



## Muskeltester för huvudmuskler sorterade i nivåer enligt "6 qi"

### Tai Yang (stora yang, ytligaste nivån)

- **Quadriceps (tunntarm)**

Ligg rygg, flexion höft 90°, knä 100° (fot något över knä). Tryck ovan knäled och fotled med lika mycket tryck mot extension knä, höft. Stå samma sida.

- **Fibularis longus, brevis (urinblåsa)**

Ligg rygg. Rakt ben, *plantarflexion*, pronation (fotsula *utåt*), neutrala tår el flexade. Stå vid fötter, en hand under häl från insida, andra utsida fot, rotera foten inåt. Ej dorsalflexa el sträcka tår!

### Yang Ming (strålande yang, mellersta nivån)

- **Tensor fascia latae (tjocktarm)**

Ligg rygg. Flexion höftled ca 40°, lätt abduktion och max inåtrotation. Tryck på utsidan underben ovan fot in mot mittlinjen, stabilisera andra foten. Stå vid fötterna.

- **PMC (magsäck)**

Ligg rygg, flexion axel 90°, max inåtrotation, horisontaladduktion över mittlinjen. Tryck armen ut från kropp, något neråt, mot samma sidas höft. Stabilisera på motsatt axel. Stå motsatt sida.

### Shao Yang (lilla yang, djupaste nivån)

- **Sartorius (trippelvärmare)**

Ligg rygg, flexion höftled 90° + utåtrotation, flexion knä 90° + inåtrotation (skräddarställning). Stå vid fötter. Håll ovan knäled på utsida ben och tryck inåt, andra handen drar foten neråt, rätar ut benet, i en bågrörelse. Även sittande om svårt att känna och faciliterad/inhiberad.

- **Teres minor (trippelvärmaren)**

Sitt eller stå. Arm intill kropp, flexion armbåge 90° och rotera underarm utåt (blottare). Tryck handled in mot kroppen, stabilisera *insida* armbåge. Stå bakom/sidan.

- **Popliteus (gallblåsa)**

Ligg rygg, flexion knä 90° + max inåtrotation knäled med fot i bänk. Håll en hand på insida fot och andra på utsida knä. Försök rotera fot och underben utåt samtidigt som knäet trycks inåt.

Eller...

Ligg mage, flexion knä 90°, max inåtrotation. Håll fotblad och stabilisera andra handen på hälen. Roter utåt. Se till att underbenet roteras, inte foten!



## Tai Yin (stora yin, ytligaste nivån)

- **Deltoideus, mellersta (lunga)**

Arm 90° abduktion, ingen rotation. Tryck ovan handled ner mot kropp, stabilisera motsatt axel. Stå motsatt sida.

- **Serratus anterior (lunga) (överkurs för den som vill)**

Sitt. Arm 100-130° abduktion och ca 60° horisontalabduktion (som pekar på något i skyn), någon utåtrotation. Håll ena handen på skulderbladets nedre kant och fixera skulderbladet. Håll andra handen vid uppåtsträckta handleden och tryck nedåt (mot adduktion, extension). Be klienten hålla axlarna sänkta. Stå snett bakom.

- **Latissimus (mjälte)**

Ligg mage, arm intill kropp, max inåtrotation, något bakom låret. Tryck arm utåt, något framåt. Stabilisera samma axel. Se till att armbågen är sträckt! Stå motsatt sida.

## Shao Yin (lilla yin, mellersta nivån)

- **Subscapularis (hjärta)**

Ligg mage eller sitt. Abduktion axel 90°, flexion armbåge 90°, extension underarm tills naturligt stopp (ca 70°), max inåtrotation. Tryck handled framåt, stabilisera armbåge. Stå samma sida.

- **Psoas (njure)**

Ligg rygg. Flexion höft ca 45°, lätt abduktion, någon utåtrotation, knä rakt. Tryck rakt neråt, stabilisera motsatt höft. Stå vid fötter, ev motsatt sida.

## Jue Yin (extrem yin, djupaste nivån)

- **Adduktorerna (hjärtasäck)**

Ligg rygg. Stå på ena sidan nere vid fötterna, för båda benen åt sidan (mot dig), tryck det adducerade benet mot mitten (från dig) stabilisera på andra benet.

Eller...

Ligg sida, övre benet lyfts upp, undre ben 10-20° adduktion. Tryck på insida knä det undre ben mot bänken. Håll, stabilisera på det övre.

- **Gluteus medius (hjärtasäck)**

Ligg rygg, för ena benet med rakt knä 45° abduktion. Tryck utsida underben mot mitt. Stå vid fötter, stabilisera motsatt ankel. Ev ben utanför bänk (extension).

Eller...

Ligg sida, undre ben något böjt, höj övre ben 45° och tryck mot mitten. Stabilisera ovan höft.

- **PMS (lever)**

Ligg rygg, flexion axel 90°, max inåtrotation, horisontaladduktion över mittlinjen. Tryck armen diagonalt upp från motsatt sidas höft, tänk fiberriktning. Stabilisera motsatt höft. Stå motsatt sida.

- **Supraspinatus (ren mai)**

Sitt, stå eller ligg rygg. Rak arm, 15° abduktion och lätt utåtrotation, 1 dm från kroppen, se armveck. Stå bakom (eller samma sida om ligger), stabilisera motsatt axel (eller höft om ligger), tryck arm in mot kropp.

- **Teres major (du mai)**

Ligg mage. Lägg upp handryggen på samma sidas SIPS så att armbågen är ca 90° i flexion. Höj upp armbågen och tryck sedan rakt ner i bänken. Stabilisera samma sidas axel. Stå samma sida.

