

De tre Dan Tian'er - og de tre hjerner.

Mange har hørt om de 7 chakra'er, som er nogle energicentre langs kroppens midterlinje. Chakraerne er en del af Ayurveda, den gamle indiske sundheds tradition.

Inden for Traditionel Kinesisk Medicin, blandt andet QiGong, taler man om de tre Dan Tian'er, som er tre energireservoarer i kroppen:

Nederste Dan Tian, som er placeret ca. 3 fingersbredder under navlen, og det er her vores medfødte livskraft og essens opbevares og kultiveres. Det er også her, kroppens fysiske tyngdepunkt er. Midterste Dan Tian, som er placeret midt i brystet, og som er centrum for vores livsenergi og følelser. Samt øverste Dan Tian, som er placeret mellem øjenbrynene, og som har med vores mentale og åndelig sider at gøre.

Gennem bevidst arbejde kan man styrke de 3 Dan Tian'er, og i langt de fleste sammenhænge lægges der vægt på at styrke nederste Dan Tian først, som så nærer midterste Dan Tian, som nærer øverste Dan Tian. Det findes der forskellige metoder og tilgange til, bl.a. QiGong.

I den vestlige videnskab har vi gennem de seneste år gjort mange nye opdagelser inden for hvordan vores bevidsthed virker. Det har været almen viden gennem mange år, at vi har en hjerne, som regulerer forskellige funktioner i kroppen. Inden for de seneste år har man også fundet frem til, at vi har en mavehjerne (læs bl.a. Carsten Vang Hansens artikel <http://radiodoktoren.dk/radiodoktoren/2003/06/24/mavehjernen>) med et selvstændigt nervesystem, som på samme vis som (hoved)hjernen fungerer med signalstoffer (neurotransmitter) som f.eks. serotonin, der kendes fra "lykkepiller". Mavehjernen sender signaler til vores (hoved)hjerne, hvorved den er med til at regulere vores humør og adfærd og er en kontrolstation for fordøjelsens funktioner.

Den seneste forskning viser, at hjertet indeholder op til 60 % neurotransmitter, som signalerer til vores (hoved)hjerne og nervesystem om vores følelsesmæssige tilstand, (Se f.eks. <http://davidjaeger.dk/hjertekohrens/index.html> eller <http://www.heartmath.org/templates/ihm/e-newsletter/publication/2012/summer/heartmath-definition.php>), hvilket har fået neuro kardiologen Dr. J. Andrew Armour til at bruge betegnelsen hjertehjernen.

Det er skønt, at videnskaben finder frem til, at vi ikke kun fungerer gennem vores hoveder, men at vores liv bliver reguleret gennem en meget sammensat intelligens, som er i hele vores krop (inkl. vores hoved, ikke at forglemme!). Og som måske også har kontakt til en intelligens udenfor vores krop. Eller måske er det den samme intelligens, fordi når alt kommer til alt, så er det et! Det er et område, som videnskaben sikkert vil få større og større

viden om gennem de kommende år. Men det er også et område, hvor der har været viden gennem tusindvis af år, men den viden har bare ikke været videnskabeligt underbygget men bygget på intuitiv og energimæssig indsigt. Uden at have noget belæg for det fra andre kilder, så finder jeg det oplagt at drage en parallel mellem hoved-, hjerte- og mavehjernen samt de tre Dan Tian'er fra Traditionel Kinesisk Medicin, som jo bygger på tusind årige opsamlet viden. En måde at bruge og arbejde videre med den viden, som den vestlige og den østlige (kinesiske) tradition har fundet frem til, er ganske simpelt ved at kontakte de tre centre.

Prøv en gang imellem i løbet af din hverdag at bruge nogle minutter på at lægge dine hænder først lidt under din navle. Mærk hvad sker der derinde, hvilke signaler bliver sendt til dig? Flyt så hænderne til midt i brystkassen, vær stille og åben og lyt til hvad der sker i det område. Flyt til sidst hænderne til panden, giv dig tid til at mærke efter hvad der sker i det område.

Vær opmærksom på hvilken energi der er de tre steder: er der roligt eller hektisk? Er energien indadvendt eller udadvendt? Er den vag eller klar? Er den intuitiv, følsom, instinktiv, mental, handlekraftig eller...?

Det kan måske være svært at sanse i starten, men alle vil kunne opøve evnen til at mærke de tre centre. Hvis du har et konkret spørgsmål, så kan du evt. spørge ind de tre steder og forsøge at tage alle tre intelligenser med i dit svar. På sigt kan du måske opleve, at de tre centre/hjerner komme mere på linje og understøtter hinanden.