

Ki — livsenergi

Från Indien bort till Asiens östra ände är andningsövningar av många slag en viktig del av människors självkurer. Det är en allmän kunskap bland dessa folk att andningen är den främsta nyckeln till hälsa och välbefinnande. Den som dagligen ägnar sig åt andningsövningar har mycket större chans att förbli frisk och kry.

Det är underligt att liknande traditioner inte vuxit fram i Europa, trots att även vi sedan urminnes tider känt till att andningen är själva förutsättningen för liv – från startpunkten vid den nyföddas första andetag och åtföljande gallskräk, till gammalings allra sista suck. Däremellan tycks den västerländska kulturen bara ta andningen för given, något att skötas exklusivt av det autonoma nervsystemet, som om så grundläggande biologiska mekanismer inte förtjänade vår uppmärksamhet. Kanske är det ett kännetecken för vår kultur – på gott och ont – att försumma det vardagliga, det naturliga, till förmån för alla underligheter vi någonsin kan hitta på.

Nå, bland de många österländska andningsövningarna finns en som fungerar enligt kvadratens princip: fyra lika långa sidor. Man andas in genom näsan i ett utsträckt, djupt andetag ända ner i magen. Sedan håller man andan under lika lång tid som inandningen tog. Därefter andas man ut lika länge genom näsan eller munnen, håller åter andan samma tidsintervall, och sedan börjar det om igen.

Det är viktigt att andas djupt och lugnt – kortare intervaller än tio sekunder är inte meningsfulla – och att ha en god hållning med rak rygg, axlarna åt sidorna och magen lätt putande



Skrivtecknet för ki, livsenergin. Kalligrafi av författaren.

framåt. Man behöver inte upprepa denna andningskvadrat många gånger för att resultat ska visa sig: välmående, avslappning och en luft som liksom smakar bättre. Att sträcka ut intervallerna är nyttig träning och en naturlig utveckling av den här övningen. Då blir man snabbt varse det stora kruset: tre av övningens fyra sidor går utmärkt att förlänga, men det är chockerande svårt att någon längre stund hålla andan efter en utandning. Bröstet värker och kroppen utlöser alla möjliga larmsignaler. Det känns rätt snotet.

Man bör alltså sätta tidsintervallen efter hur länge man någorlunda bekvämt kan hålla andan efter utandningen, utan att drabbas av panik eller knyta hela torson i kamp mot impulsen att snabbt andas in igen. Övningen ska ju leda till avslappning, inte till ett ställningskrig mellan den medvetna viljan och instinkterna.

Det finns ett sätt att lyckas förlänga intervallen en hel del och ändå känna lugn. I stället för att hålla andan genom att

合
気
道

PB Aikido – den fredliga kampkonsten

knipa åt musklerna, så att säga lägga locket på, bör man tänka sig att andetaget fortsätter – fast ingen luft kommer. När man fyllt sina lungor med luft fortfar ändå själva känslan av inandning, och när man tömt sina lungor fortfar känslan av utandning. Det låter underligt men är ingen svårare övning för fantasin än att tänka sig en rörelse innan man utför den. Fast luften inte längre flödar kan man uppleva det som ett brus, en fors genom kroppen ända från magens botten till näsborrarna. Andningen blir utan början eller slut, den bara vänder mellan in och ut, men sedermera blir också den skillnaden utslätad. Andningen blir ett ständigt flöde, samtidigt såväl in som ut.

Den förnimmelse man på detta sätt övar upp och förstärker, detta brus av ett opåtagligt flöde, är *ki* – den kosmiska livsenergin. *Ki* fungerar ungefär som andningen, man kan beskriva den som en andning innanför andningen, den egentliga livgivande essensen – ungefär som syrets dolda funktion i luften. När vi andas är det syret vi tar till oss och koldioxid vi avger i ett ständigt, livsnödvändigt kretslopp. Syret gömmer sig i luften. *Ki* är också gömd, innanför och bortom luften vi andas.

Likheten mellan syre och *ki* är så slående att den moderna analytikern helst skulle vilja beskriva *ki* som inget annat än den österländska traditionens aning om just syret. Man kände fordom inte till syrets existens och funktion, men kunde förstås konstatera andningens livsavgörande betydelse. Det var rimligt att föreställa sig en dold essens i luften, en livskraft som ständigt måste flöda genom oss för att vi skulle hålla oss vid liv.

