

# **Kinesisk Medicin och Ayurveda**

## **Likheter och skillnader i några teoretiska grundbegrepp**

### **INLEDNING OCH SYFTE**

Kinesisk medicin och ayurveda är två medicinska traditioner som vuxit fram under lång tid oberoende av varandra. De påverkades var och en av sitt kulturella, politiska och religiösa sammanhang, som till exempel taosmen i Kina och sankhyafilosofin (yogafilosofin) i Indien. Samtidigt blir det tydligt vid studie av bägge systemen att det finns stora likheter.

Syftet med den här uppsatsen är att titta på några av utgångspunkterna, d.v.s. några av de teoretiska grundbegreppen, i respektive tradition och belysa några likheter och skillnader.

### **KINESISK SKAPELSEFILOSOFI**

Ur ett tomrum (wu) uppstår den ende eller det högsta (tai yi) som genererar två urkrafter som kallas yin och yang.

Vårt universum består av dessa två krafter som tillsammans bildar en helhet och symboliseras av en cirkel. Inom varje halva finns det en prick som visar på att inget är enbart yin eller yang och att de bägge krafterna bara existerar i relation till varandra.

Relationen mellan yin och yang är dynamisk. Det finns fyra principer som förklarar hur den fungerar där både yin och yang även innefattar sin motsats, de är beroende av varandra, de när varandra och de kan transformeras till sin motsats.

Nei Jing använder orden vatten och eld för att beskriva de motsatta egenskaperna hos yin och yang.

En tredje kraft, qi, kommer ur spänningen som skapas av polariteten mellan yin och yang. Samtidigt skapar qi i sin tur även yin och yang. Skapelsen ses som ett resultat av samspelet mellan yin, yang och qi. Med andra ord förändras allting samtidigt i ett samspel och det finns inte någon startpunkt. Qi kan anta hela skalan från icke-materialiserad energi till fast materia. Alla fenomen i universum är ett resultat av qi som materialiserats i olika grad.

Ur detta samspel mellan yin, yang och qi kommer fem element som används för att förstå världen.

De fem elementen är egentligen fem faser eller rörelser, eftersom kineserna var mer intresserade av processer och mönster än av substanser och struktur.

De fem elementen symboliserar grundläggande kvaliteter och beteendemönster som kineserna hittade i naturen:

- Trä karakteriseras av grodd, tillväxt och har en tendens att sprida ut sig
- Eld är hetta, tillväxt och kan flamma uppåt
- Jord representerar transformation och näring och harmoniserar övriga rörelser
- Metall karakteriseras av en mognadsprocess och koncentrerar
- Vatten representerar kyla, förfall, lagring och har en nedåtgående rörelse.

Trä och eld kopplas till yang, eftersom de är aktiva, medan yin-elementen är lugnare som metall och vatten, medan jord är neutral och befinner sig mellan yin och yang och harmoniserar rörelserna dem emellan.

I femelementsmodellen finns en generativ och en kontrollerande cykel. Den generativa cykeln anses vara kopplad till yang och kontrollcykeln till yin:

- Den generativa cykeln beskriver den inneboende ordningen mellan elementen, d.v.s. grodd (trä), tillväxt (eld), näring, (jord), mognad (metall), och förfall och förvaring av essensen (vatten) vilket möjliggör cykeln att börja om igen.
- Kontrollcykeln visar på en hämmande tendens av ett element på ett annat. Precis som yin-yang modellen innehåller ömsesidigt stöd och hämmande, så fungerar också kontrollcykeln som en motvikt till den främjande tendensen i den generativa cykeln och ser till att jämvikten bibehålls. Trä löser upp jord, eld smälter metall, jord behåller och hämmar vatten, metall skär i trä och vatten släcker elden.

## INDISK SKAPELSEFILOSOFI

Inom Sankhyafilosofin kommer allt ur en absolut verklighet (purusha) som är medvetande. Alla möjligheter finns i denna absoluta verklighet i omanifesterad form. Ur denna absoluta verklighet kommer den relativa verkligheten, d.v.s. naturen.

Naturen har tre egenskaper (gunas): jämvikt (sattva), aktivitet (rajas) och tröghet (tamas). Uttryckt annorlunda är rajas rörelse, tamas materia och sattva den subjektiva varseblivningen av materia. Ur de tre gunas kommer fem element.

De indiska fem elementen kom ur det hierarkiska tänkande som finns i hinduisk filosofi där ett element skapas ur ett tidigare i en kedja från eter till jord. Allt som existerar består av olika kombinationer av de fem elementen rymd, luft, eld, vatten och jord. Elementen är tillstånd hos materia, där rymd både är källan till all materia och utrymmet som den existerar i, luft är gas, eld transformerar, vatten är vätska och jord är fast. Det mest konkreta och begränsade uttrycket för materia finns i jordelementet.

