



TRÆNGER DU TIL YOGA ELLER SPINNING?

YIN & YANG KAN LADE DINE BATTERIER RIGTIGT OP

De fleste af os bliver en gang imellem drænet for energi af vores travle hverdag og har brug for at samle nye kræfter. Men hvordan gør vi det bedst og mest effektivt? Svaret findes måske i den ældgamle kinesiske filosofi om yin og yang, der lige nu sniger sig ind mange steder i vores moderne, sunde liv. Se her, hvordan du kan bruge begreberne til at opnå energi og sund balance.

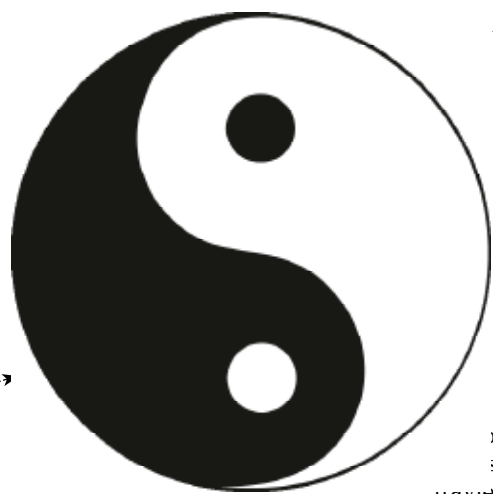
Du står i gadedøren efter en stresset arbejdsdag og føler dig en smule ude af balance. Hvor skal du gå hen? Til fitnesscentret, hvor du kan svede stressen og uroen ud af kroppen ved en times spinning med høj musik? Eller ned i yogacentret, hvor du kan strække ud, spænde af og komme helt ind i dig selv? Det kan sommetider være svært at finde ud af, hvordan man egentlig lader sine batterier mest effektivt op.

Hjælpen kommer muligvis fra en højst uventet kant. Næmlig fra den 2400 år gamle kinesiske yin og yang-filosofi, der for tiden sniger sig ind i træningslivet på flere fronter. Filosofien bygger på ideen om, at vi kan finde harmoni og ægte sundhed, hvis vi sørger for at få lige meget – eller i hvert fald næsten lige meget – yin (det rolige, kølige, meditative) og yang (det energiske, udadvendte) i vores liv. Ifølge teorien skal du derfor stoppe op i gadedøren og spørge dig selv, hvad du egentlig har brug for.

Har du været igennem en dag, hvor du susede fra det ene hektiske møde til det andet og var tæt på at komme for sent til alting, har du haft rigtig meget yang i dit liv. Du har brug for noget roligt yin til at stabilisere dig og finde din indre balance. Derfor skal du tage til afspænding og meditation.

Har du derimod tilbragt hele dagen med at vente på kunder, der aldrig dukkede op, siddet utålmodigt i toget i timevis eller været doven og uninspireret, har du haft for meget yin i dit liv. Du har brug for en heftig tur på spinningscyklen for at ruske op i yang, der kan sætte liv i dig igen.

En ny, oldgammel sundhedstrend
Men hvorfor nu al den snak om yin og yang? Ældgamle begreber fra før den vestlige verden overhovedet var i ►



○ YIN

Yin betegnes som det rolige, feminine og kølige. Yin energier køler kroppen ned, både temperaturmæssigt og mentalt. Du har typisk brug for mere yin, hvis du er stresset og overkøret.

► gang med at få stress? Tja, rigtig mange finder for tiden ud af, at Østens visdom har noget at bidrage med til os vestlige mennesker, der ofte farer rundt i en forurolig og udadvendt yang-verden med meget lidt tid til yin-agtige ting som slow-food, ro og eftertænksomhed.

Yin og yang-teoriene er blandt andet dukket op i en af tidens hurtigst voksende yogaformer, yin-yoga, der handler om at komme helt ned i gear, og i den trendy chi-running, der er en afart af den naturlige løbedille. Begge motionsformer bygger på bevægelsesformer som T'ai Chi og Qi Gong, hvis formål er at skabe balance mellem yin og yang.

Også hele bølgen af mindfulness udspringer fra teorierne om, at vi har brug for mere balance mellem aktivitet (yang) og hvile (yin) i vores liv.

