

# Den indiske fakirens hemlighet

Vad ser du för bilder framför dig när jag nämner ordet ”fakir”? Om du är som jag så ser du en smal eller mager, nästintill naken man liggande på en spikmatta. Han ser ut att vara av indisk härkomst och har kanske både skägg och turban. Hans ögon är slutna och ansiktet förbluffande avspänt, magen höjer och sänker sig i takt med en djup, långsam andning och kroppen som helhet tycks snarare sväva avspänt i luften än ligga ”som på nålar”. Vad är den mannens hemlighet? Vad är det för drivkraft som får honom att gå barfota på glödande kol och sova på spikar?

Det är inte lätt att överbrygga alla de kulturella och religiösa barriärer som behöver överbryggas för att vi ska kunna sätta oss in i fakirens bevekelsegrunder. Men faktum är att den tingest som vi är mest vana att förknippa med fakirer – spikmattan – just nu upplever en renässans i vår tid och kultur. Inte en spikmatta i trä och metall, men väl en modern form där spikarna är gjorda i plast. Den är inte olik en mycket taggig yogamatta, fast kortare, ungefär lika lång som en människas ryggrad. Den säljs i några olika utföranden och, ja, den är avsedd att ligga på!

## Spikmattor, akupunktur och akupressur – stimulans som ger effekt

Enligt marknadsföringen av spikmattor, händer det flera saker när du lägger dig på en. Det gör förvisso ont. Först. Det som också händer är att endorfin- och oxytocinnivåerna i din kropp börjar öka. Endorfin är ett hormon med smärtlindrande effekter som ibland kallas ”kroppens eget morfin”. Det brukar nämnas som en förklaring till att vissa personer kan bli beroende av fysisk träning, vilket precis som spikmattan frisätter endorfin. Oxytocin är kroppens ”lugn och ro-hormon”. Det utsöndras till exempel vid amning, massage, erogen (och annan) beröring och orgasm. När oxytocinnivån stiger, sjunker nivåerna av stresshormoner.

Denna hormonella påverkan är grunden i en västerländsk förklaringsmodell till spikmattans positiva effekter. Men kanske är det minst lika berättigat att använda en modell från den del av världen där spikmattan uppfanns. I de österländska hälsotraditionerna finns inte termen ”hormon”. Däremot finns avancerade kartor över livsenergin flöde i kroppen och dess koppling till olika tillstånd av ohälsa. I Indien kallas livsenergin för *prana*, i andra länder för *chi* eller *qi*. Sak samma. Det som är intressant är att se parallellen mellan behandlingsformer som akupunktur och akupressur (vilka redan är etablerade i väst) och spikmattan. Kopplingen är långt ifrån långsökt. Spikmattan kallas faktiskt ibland även för akupressurmatta. Den påstås hjälpa vid till exempel rygg- och nackvärk, ledvärk och stelhet, diskbräck, ischias, migrän, fibromyalgi, stress och sömnproblem.

## Man kan aldrig veta innan man provat

Jag blev själv överraskad av spikmattans starka effekt när jag första gången provade den. Jag befann mig sedan några dagar på en yogafestival på ett soligt Öland och trodde knappt att jag kunde bli mer avspänd än jag redan var. Det fanns ett stort tält på festivalen med ett tiotal spikmattor utlagda för alla som ville prova gratis. Jag tog av mig t-shirten och lade mig tillrätta med hörlurar som det strömmade meditativ musik ur och en vätskefylld ”påse” över ögonen, avsedd att stänga ute ljuset. Den dominerande upplevelsen var smärta. Men inte länge. Inom kort började den övergå i värmekänsla och behaglig avspänning. Jag vet inte riktigt om jag somnade eller bara sjönk ned i ett meditativt tillstånd, men när jag reste mig

efter tjugo minuter kände jag mig så avspänd att gränsen mellan fotsulorna och gräset under dem tycktes ha suddats ut...

Återigen ett bevis på att man aldrig kan veta innan man provat. Och kanske är spikmattan värd att pröva även för dig. Den är bara ett verktyg av många för att stödja avspänning och vila, men det är ett av de effektivaste jag har provat. Vem vet om spikmattan har lika stark effekt på dig som på mig? Men om du är på jakt efter något som kan hjälpa dig att spänna av, lindra stress eller motverka sömnproblem, varför inte pröva? Investeringskostnaden är relativt liten och det rör sig om en engångskostnad. Spikmattan ryms i vilken garderob som helst och är lätt att packa i en resväska. Så vi moderna "fakirer" behöver inte släpa runt på tunga trämonster med riktiga metallspikar...

### **Ett liv byggt på egen erfarenhet ger grundläggande avspänning**

Har vi då avslöjat den indiske fakirens hemlighet? Det vet jag inte. Det är som sagt svårt att tränga in i synsätt och bevekelsegrunder formgivna i en främmande kultur. Men de kulturella skillnaderna motsvaras knappast av någon biologisk skillnad. Fakirens kropp är i grunden som din och min. Varken hormonernas eller livsenergiens flöde och funktionssätt lär principiellt sett skilja sig mellan fakirens och den moderne svenskens kroppar. Spikmattan bör potentiellt sett kunna ha precis samma effekter på dig eller mig som på fakiren. Om fakiren får ut något av sin spikmatta, kan du och jag också få det.

Det kan vara värt att stanna upp vid den insikten. Vi har en tendens i vår kultur att bara våga lita på det som har "vetenskapligt stöd". Det är därför som marknadsföringen av en tingest från en främmande kultur – som spikmattan – ofta kryddas med prat om hormoner och andra termer ur vår egen kulturs läroböcker. Det är självklart bra att vetenskapen söker efter förklaringsmodeller, det är ju en gång för alla dess natur. Men utbytet av kunskap mellan olika kulturer går i vår tid så fort att vetenskapen har svårt att hänga med. Det är inte säkert att den djupaste insikten om yogans, qi gongens, akupunkturens eller spikmattans effekter finns i just vår kultur inklusive dess vetenskap. I Indien räknas till exempel yoga i sig som en vetenskap.

Det handlar om vad vi tror och litar på. Den som väljer att alltid förlita sig på vår vetenskaps svar riskerar att begränsa sig onödigt mycket. Ett annat val är att sätta sig över sin egen kulturella prägling och välja att tro och lita på det man själv har testat med positiv erfarenhet. Detta medför ofta en grundläggande avspänning i livet. Ett liv baserat på vetenskapliga utsagor och andra yttre källor kan i längden aldrig bli lika stabilt och harmoniskt som ett liv byggt på egen erfarenhet. Kanske är även valet att primärt förlita sig till sin egen erfarenhet en del av fakirens hemlighet – en förklaring till att han ser så avspänd ut där på sin spikmatta... I så fall kan hans hemlighet bli din. Med eller utan spikmatta.

*Svante Odmark  
Visa Vägen*