De fem elementens anses ha olika egenskaper:

Rymd: subtil

Luft: lätt, rörlig, kall

Eld: het, lätt, skarp

Vatten; kall, våt, mjuk, slät

Jord: tung, fast, stabil

Indierna kombinerade sedan de fem elementen två och två i tre olika energier. Dessa energier är inte statiska som elementen, utan dynamiska. De styr tillväxt och nedbrytning i allt levande. En individs egenskaper beskrivs utifrån dessa tre dynamiska krafter, som kallas doshor.

En dosha kan beskrivas som ett energitillstånd men samtidigt som materia. Doshorna har egenskaper från två av elementen, men ett element är alltid dominerande över det andra. Till vardags förknippas varje dosha med sitt dominerande element:

- Vata består av luft och rymd, med luften som dominerande. Man kan säga att luften är det aktiva elementet som står för rörelse, medan rymden är det som skapar utrymme för att något ska kunna ske och är gränslöst till sin natur.
- Pitta är eld och vatten, med elden som dominerande. Elden är det aktiva elementet och omges av vatten som en skyddande och balanserande faktor.
- Kapha är vatten och jord, med vatten som dominerande. Vattnet är det hos kapha som är aktivt och flytande, medan jorden hindrar översvämning och på så sätt balanserar vattnet.

De tre doshorna har också egenskaper:

Vata: kall, torr, skrovlig, subtil, rörlig, klar, flyktig, oregelbunden, föränderlig, lätt

Pitta: het, fet (lätt oljig), vass, flytande, sur, ljus

Kapha: tung, kall, fet, långsam, slemmig, kompakt, mjuk, statisk, söt

För att sammanfatta så styrs all rörelse av Vata, all transformation av Pitta och stabilitet av Kapha.

## **JÄMFÖRANDE KOMMENTARER**

### **Gemensam utgångspunkt**

I grundantagandena finns stora likheter. Bägge teorierna anser att det finns en ursprunglig formlös omanifesterad källa och att en kreativ kraft startade skapelsen. Fortsatt skapelse av vår värld uppkom till följd av de grundläggande tendenserna (yin-yang / gunas) som kom ur den kreativa kraften och sedan kom de fem elementen.

Människa och natur anses höra ihop. Samma krafter som finns i naturen finns även inom oss. Kropp, sinne (dvs. tankar och känslor) och själ ses också som en helhet som påverkar varandra. Därför betonas vikten av balansen mellan människan och hennes omgivning liksom den inre balansen. Den som lever i enlighet med naturens lagar håller sig frisk, och avsteg från dem ger obalanser som är grundorsaken till ohälsa. Bägge systemen använder balanserande åtgärder för att stärka kroppens egen läkningsförmåga.

De är också överens om att allt har en unik natur (de / prakriti). Vi människor har mao en medfödd grundkonstitution som påverkar vår fysik och vårt beteende.

## **Qi och prana**

Båda systemen anser att det finns en grundläggande energi eller livskraft som genomsyrar allt, som kallas qi i den kinesiska medicinen och prana i den indiska. Bägge traditionerna ser på människan främst i termer av energi, och tittar på hur energins tillstånd är hos en person vid behandlingstillfället.

En stor skillnad är att i den kinesiska medicinen används begreppet qi vid diagnostisering, vilket inte sker aktivt på samma sätt med prana inom ayurvedan.

## **Polaritet kontra tresyn**

Den gamla filosofin i Kina var yin-yang teorin, som baseras på att det finns en harmonisk polaritet överallt i naturen. I Indien däremot, betonades en treenighet, de tre egenskaperna (gunas), som är benägenheter till aktivitet (rajas), tröghet (tamas) och jämvikt (sattva).

Medan vi kan se på yin och yang som att de inkluderar tendenserna till tröghet och aktivitet, så saknas det indiska konceptet av jämvikt, en naturlig försonande kraft mellan positivt och negativt i den kinesiska modellen. I kinesisk medicin eftersträvas balansen mellan yin och yang, men balansen är inte tydligt definierat som ett tredje tillstånd. Det viktiga är att betona dynamiken och balans är i sig ett mer statiskt tillstånd.

## **De fem elementen och de tre doshorna**

Bägge traditionerna använder fem element, men bara tre av dem är gemensamma. Det borde vara ett sammanträffande att elementen anses vara 5 stycken i bägge traditionerna eftersom de kommer ur helt olika perspektiv.