Ändå är detta långt ifrån allt vad *ki* är i österländskt perspektiv. *Ki* följer inte alls de gränser som gäller för syret. Till exempel måste inte *ki* följa enbart luftens väg genom näsa eller mun till lungorna, för att som syret därefter spridas ut i kroppen. Nej, *ki* kan flöda genom människan i varje riktning – in genom fotosulor och handflator, ut genom fingertoppar eller panna eller bröstorg. *Ki* är snarare sinnets alla förnimmelser i en stråle av uppmärksamhet. Om *ki* är en eter så består den närmast av själva vissheten *jag är*, medvetenheten om att man finns till och

hur man förhåller sig till omvärlden. Om liv är lika med rörelse, så är ki viljan bakom varje rörelse, impulsen till den och något som bereder mark för den. Kroppen rör sig med hjälp av muskler och förbränning, men viljan rör sig med hjälp av ki. Och det är viljan som föregår och styr kroppen.

Kanske kan man kalla ki för intentionens eter. Om man till exempel ska kasta en snöboll på ett vägmärke, skapas först i medvetandet en tänkt kastparabel mellan snöbollen och vägmärkets plåt. I själva verket börjar inte parabeln vid snöbollen man håller i handen, utan inuti kroppen, där kraften till kastet kommer ifrån – magens botten, människans centrum. Denna tänkta parabel från viljans kärna till måltavlan blir ett flöde av ki. Ju tydligare och starkare detta flöde är, desto säkrare blir snöbollens bana och desto mer distinkt dess träff. Alla rörelser i aikido görs med denna anda.

På kinesiska heter det *chi* (eller *qi* med modern skrivning). Skrivtecknet består av två delar – dels riskorn och dels ånga. Det kokande riset, Österlandets allra främsta symbol för det livgivande. Ris går inte att äta innan det kokats, först när det givits energi kan det avge energi. Så är också ki – rörelse är själva förutsättningen, cirkulation är dess ständiga villkor. Den som täpper till sina kranar och låser sin ki inne kommer att skrupna. Livskraften blir i honom unken, fadd, och han tappar gnista. För att öka sin kraft måste man låta ki flöda ut. Där kommer åter en likhet med andningen – den som inte andas ut kan inte heller andas in. Man måste ge för att få, måste tömma sig för att kunna fyllas, kasta bort för att kunna vinna något nytt.

Livet är föränderlighet, en ändlös rörelse utan början eller slut, utan någon fix startpunkt eller något slutligt mål. Sådan är också ki. Flödet av ki rör sig inte i raka banor, hellre då som himlakropparna i bågar och böjda lopp. Man säger att ki är spiraler i spiraler i spiraler. Den naturliga rörelsen för ki är som serpentina – den till synes raka linjen består av en spiral som skjuter iväg. Och inuti spiralen gömmer sig nästa spiral och

合
氣
道

PB Aikido – den fredliga kampkonsten

nästa. Den som vill stimulera sitt kiflöde bör hellre välja rundade rörelser än raka och hellre återkommande förlopp än försvinnande. Det är naturligtast för ki att flöda starkt i sådana rörelser som liknar himlakropparnas – det vill säga ellipser.

Man talar ofta om cirklar – både vad gäller aikido och astronomi – men det är lika osant i båda fallen. En naturlig aikido, som flödar i samma banor som ki tenderar till, bildar ellipser. Samma med planeter och asteroider. Somliga planeter – till exempel Neptunus och jorden i vårt solsystem – rör sig i banor som nästan verkar vara cirklar. Studerar man dem noggrannare ser man att de ändå rör sig elliptiskt – med solen i den ena brännpunkten. Närmast solen har de högst hastighet och längst ifrån den rör de sig långsammast. Ingen himlakropp har en jämn hastighet – de retarderar och accelererar. Även det är naturligt för aikido och för ki.

