

Teachings from the Chinese yangsheng traditions: How to live healthy, how to live long, how to live forever

Den 20. januar tidligere i år var det igjen invitert til kveldsseminar ved Institutt for Akupunktur, Norges Helsehøgskole Campus Kristiania. Denne gangen med Peter Deadman, forfatter av boken *A Manual of Acupuncture*, mangeårige redaktør i *The Journal of Chinese Medicine (JCM)* og kjent og kjær lærer for mange akupunkturstudenter.

Peter Deadman har i mer enn 30 år undervist i kinesisk medisin. Han har vært tilknyttet Institutt for Akupunktur og undervist ved skolen (tidl Akupunkturhøgskolen) siden 1985. Boken hans *A Manual of Acupuncture* er flittig i bruk hos mange akupunktører og foredragene hans inspirerer og beriker mange verden rundt.

Deadman har i mange år hatt fokus på hvordan man forebygger og tar vare på helsen sin i henhold til kinesisk medisin, både i sine foredrag og i ulike fagartikler. Da han fortalte at han også skriver bok om temaet ble forsamlingen svært ivrige etter å få vite når denne ville være å få kjøpt. «Kansje en gang i løpet av året», svarte Deadman med et lurt smil, og førte oss raskt over til et annet tema. Da er det bare å vente tålmodig på denne boken som sannsynligvis vil få tittelen «Live long, live well».

Ønsker vi å oppnå et så langt og sunt liv som mulig, trenger vi veiledning om grunnleggende livsstilsfaktorer, forklarte Deadman. Dette innebærer å ta vare på sinnet, kostholdet (mat, drikke og faste), mosjon, søvn og seksuell aktivitet. Gravide må ta spesielle hensyn under svangerskapet, og vi må alle ta spesielle hensyn i alderdommen. Under foredraget *How to live healthy, how to live long, how to live forever*, gjennomgikk Deadman de viktigste læresetningene innenfor yangsheng-tradisjonen.

Yangsheng-tradisjonen

Det kinesiske tegnet for yang betyr å gi næring, ta vare på, og gi næring, sheng betyr liv, fødsel, og vitalitet. Sammen betyr yang sheng å «nære liv» – å fremme helse og velvære ved å pleie kropp, sinn og sjel i harmoni med de naturlige rytmene i naturen.

Det er en eldgammel tradisjon innenfor tradisjonell kinesisk medisin (TKM) og har sine røtter innenfor daoistisk filosofi og praksis, men bygger også på konfusianisme, buddhisme og folkemedisin. I følge Deadman er det en klok og effektiv metode for å bevare god helse og forlenge levetiden vår.

Prinsippene for yangsheng er:

- praktisere kjærlig medfølelse
- leve i harmoni med naturlovene
- utvikle mindfulness gjennom å rendyrke en rolig og fredelig sinnstilstand
- pleie kroppen gjennom riktig næring, hvile, avslapping og daglig mosjon.

Deadman ga oss et kort historisk tilbakeblikk på utviklingen av TKM. På 1960- og 70-tallet ble det gjort store funn av medisinske gjenstander i ulike gravkamre fra blant annet Han-dynastiet. Disse arkeologiske funnene omfattet blant annet tekster som beskrev hvordan man lever i harmoni med de fire årstidene, emosjonene, kosthold, pust, seksuell aktivitet osv.

«In caring for life, the wise must adapt themselves to the fluctuations of cold and heat in the four seasons, live peacefully and practise temperance in joy and anger, balance between yin and yang, strength and gentleness. Hence no outward evil can impair their health and they will enjoy long lives». *The Yellow Emperor's Inner Classic*.

Hva er det som bestemmer vår helse og om vi lever et langt liv? Vi vet fra både kinesisk medisin og moderne forskning at hovedfaktoren som avgjør hvor lenge vi vil leve er vår konstitusjonelle arv, og kinesisk medisin lærer

videre at vår konstitusjon vil avgjøre hvor robuste eller svake vi er. Det er lite vi kan gjøre for å endre kjernen i det grunnlaget vi ble født med, men ifølge Deadman kan vi gjøre en stor forskjell for helsen ved å justere livsstilen vår, ta hensyn til og jobbe med våre styrker og svakheter og dermed redusere risikoen for sykdom og tidlig død.

