använder vi i hög grad underarmens muskler. På liknande sätt tar bicepsmuskeln i överarmen "huvudansvaret" för arbete med underarmen, och bicepsmuskelns arbete tar stöd i skuldroms muskler. När vi arbetar med en del av kroppen, är det alltså musklerna i den närmast intilliggande kroppsdel som gör huvudparten av arbetet. Det förklarar varför bröstkorgens arbete med andningen till väsentlig del är beroende av växelspilet mellan an- och avspänning i bukmuskulaturen.

Ett annat exempel visar en ännu högre grad av koordination mellan kroppens muskler. Det är ju med muskelarbete som med tal och sång: det är lättare att utföra under utandning. En väsentlig del av förklaringen till detta förhållande är att utandning innebär avspänning i andra muskler än de, som håller bukmuskeln i form, och att sammandragningen

i den raka bukmuskeln fungerar som "stöd". För att förvissa sig om att det förhåller sig på detta sätt kan man göra experimentet att försöka lyfta något tungt efter full inandning – vilket bjuder på motstånd – och att sedan utföra lyftningen under utandning. Vid en tyngdlyftning under utandning samverkar det stöd som sammandragningen i bukmuskulaturen ger med det skelettnässiga stöd som ländens svank och bäckenet ger.

2. Koordination förutsätter en riktig hållning

En ofrånkomlig förutsättning för att kroppen som helhet ska kunna vara med i användningen av enskilda muskler är att kroppen får inta sin riktiga hållning. En grundläggande del av en anatomiskt riktig hållning är att överkroppen vilar i och växer upp ur tyngdpunktsområdet i kroppens bas. Det är framför allt på två ställen i kroppen vi reglerar en sådan vila och riktig kroppshållning. Det ena är ländan och korsbenet, som bär upp en elastisk ryggpelare. Det andra är den raka bukmuskeln – en stödpunkt, som vi set, för användning av bälens muskulatur. Vi återkommer till en rätt användning av detta ställe i avsnittet om andningen.

Avspänning är alltså ett tillstånd som i princip finns automatiskt i kroppen, om vi använder den anatomiskt riktigt. Vi kan därför kalla den en *funktionell avspänning*. Det grundläggande i den är – för att säga det än en gång – en riktig hållning. Om jag har en rätt hållning och en riktig andning, när jag sitter, står, går, arbetar, vilar – ja, då har jag också (eller borde ha) en balans mellan anspänning och avspänning i bälens muskulatur.

Att lära gamla hundar sitta

Tyvär vittnar den i dag så vanliga muskelspäntheten – inte minst i skuldror, nacke och rygg – med tydligt språk att det ofta är fel på kroppshållning och andning. Och när vi nu sett att det råder ett intimt samband mellan benstommens

hållning och muskelapparaten, då förstår vi att det ibland kan bli "svårt att lära gamla hundar att sitta". Har vi – genom en felaktig hållning i rygg och bäcken – ställt in den *bredda ryggmuskulaturen* och den för höftleden så viktiga *ländtarm-benmuskeln* (musculus iliopectus) fel, då är det förståeligt om det känns motbjudande (ja, ibland gör det till och med ont), när man börjar att försöka sitta med upprätt länd i za-zen. Det är inte bara en ihopsunken benstomme som har svårt att hålla sig rak, utan även musklerna protesterar – de måste efter år av felaktig användning lära om.

Min avsikt med att ta upp dessa initialsvårigheter i träningen av zens grundläggande hjälpmedel, den riktiga hållningen, är inte att skrämna. Väd jag vill säga är:

- Övning i zen-meditation blir under den första tiden för många till väsentlig del en övning i kroppshållning.
- Denna övning är inte bara att betrakta som en besvärlig förberedelse, innan za-zen i egentlig mening äntligen kan börja, utan just denna övning är en bit, ja, en viktig bit, av själva za-zen.
- Även denna bit av övningen ger relativt snart sådana resultat som za-zen utlovas ge.
- När man vet detta och accepterat att det förhåller sig så, behöver besväret med att sitta inte längre kännas så besvärligt.

Jag vill också säga att man relativt snart brukar upptäcka att den kroppshållning, som man på ett koncentrerat sätt övar i za-zen, blir en tillgång i ens vardag med dess påfrestningar. Innan jag går vidare och tillämpar det jag sagt om hållning och funktionell avspänning på sittningen i za-zen, vill jag ta upp ytterligare några synpunkter på den raka hållningen.