En jämn hastighet och en rak linje är oföränderliga, som döden. Eftersom ki är själva livsenergin är dess form och uttryck alltid allra längst från det som liknar döden. Ki kan vidgas eller samlas, accelerera eller retardera, men aldrig bli stilla. Den som verkligen kan harmoniera sig med ki är förmögen att styra energin, men gör det alltid i sådana banor som passar den, som den naturligt strävar till. Då blir ki inte alls bara en resurs för människan själv, utan ett gränslöst flöde genom hela kosmos. Man känner och följer detta flöde, som i en universell dans, en sfärernas musik.

Morihei Ueshiba talade om ki som något personligt och något universellt. Varje människas personliga kiflöde måste sträva mot en förening med det universella flödet. Det är en futtig ambition, närmast löjeväckande, att stimulera sin ki för att uträtta ett och annat storverk. När ki verkligen flödar gränslöst ger detta en andlig upplevelse som gör det individuella alldeles betydelselöst. Man börjar andas själva den kosmiska etern och det *jag är* som bildar kärna i ki går upp i hela universums varande. Man upphör att vara skild från existensen, utan blir som ett med världsalltet.

Ueshiba talade också om positiv och negativ ki. Den negativa är destruktiv, en kraft som skiljer sig från omvärlden och sällan i längden gör annat än förstör. Den trycker ner, hämmar och skadar, leder allt närmare döden. Det är i positiv, självutgivande anda som man får en ki som kan skapa, bota och leda rätt, som kan nå förbi det egna jagets begränsningar. De som gör sin ki negativ vill betvinga den i räta linjer, vill stoppa den på stället och kuva den – därmed också kuva andras ki. Sådana människor kan ställa till med en del, ibland också imponera, men vad de gör känns aldrig angenämt. Tyvärr kan de ibland även vända andras ki till det negativa. När man tränar sin ki är det därför av största vikt att inte göra det för egen skull, inte låta sig fångas av de verk man med ki förmår utföra. Man bör ge allt vad man får – låta det flöda för allas behag.

I västerländsk ockult tradition finns liknande varningar. Man talar där om vit och svart magi, där den förra är välvillig och mjuk i sitt uttryck, men den senare hård och destruktiv. Kanske kan man komma begreppen lika nära med polariteten kärlek och makt. Med såväl ki som magi är det inte omöjligt att tjusas av möjligheten till makt, men det blir förmörkande. Den förmåga man får ska kastas bort, för den är inget värd mot den goda anda som man kan sprida omkring sig.

Västerländsk parapsykologisk forskning talar idag ofta om *psi*, som ett samlande namn för de krafter som inte går att förklara – telepati, psykinesi och så vidare. Om dessa fenomen är riktiga måste något slags kraft eller förmåga ligga bakom, menar man, och det är rimligt att man då alltmer närmar sig det österländska begreppet ki. Här finns ytterligare en parallell till ki. De forskare som arbetar med parapsykologiska experiment är ganska klara över hur man får de bästa resultaten: om försökspersonen är avslappnad, tillitsfull och inte anstränger sig för att lyckas.

I Asien är dock ki så etablerad att den redan rymmer världar av utveckling och tillämpning. Till exempel arbetar den traditionella medicinen och massagen huvudsakligen med kiflödet och

合
氣
道

PB Aikido – den fredliga kampkonsten



Claes Wikner i svärdsträning, som i aikido utförs med bokken, träsvärd. Foto: Magnus Hartman.

hur det löper genom patientens kropp. Vid massage är det massörens ki som stimulerar patientens ki, den rent anatomiska behandlingen är av underordnad betydelse, och vid akupunktur är det patientens kiflödesvägar som stimuleras. Över huvud taget är ki ett så pass etablerat begrepp i Österlandet att det sällan ges den metafysiska betydelse som det genast får i västerländsk betraktelse.

Så är till exempel i aikido ki och stimuleringen av kiflödet inte i sig huvudsaken i träningen. En viktig del, förvisso, men mest på samma sätt som bensen behövs för att en bil ska börja rulla eller mat och dryck gör människan handlingsförmög. Visst är då kvaliteten på bränslet av betydelse för resultatet – men det är långt ifrån lika med resultatet. Det är vad man kan åstadkomma med ki, som är det intressanta – och den stora utmaningen.