«It is man himself, not Heaven, who governs his life, and he who abuses himself dies young, while he who takes good care of himself enjoys a long life». Gao Lian, Ming dynasty.

I tillegg til vår genetiske arv/konstitusjon er det også andre faktorer som er avgjørende for vår helse og livslengde. Deadman trakk frem «luck and faith» som en viktig faktor – rikdom og fattigdom, geografi (hvor man er født), kjærlighet og omsorg (gode/dårlige foreldre), kultur, klima, miljøgifter, krig, forekomst av sykdom og epidemier.

Jing – vår essens

Jing, vår essens, har to kilder. Den første er Pre-Heaven (medfødt) essens, som er grunnlaget for vår konstitusjon. Styrken avhenger av foreldrenes egen essens, dens kraft og energi. - Strength and long life is down to how much qi you have from you parents, sa Deadman – dette ble observert for over 2000 år siden.

Han forklarte videre at det er viktig å beskytte emosjonene spesielt i de fire første månedene av svangerskapet. I følge Sun Simiao (581–682 e.Kr.) er de fire første månedene de viktigste. Den svangre kvinnen bør være spesielt varsom med:

- å ikke bli utsatt for frykt
- beskytte seg fra å bli skremt eller sjokket
- sorg og redsel.

Dette er selvsagt noe man ikke kan unngå i gitte situasjoner, men man skal være oppmerksom på at store emosjonelle belastninger i denne fasen kan ha en effekt på barnets første leveår, forklarte Deadman, det vil påvirke Pre-Heaven essens.

Den andre kilden til jing er Post-Heaven (ervert) essens, som dannes fra luft og mat som transformers til qi (energi), eller ennå mer bredt – fra transformasjon av alle former for næring vi mottar i vårt daglige liv. En sunn livsstil maksimerer produksjonen av ervert essens. Qi som ikke konsumeres daglig transformeres til ervert essens (gjennom søvn, meditasjon, qigong, osv.). Derimot vil dårlig næring og en utsvevende livsstil til slutt konsumere essensen og forkorte levetiden selv for de som er utrustet med rikelig konstitusjonell essens. Rikelig jing er grunnlaget for god fysisk og mental vekst og utvikling.

Health preservation

Konservering av helsen vår ses på i kinesisk medisin som å leve på en slik måte at vi maksimerer næring og vår evne til å omdanne dette, i tillegg til å minimere spredning av essens, qi og blod, yin og yang. Dette sees på som en av de store grenene innefor kinesisk medisinsk tradisjon, sammen med urtemedisin, akupunktur, tuina og kostholdsterapi, forklarte Deadman. Han sier at det å ta vare på helsen omfatter ganske enkelt læren om hvordan leve et harmonisk og sunt liv. Vi må beskytte oss mot vær/klima, og i tillegg er det fire andre viktige punkter som vi må ta hensyn til:

1. kultivering av sinnet og emosjonene
2. kosthold – hvordan, når og hva
3. kultivering av kroppen – riktig mengde fysisk aktivitet og hvile
4. søvn – god søvn og nok søvn.

Alle disse punktene må ivaretas, svikter man på et av områdene vil man kunne utvikle ubalanser. Deadman sammenliknet det med en stol med fire ben – tar man bort det ene benet vil stolen vakle. Han fortalte at det er rikelig med bevis for at faktorer som å unngå intense negative følelser, berolige sinnet, le, være i nære relasjoner med andre og dyrke sjenerøsitet, er med på å bidra til god helse og lang levetid.

«To live long, people should take care not to worry too much, not to get too angry, not to get too sad, not to get too frightened, not to do too much, talk too much or laugh too much. One should not have too many desires nor face numerous upsetting conditions. All these are harmful to health». Sun Simiao

Emosjoner

I følge kinesisk medisin er det ulike faktorer som påvirker god helse og opprettholdelsen av denne. Den viktigste faktoren er kultivering av sinnet, forklarte Deadman. Emosjoner er viktige faktorer innenfor yangsheng-tradisjonen. Det å ha kontroll på emosjonene betyr å kultivere fred i sinnet, unngå stress og oppnå et visst nivå av kontroll over og adskillelse fra emosjonene, men allikevel tillate emosjonene å flyte fritt. Være i nuet. Kultivere positive emosjoner – latter, intimitet/vennskap og lykke. Vi må erfare emosjonene, men ikke bli for hengt opp i dem – de kommer og de går, flyter forbi. Vi må heller ikke undertrykke dem men ha en normal respons til livet.