Tre våningar

Överkroppen har "tre våningar". Längst ner har vi bukrummet, ovanpå detta vilar brösttorgen och överst bär vi hals och huvud. Balansen i vår kropp är i hög grad beroende av hur dessa tre skikt förhåller sig till varandra; i en optimal balans vilar bröstvåningen på bukvåningen och dessa båda våningar bär – i vertikalt samarbete – upp halssens med huvudet. Huvuduppgiften i detta uppbyggande har ryggkotpelaren. Vi har länge och utförligt uppehållit oss vid dess uppbyggande del i länden-svanken. Här ska några ord sägas om den upprätta hållningen i bröst- och halsdelen av kotpelaren. Låt oss ta det rent praktiskt.

Ett knep att hålla ryggen rak

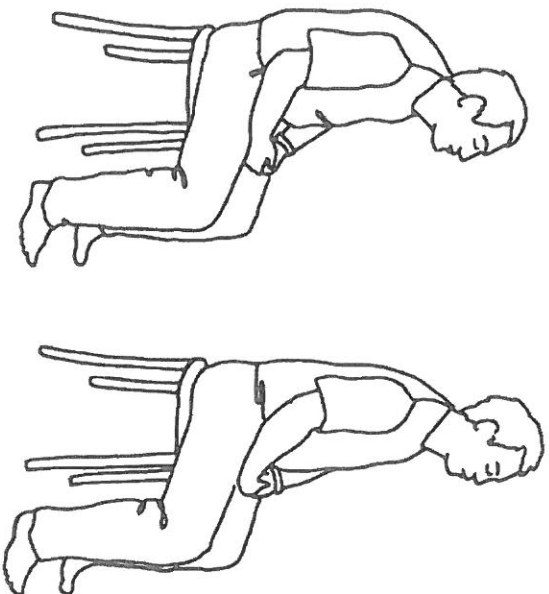
För att ryggpelaren ska vara rak räcker det inte med en upprätthet i länden. Denna måste fortsätta på ett elastiskt, "spänstigt" sätt upp genom hela kotpelaren upp till huvudet, som också måste bäras upprätt. För att i rygg och hals åstadkomma en upprätthet, som inte är hård och mekanisk, utan just elastisk, spänstig och "levande", kan man använda sig av följande "knepe". Sedan man – stående eller sittande i någorlunda upprätt hållning – kontrollerat förankringen i bäckenet genom en riktig svank i länden, drar man in några djupa andetag, under det att man utför en försiktig och liksom kvävd gäspning och drar in hakan. På det sättet dras hjässans bakre del uppåt och denna dragning rävar upp ryggen mellan skulderbladen, halsen och huvudets hållning.

Fri i nacke och hals

Denna övning kan emellertid åstadkomma spänningar i hals och nacke och en alltför stor indragning av hakan. För att råda bot på detta kan man frigöra huvudet och halsen genom att vrida huvudet i sidled – åt båda hållen, medan

blicken lugnt följer horisonten. Förklaringen till att denna övning kan lätta på spänningar i nacke och hals är att man då vrider huvudet längs den näst högsta halskotan, längs vilken huvudet normalt ska rotera i fritt läge. Denna halskota ligger i jämnhöjd med öronen.

* * *



"Människokroppens riktiga gestalt kommer till uttryck i kroppspelarens upprätta hållning... Till upprätthållandet av denna hållning hör viljans styrkraft. Om man ger upp denna, blir länden svaga och man kommer att inta en hållning, som gör att magen och buken är indragna. Brösten omges av revben, som man inte kan böja. Buken

får däremot sitt stöd enbart av ryggkotpelaren. Denna består av en rad kotor (ländkotor) och är därför böjlig. Därför måste man med viljans makt hålla ländkotorerna upprätta, annars kommer denna del av kroppen att sjunka ihop under överkroppens tyngd och bli utåtböjd (krum)...

Det viktigaste stället i en levande människokropp är *koshi* (buk- och bäckenområdet nedanför naveln)... (För att rätt utnyttja detta ställe) bör man trycka sätet något bakåt och förlägga "kraften" (tyngden) i *koshi*, vilket betyder att man gör denna till en klippfast grundsten, på vilken man kan låta överkroppen vila avspänt. En växt kan bara stå upprätt, om den hålls uppe av något annat, nämligen jorden. *En människa har däremot grundsten till sin upprätta hållning i sig själv.*

... I en felaktig kroppshållning vilar överkroppen på en ihopsjunken underkropp. Det har till oundviklig följd att det blir spänningar och kramp i bröst, skuldror, nacke eller ansikte respektive huvud. Att lösa upp dessa spänningar med hjälp av massage (och andra liknande medel) är bara en nödlösning. För att helt eliminera källan till spänningarna måste man trycka in kotpelaren så att den står upprätt och därigenom skaffa sig en riktig hållning."

Ur Sato Tsuji, *Läran om människans levande kropp*