Kineserna har ingen hierarkisk ordning bland sina 5 element, utan betonar istället de dynamiska relationerna mellan elementen. De försöker inte förankra elementen i sin ursprungliga källa som indierna gör.

Den ayurvediska teorin är relativt sett mer statisk än den kinesiska. Den antar ett ständigt utflöde av medvetande till allt grövre nivåer för att slutligen bli materia, men den beaktar inte relationer mellan elementen på det sätt kineserna gör.

Medan kinesisk medicin bl a använder de fem elementen för att förstå människan, är den ayurvediska modellen förenklad till en teori om tre krafter för att förstå mänsklig fysiologi och energi, teorin om de tre doshorna. Den relaterar bra till den kinesiska medicinens koncept yin, yang och den möjliga qi som uppstår via dem, även om doshorna inte kan likställas med sina kinesiska motsvarigheter. Kapha relaterar närmast till och har egenskaperna hos elementet vatten, och är därför analogt med yin. Pitta har egenskaperna från eldelementet och motsvarar yang. Vata som främst associeras med luftelementet och ansvarar för all form av cirkulation, inklusive av Prana, stämmer överens bra med den kinesiska idén om qi.

## **Meridianerna och doshorna**

Tron på att livsenergi flödar genom meridianer (jing luo / nadis) är lika i bägge systemen. Men kineserna utvecklade detta till en mycket mer avancerad nivå utifrån sin erfarenhet av akupunktur. Indierna har inte alls samma cirkulationstänkande som kinesernas meridianlära, men det finns en

analogi i tanken att kapha (som är tung) styr den övre delen av kroppen, pitta (matsmältningsselden) styr i mellangärdet och vata (lätt) styr kroppens nedre del. Det har att göra med att vata ska kunna höja energin upp från nedre delen av kroppen och kapha ska ”hålla kvar” och sänka energin från den övre delen.

Indierna anser att det är doshorna som får kroppen att fungera genom att agera genom kroppens vävnader. De har en uppdelning där varje del av kroppen och de fysiska funktionerna styrs av någon av doshorna, precis som organen och meridiansystemet är kopplade till de fem elementen inom den kinesiska medicinen.

### **Grundläggande princip för sjukdomsbehandling**

I bägge traditionerna handlar sjukdomsbehandling inte om att bota symtomen, som vi tenderar att göra i västerlandet, utan att återställa den ursprungliga balansen i kroppen så att kroppen själv kan läka ut sjukdomen. Inom den ayurvediska teorin är det doshorna som balanseras, i kinesisk medicin är det bl a meridianerna som behandlas.

### **AVSLUTNING**

Kinesisk medicin och ayurveda har haft kontakt under ett antal tillfällen i historien och försök har gjorts att förena deras kunskaper. Speciellt den tidiga buddhismen som spreds från Indien till Kina spelade en roll i denna kontakt. Under buddhismens storhetsperiod (300-900-talen e.Kr) utbyttes många erfarenheter, speciellt inom farmakologin. Sun Simiao, kinesisk läkare under Tang Dynastin (581-682 e.Kr.), var buddhist och försökte förena lärorna. Men det har hittills inte gått att förena dessa två traditioner.

Även om kinesiska och indiska teorierna delar en hel del grundtankar kan deras koncept inte likställas helt och hållet. En orsak är att det finns stora grundläggande skillnader mellan kinesiskt och indiskt tänkande. Den indiska kulturen som utvecklade ayurveda har en tendens till linjärt tänkande, där t ex varje element skapas ur ett föregående. Till följd av detta synsätt anser de också t ex att vävnaderna i kroppen skapas i en viss följd, där nästa vävnad skapas ur en tidigare. Kinesiskt tänkande är mer cirkulärt och mönsterorienterat. Kineserna har ett korrelativt tänkande där allting hör ihop och allt påverkar allting, vilket visar sig i synen på meridiansystemet och hur de fem elementen påverkar varandra.

Historiskt sett har den största korsbefruktningen mellan de indiska och kinesiska systemen skett inom fältet för terapeutisk användning av växter, mineraler och djurprodukter, och därför finns en viss samsyn vad gäller praktiken av internmedicin.

### **REFERENSER**

- Maciocia, *The Foundations of Chinese Medicine*, Churchill Livingstone, 2004  
Morrison, Judith H, *Ayurvedaboken*, Forum, 1996  
Sanner, Eva, Ljungsberg, Peter, *Ayurveda för kropp och själ*, Natur och Kultur, 2006  
Svoboda, Robert, Lade, Arnie, *Chinese Medicine and Ayurveda*, Lotus Press, 1995  
[www.akupunkturakademin.se](http://www.akupunkturakademin.se)