

# Vaken Vila

Jan Nevelius har skrivit en bok om vägen som inte är en väg, metoderna som inte är en metod och tillståndet som inte kan tvingas fram.



Jan Nevelius arbetar med traditionell japansk medicin – akupunktur, shiatsu och reiki. Han undervisar även i aikido och qigong. Jan erbjuder även föreläsningar om vaken vila och stresshantering, på skolor, institutioner och företag. På Axelsons utbildning till Friskvårdskonsult håller han en heldags undervisning.

Det är inget nytt i det jag säger, konstaterar Jan. Vi pratar om samma sak allihop, men vi behöver säga det på nya sätt. Någon kan ta till sig ett sätt, andra ett annat. Därför behöver vi vara många som pratar om det. Uttrycket jag har valt, *Vaken Vila*, syftar till att folk ska känna att det här är enkelt, det här är något som finns inom mig, inte något jag nödvändigtvis behöver gå en kurs i. Alla de metoder som finns kan vara jättebra, samtidigt känner jag att det finns en risk att folk ser det som ännu något att *göra*, att *utöva*, att *kunna*.

Jan vill lyfta fram att vaken vila är ett *tillstånd*, ett tillstånd där vi är vakna, närvarande och ickepresterande. De övningar och liknande vi kan göra handlar helt enkelt om att skapa bästa möjliga förutsättningar för att detta tillstånd ska uppstå.

– Vi behöver vaken vila! konstaterar Jan. Det parasympatiska nervsystemet behöver två typer av återhämtning, som inte kan ersätta varandra. Det ena är sömn, det andra är vaken vila. Studier har visat att vårt nervsystem behöver befinna sig i vaken vila en del av tiden, att enbart sova räcker inte. Om vi hela vår vakna tid är i prestation eller handlingsberedskap, fungerar snart inte nervsystemet som det ska. Jag har jobbat med utbrända människor som berättar att de sover och sover men är lika trötta när de vaknar.

I öst har man fokuserat på vaken vila som träningsform, i väst har vi dessvärre mest fokus på prestation, säger Jan. Jag tror att man i länder som Indien och Kina har utvecklat den här typen av förhållningssätt bland annat på grund av överbefolkningen! Man har helt enkelt varit tvungen att hitta sätt att dra sig tillbaka inåt. Här i Norden har vi mycket plats, och innan urbaniseringen var naturen (förutom religionen) vår naturliga källa till vila, stillhet och läkning. Man fiskade,

plockade bär eller svamp... och vilade sinnet. Efterhand som vår kultur urbaniserats och vi tappat kontakten med naturen uppstår ett akut behov av att hitta ett lugn – det tror jag inte bara gäller för storstadsmänniskor idag, säger Jan.

Så hur kan vi skapa bästa möjliga förutsättningar för att tillståndet av vaken vila ska uppstå? Jan hänvisar i sin bok till fem steg som inte är en metod, och som likafullt har en viss effekt när vi använder dem avsiktligt och medvetet. De olika stegen utgår från *kroppen*, med hjälp av kroppen kan vi lättare få balans i sinnet och få tillgång till hela oss själva.

– Jag vet att det är motsägelsefullt – det är en väg men vi är redan framme, det handlar om ickeprestation och ändå behöver de flesta av oss göra något för att uppleva det. Jag propagerar alltid för att gå via kroppen, vi kan inte bara tänka oss lugna, säger Jan.

– Stress finns överallt, vi behöver nå alla människor om vikten av bra återhämtning, säger Jan. Vi måste hjälpas åt att öka medvetenheten om att det här är viktigt! Vi blir sjuka av att inte kunna slappna av. Det är mycket kostsamt, både ekonomiskt och mänskligt. Vi borde införa kroppskunskap i skolan med lika fokus på aktivitet och avspänning. Avspänning är minst lika viktigt som matematik. Hur ska vi kunna lära oss praktiska ämnen om vi inte kan slappna av? Det är bevisat att vi lär oss bättre om vi varvar prestationerna med vaken vila.

Det behövs enkla redskap som alla kan använda i sin vardag. Det handlar också om att göra det vi redan gör och vet att vi mår bra av. Här är enkelhet en nyckel. En ko kan inte gå en Mindfulnesskurs, men den kan befinna sig i ett tillstånd av vaken vila. Katter är jättebra på vaken vila, vi kan ta inspiration av dem. De har inte gått någon kurs, avslutar Jan. 🐾

Text Sandra Grundstoff  
Wennerhag

## 1. Samlad

Den fysiska upplevelsen vi söker här är upplevelsen av center, av mittpunkten. I öst fokuserar man gärna på området strax under naveln, som kallas *hara*. Att göra saker med två händer ger ofta en rent fysisk upplevelse av att vara samlad. Att sätta ihop händerna framför kroppen, att hålla tekoppen med båda händer eller att vila händerna på hara är exempel på enkla rörelser att använda.

## 4. Stilla

Tystnad är essentiell. Det underlättar om omgivningarna är tysta, men det är inte nödvändigt, det är vår egen tystnad som är viktig. Att minska eller ta bort alla rörelser och uttryck som inte behövs just nu, och att heller inte välja att ta in stimulans och uttryck utifrån. Mobiltelefon- eller TV-tid är inte stillhet.

## 2. Avslappnad

Här handlar det om att påminna oss om kroppens mjukhet och uppmuntra den. Att låta kroppen vara ickepresterande. Mjuka rörelser av olika slag kan vara en god hjälp, att vara i vatten eller att se ut över ett öppet landskap. Använd allt som fungerar.

## 5. Närvarande

Uppmärksamhet på sig själv och på det som finns runtomkring, utan att göra något. Att observera utan att reagera. Föreställ dig en katt som tittar på en fågel, den är helt stilla och helt vaken, helt uppmärksam, men den gör ingenting. Vi sover inte och försvinner inte bort i dagdrömmeri, vi är bara. Använd dina sinnen; syn, hörsel, känsel...

## 3. Andas

Ta djupa, medvetna andetag. Fokusera på in- och utandningen. Redan det räcker långt. Du kan också ha fokus på ditt navelområde när du andas. Andra enkla sätt att komma i kontakt med sin andning är att räkna andetag eller att låta andningen bli så långsam som möjligt.

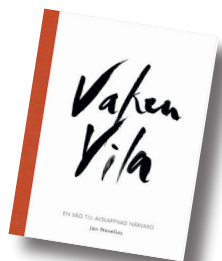
*Stegen är enkla, och det ska de vara. Det handlar om att göra det vi redan gör, det här tillståndet kan bjudas in mitt i vardagens aktiviteter. Ett sätt att bjuda in dessa kvalitéer kan vara att helt enkelt säga till sig själv "Jag är samlad... jag är avslappnad... jag andas... jag är stilla... jag är närvarande."*



## Tävling

Vinn boken "Vaken Vila" av Jan Nevelius.

För att delta i utlottningen, skriv ett mail till redaktion@axelsons.se. Skriv "Vaken Vila" i ämnesraden. Vi lottar ut fem exemplar. Senast den 1 mars vill vi ha ditt svar.



Bilden ovan är en Enso, en symbol ur den japanska zentraditionen som sägs kunna symbolisera ögonblicket just nu. Tecknad av Linda Holiday.