«If the spirit (shen) is at peace, the heart is in harmony; when the heart is in harmony, the body is hale... if one seeks to heal the physical body, therefore, one needs to regulate the spirit first». Liuzi (master Liu) in Baizi quanshu (A complete Collection of Works by the One Hundred Masters, 8 vols. trans Fruehauf).

Hva kan vi gjøre? Deadman fortalte at det er viktig å bli bevisst, utvikle mindfulness, meditere – være fullt tilstede i livet og i nuet. Han fortalte at man ser en økende forskning på dette området og flere studier påviser mange helsebringende effekter ved praktisering av meditasjon. En studie viser at langtidsmediterende (5 – 46 år; 10 – 90 minutter pr gang) viste signifikant større volum i regioner som er viktige i emosjonell regulering og responskontroll. De fleste regionene identifisert i studien ble funnet i høyre hemisfære – assosiert med opprettholdt oppmerksomhet, som er en sentral praksis i meditasjon. Forfatterne konkluderte med at det store volumet i disse regionene mulig teller som de mediterendes ferdigheter i å kultivere positive emosjoner og bevare emosjonell stabilitet.

Latter er også gunstig for oss mennesker. Deadman oppfordrer oss til å le mye, det er godt for oss – det sørger for fri flyt av qi og blod. At latter fremmer vasodillatasjon (øker blodgjennomstrømming) viser flere studier til, forklarte han. Det er ikke for ingenting man sier at en god latter forlenger livet. Latter er god medisin, det mente også den engelske legen Thomas Sydenham, som levde på 1600-tallet, han sa; «The arrival in town of a clown

is more benefit to the people than the arrival of 20 asses laden with medicine». Deadman henviste til en studie som beviser dette utsagnet: Kvinner som ble underholdt av en klovn før IVF-implantasjon hadde en signifikant høyere grad av unnfangelse (33 av 93) sammenlignet med kontrollgruppen (18 av 93).

Kosthold

«Without knowledge of correct diet, one cannot enjoy good health». Sun Simiao

Det er viktigere hvordan man spiser, enn hva man spiser, deretter når vi spiser, forklarte Deadman. I følge TKM skal man være i en halvt sulten og halvt mett tilstand, dette kan sies å være ca 70% mett. Han fortalte at moderne forskning på livsstil og levealder domineres av ett funn – mindre mat. Mindre mat (kalorirestriksjon) ikke bare forlenger levetiden til forsøksdyr, men reduserer også forekomsten av praktisk talt alle sykdommer på aldring som kreft, hjertesykdom, diabetes, osteoporose, autoimmune lidelser, nevrologisk reduksjon og sykdommer som Alzheimers og Parkinsons. Kaloribegrensning har vist seg å dramatisk forlenge både liv og helse for alle dyrearter som er testet til dags dato. Nyere forskning bekrefter at kalorirestriksjon også har fordeler for mennesker.

«The less one eats, the broader his mind and the longer his life span; the more one eats the narrower his mind and the shorter his life span». Zhang Hua, Jin dynasty

Når skal man spise? Milten trenger yang for å fordøye mat, den beste tiden for å spise er derfor morgen/lunch, forklarte Deadman. «Yang qi is swelling at noon and deficient at sunset; therefore enough food should be taken at breakfast and less food for supper, and at night it is necessary to keep the stomach empty», Cao Tingdong, Qing dynasty.

Han refererte også til to ordspråk som gjenspeiler det vi lærer i kinesisk kostholdsterapi; «Breakfast like a king, lunch like a merchant and supper like a pauper» (engelsk), «Eat your breakfast alone, share your lunch with a friend and give your supper to your enemy» (jødisk).