Vi har alt for meget yang

Balancen mellem det rolige, kølige, feminine yin og det aktive, varme, mandlige yang har været idealet for kinesiske behandlere og filosoffer i tusindvis af år. Ifølge traditionel kinesisk medicin, hvor akupunktur er den mest kendte, bliver vi syge, når vores energi er blokeret, hvilket ifølge teorien ofte skyldes en ubalance mellem yin og yang. Nåle og urter, der typisk indgår i traditionel kinesisk medicin, genopretter balancen.

Men også kosten og vores livsstil kan være "synderen" i form af ubalance mellem fx aktivitet og hvile eller mellem kolde "yin-fødevarer" (fx æble eller vandmelon) og varme "yang-fødevarer" (fx te, ingefær og peber).

Ifølge Brendan Foley, irsk forfatter til bogen «The Yin Yang Complex», der udkom i 2010 som en moderne guide til yin og yang, lever de fleste mennesker i vesten et liv med for meget yang. Vi er fokuserede på at skabe resultater, tjene penge, være udadvendte og dyrke vores ego. Vi har til gengæld ofte for lidt yin, som handler om empati, intimitet, følelser og spiritualitet. Kvinder har typisk en ideel yin-yang balance på 75-25, mens mænd har det omvendte, mener forfatteren. Så for kvinder handler det ofte om at skrue ned for de mange hektiske aktiviteter og op for de rolige – og ifølge teorien – mere feminine sider af tilværelsen.

"Det handler dog om at finde den balance, der giver én det bedste liv, man kan leve. For nogle kan det være en 60-40 balance mellem yin og yang, for andre er det måske 80-20. Begge sider er vigtige at have. Har man fx for lidt yang, kan man have svært ved at gennemføre de ting, man gerne vil, si-

ger Brendan Foley, der mener, at yin og yang balancen er vigtig at finde i alt fra dit parforhold, din karriere og i samfundet som helhed.

Yin er perfekt mod stress

Forskerne er specielt begyndt at interessere sig for de østlige teorier om balance i forhold til stress, der plager rigtig mange mennesker i vesten og er under mistanke for at føre til alt fra overvægt til psykisk lidelse og kræft. Her sniger principperne om yin og yang sig ind, når førende stressforskere, som den amerikanske professor og mindfulness-ekspert Jon Kabat-Zinn, undersøger, hvorfor en vestlig livsstil giver stress. Også han kommer frem til, at vi nok har tendens til at putte for meget yang ind i vores hverdag og for lidt plads til yin som fx afslapning og meditation.

Hjernens grå masse vokser simpelthen, når mennesker dyrker meditation, viser ny forskning, blandt andet fra Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society ved University of Massachusetts, hvor Jon Kabat-Zinn arbejder.

Specielt styrkes de områder, der har med vores hukommelse, indlæring og følelsesmæssige kontrol at gøre, når vi kombinerer et aktivt liv med daglig meditation og mindfulness.

Jon Kabat-Zinn og hans kolleger har efterhånden offentliggjort en række videnskabelige studier, der ved hjælp af moderne scannings-teknikker sort på hvidt viser, hvordan østlige principper som mindfulness udover de positive virkninger på stress og angst også har fysiske effekter på en lang række områder, fx på huden, som forsøg viser heler hurtigere hos mennesker, der dyrker mindfulness.

Yin-yoga giver ny energi

En østlig forsker, der integrerer yin og yang med vestlig viden, er japaneren Hiroshi Motoyama, som igennem forskningscentret California Institute for Human Science har givet inspiration til den nye, trendy yogaform

Taoist eller Yin Yoga. Yin Yoga bygger på idéen om, at sener og led er yin, men muskler er yang, og at begge dele skal i fokus i yogatræningen. De mest udbredte yogaformer i vesten, hatha, astanga og vinyasa yoga, handler alle primært om at opbygge varme igennem musklerne, men yin yoga fokuserer på at udstrække sener og led. Det tager længere tid: I yin yoga holder man strækkene i 4-8 minutter - mens man så vidt muligt slapper af i musklerne.

Yin yoga er i vækst i USA og Europa, ifølge grundlæggeren Paul Grilley fordi den er en modpol til de aktive yang-aktiviteter, som mange i vesten er blevet glade for.

"Er du fysisk inaktiv, er det godt at vælge en yang-agtig form for yoga. Men dyrker du allerede motion, kan yin yoga tilbyde et supplement. Alting handler om balance," forklarer Poul Grilley.