Videre fortalte han at frokost er et viktig måltid. Studier viser at personer som spiser frokost senker risikoen for å bli overvektig og få diabetes, sammenliknet med de som ikke spiser frokost. Personer som konsumerer 22%–50% av deres daglige totale kaloriinntak gjennom frokosten har lavest BMI sammenliknet med de som konsumerer 0%–10%. Han fortalte at en studie også viser at de som dropper frokost har høyere kolesterolnivå.

Den mest ideelle frokost ifølge kinesisk medisin er congee (rissuppe). Ris er søt, mild, nøytral temperatur, har oppadgående energi, styrker Milten og qi, og harmoniserer mage (som liker fuktighet) – congee har alle disse fordelene, forklarte Deadman, men man kan også erstatte congee med for eksempel havregrot.

Videre utover dagen er det viktig å spise regelmessig. Ifølge Deadman kan det også være fordelaktig å ta seg en spasertur etter et måltid. «Take a walk after eating» er kjent blant kinesere, spesielt etter ettermiddags- og kveldsmåltid.

I følge yangsheng-tradisjonen anbefales et lokalt dyrket, for det meste vegetarisk kosthold med enkle, balanserte smaker (uten alkohol). Bønner, grønnsaker, nøtter, frø og frukter utgjør grunnlaget for kostholdet.

De fem grunnleggende prinsippene for hva og hvordan man bør spise er:

- å spise mindful – slappe av, spise sakte og nyte maten
- ren mat – spis ren og naturlig mat
- lokal mat – spis kortreist mat som minimerer miljøpåvirkningen og maksimerer friskhet og den energetiske kvaliteten på maten
- sesongbasert mat – naturen sørger for rett mat for sesongen
- spis moderat – spis bare når du er sulten, stopp før du er helt mett.

Udødelighet

Daoismen med sine ideer om «emptiness and motionless of the Dao» – jakten på udødelighet gjennom å rendyrke ytre alkymi og inntak av alkymistiske forbindelser, og fremveksten av kinesisk medisin, har alle banet vei for utviklingen av yangsheng-tradisjonen. Hva innebærer «udødelighet» var det mange i salen som lurte på. - Death – a big puzzle!, sa Deadman. Udødelighet innebærer ikke det at vi kan unngå å dø. Tilfeldigheten gjør at du kan dø når som helst, over tid eller akutt, men ved å kultivere seg selv gjør vi oss forberedt på døden, ved f.eks å praktisere å være i øyeblikket (døden blir irrelevant) – all there is the moment! Gjennom meditasjon forsvinner personlig (ego) oppmerksomhet, vi opplever oneness – dette omfavner alt (døden finnes ikke). Everything comes from Dao – «from one comes two, from two comes three and from three comes the ten thousand things», vi er alltid en del av Dao og en del av ten thousand things.

Live well

– Exercise is absolutely vital! It is what our body is born to do, sa Deadman.

Tradisjonell kinesisk trening inkluderer qigong, daoyin, tai chi, bagua og xingyi (kinesisk kampkunst). Dette er former for indre trening som legger vekt på avslapning, senteroppmerksomhet, mykhet, styrke, holdning og pust. Han forklarte at det viktigste ved fysisk aktivitet er å gjøre hva som helst – bevege kroppen, gå hver dag, ikke sitt stille.

Deadman fortalte avslutningsvis at dersom man ikke røyker, holder en normal vekt, spiser minst fem enheter frukt/grønt pr dag og er fysisk aktiv i minst 30 minutter pr dag, så vil man kunne forlenge levealderen med 14 år. Men han sier også at det å leve vel (og kanskje lenge) er mer enn det å holde seg frisk. Det er å være en «true person» – kjenne seg selv, regulere emosjonene, konstant lære og tilegne seg visdom. Man kan tenke på hvilken person man ønsker å være når man blir eldre – en åpen person som stadig lærer, en person som folk vil komme til osv? Eller bitter og sint? □

Kilder

Deadman, Peter: *How to be Healthy: Traditional Chinese Health Preservation Teachings and Modern Research*. Journal of Chinese Medicine, nr. 78, juni 2005.