Aften er til yin, morgen til yang

Den danske læge, forfatter og foredragsholder Charlotte Bech er meget interesseret i disse teorier. Hun har suppleret sin vestlige lægeuddannelse med kinesisk akupunktur og indisk ayurveda. Og hun har set mange mennesker få gavn af at fokusere mere på at skabe balance i livet – fx i forhold til mad, motion og livsstil generelt.

"Mange problemer og sygdomme handler i virkeligheden om ubalance mellem yin og yang. Eller måne- og sol-energi, som man kalder det i ayurveda. Hvis der er overvægt af den ene eller anden form for energi, kan man gøre nogle ting for at skabe større balance", siger Charlotte Bech.

"Har man overvægt af det feminine, kølige yin, er det vigtigt at spise mere varmende mad, fx med ingefær og sort peber, og omvendt, siger Charlotte Bech, der også anbefaler, at man får rigeligt med søvn – helst før midnat, hvor søvnen er ekstra dyb og regenererende.

"Jeg anbefaler altid, at man går i seng senest kl. 22, selv om det kan være svært. På samme måde, som blomsterne lukker sig sammen om aftenen, bør man på dette tidspunkt af døgnet – som er yin-tid – lukke ned for sin computer og telefon og lave ting, der beroliger. Fx gå en rolig tur, dyrke yoga, strikke, snakke, lytte til musik eller læse en bog. Hårde fysiske og mentale aktiviteter bør man vente med til det bliver morgen, hvor solen og varmen og yang-tiden indfinder sig", forklarer hun.

Om du kan bruge begreberne i din egen hverdag, må du overveje med dig selv. Men føler du dig træt og drænet for energi og i vildrede over, om du skal presse dig selv eller i stedet lade presset, så prøv minitesten til højre. Måske får du et fingerpeg. □

Skal du presse dig selv – eller lade presset?

I klassisk kinesisk medicin og filosofi repræsenterer yin det feminine, kølige og passive, mens yang repræsenterer det maskuline, varme og aktive. Balancen mellem yin og yang er vigtig, hvis man vil undgå sygdom og få livsenergien chi/qi til at flyde frit. Yin og yang er ofte illustreret med de to dråber, sort og hvid, der til sammen danner en cirkel.

Skal man tro teorierne, lever mange mennesker på en måde, som forrykker balancen. Enten ved at være for Yang: for aktive, arbejde for hårdt, få for mange stimulanser eller slappe for lidt af. Eller ved at være for Yin: sidde for stille, bevæge sig for lidt, spise for Yin (kølig) en kost, have for lidt energi.

Kvinder har typisk mere yin-energi end yang, mens mænd har det modsatte. Vi kan sagtens have for meget yin på ét tidspunkt af dagen, eller i flere uger, måneder eller år, og for meget yang på andre tidspunkter. Det vigtige er at være opmærksom på, om man generelt er i balance, og gøre noget ved det, hvis man ikke er. Yoga, meditation, åndedrætsøvelser, søvn, t'ai chi og qi gong hjælper generelt på at balancere yin og yang i følge den gamle kinesiske balanceteori.

○ HAR DU FOR MEGET YIN?

○ **Tjek dig selv:** Du har for meget yin i dit liv, hvis du har svært ved at komme i gang og bruger din tid på stillesiddende og indadvendte aktiviteter. Hvis din fordøjelse er gået i stå og dit stofskifte er lavt, kan det også være tegn på for meget yin.

○ **Sådan får du balancen:** Du har brug for yang-aktiviteter som motion, aktiv yoga, sociale aktiviteter (sig ja til invitationen fra vennerne om at gå i byen, selvom du føler dig for træt). Måske kan du også satse på yang-mad, som typisk er krydret, men ikke nødvendigvis meget stærkt mad.. Ingefær, peber og jasmin-te er eksempler på yangmad.

● HAR DU FOR MEGET YANG?

● **Tjek dig selv:** Du har for meget yang i dit liv, hvis du har svært ved at slappe af og falde i søvn, konstant er i gang med noget udadvendt, socialt og fysisk aktivt, ikke kan lægge telefon og computer væk, bliver irriteret hvis du skal vente 3 minutter i kø, eller sveder uhæmmet meget (fx om natten).

● **Sådan får du balancen:** Du kan prøve blid yoga, t'ai chi, qi gong, meditation, gåture, lytte til musik, læse, være alene (gerne i naturen), sove. Yin mad er kold og kølende mad som fx æble, melon og tomat.

Kilder: Brendan Foley: "The Yin Yang Complex"; Charlotte Bech, www.charlottebech.dk