

Shiatsu

- en kort introduktion

Shiatsu kallas ibland för "akupunktur utan nålar" och syftar på att vi arbetar med samma meridiansystem som i akupunkturen. Ett annat smeknamn på shiatsu är "en ung gren på ett gammalt träd". Det syftar på att shiatsu är förhållandevis ungt i sin form men har tusenåriga rötter.

Ordet shiatsu är japanska och betyder ungefär "fingertryck". Det vi idag allmänt kallar för shiatsu utvecklades i Japan i början av 1900-talet från flera gamla behandlingsmetoder. Framförallt "anma" och "do in", men även akupunktur.

Anma är en gammal traditionell massageform från Kina starkt kopplad till akupunkturen och örtmedicinen. I Japan utövades den i huvudsak av blinda. Det har kommit att prägla den japanska massagen och akupunkturen i såväl konsten att diagnostisera som att behandla.

Do in, som är en del av shiatsun, är en självbehandlingsteknik med ett rörelsesystem liknande yoga.

Även modern västerländsk psykologi och filosofi har kommit att färga den shiatsu som idag sprids över hela världen.

Filosofisk grund

Det som kanske framför allt skiljer shiatsu, och många av de traditionella österländska behandlingsmetoderna, från skolmedicinen är begreppet "Ki" (eller "Chi", som man säger i Kina). Ki kan översättas med "liv" eller "livsenergi". Det är, väldigt förenklat, det som skiljer en död människa ifrån en levande.

Då diagnos och behandling i shiatsu vilar på samma grund som den traditionella kinesiska medicinen (TCM) så använder vi oss av begrepp som "yin och yang" (i shiatsu kallar använder vi ofta begreppet "kyo och jitsu"- dvs tomhet och fullhet), samt "de fem elementen". Dessa begrepp är viktiga instrument vid såväl diagnos som behandling.



"Hara" är ett annat viktigt begrepp som ofta används inom shiatsu, såväl som inom kampkonsten, teceremonin, blomsterarrangemang etc. Hara är vårt kraftcentra och det är därifrån som vi ger shiatsu. I Japan säger man också att om hara är starkt så har vi en större chans att bli friska om vi blivit sjuka.

Skolmedicin och shiatsu

Mycket av skolmedicinen bygger på antibiotiska principer (anti bios = mot livet), dvs man skär bort, bedövar eller dödar ”problemet”, och ofta lite till. Shiatsu, liksom mycket av naturmedicinen, bygger på biotiska principer. Dvs, vi stärker livet och livskraften för att den självläkande förmågan i kropp och psyke skall bidra till att göra sig av med ”problemet”.

Idag kombineras shiatsu och skolmedicin världen över eftersom de kompletterar varandra och behandlar individen från varsitt håll. Det kallas för integrativ medicin, IM.

När kan man få shiatsu och varför?

Shiatsu kan ges för allmänt välbefinnande, sjukdomsförebyggande, eller för att behandla vissa specifika tillstånd – kroniskt eller akut ryggont, migrän, stress, högt blodtryck, astma, allergi, depression, kroniskt trötthetssyndrom, utbrändhet, yrsel, impotens, infertilitet, kronisk förstoppning, magsår, reumatism, etc. Viktigt är dock principen att vi behandlar människor. Människor med obalanser. Inte att vi i första hand behandlar sjukdommar.

Det är alltid att rekommendera att man först uppsöker en läkare för diagnos innan man väljer att behandla en allvarlig åkomma med shiatsu.

Hur fungerar shiatsu?

Om man tänker sig sjukdom som en form av obalans eller blockering så syftar shiatsubehandlingen till att aktivera de självläkande krafter som finns hos varje levande varelse. När dessa verkar strävar kropp och psyke efter att läka sig själv. I shiatsu stimulerar vi dessa framförallt genom att trycka och sträcka meridianerna och deras akupunkturpunkter. Vi löser också upp blockeringar i muskler, leder, senor och ligament. Vi stimulerar cirkulationen av vätskor i kroppen.

Huvudsyftet är dock att med lugna sträckningar samt ett lugnt djupt tryck stärka, balansera och vitalisera kroppens och meridiansystemets cirkulation. Genom att lösa upp blockeringar och balansera detta så hjälper vi kroppens och psykets självläkande förmåga att kunna arbeta bättre.

Hur går behandlingen till?

Shiatsu ges oftast inte direkt på huden utan genom något tyg - mottagarens kläder, lakan eller filt. Mottagaren, patienten, ligger vanligtvis på golvet på en tjock madrass som på japanska kallas för ”futon”. Terapeuten arbetar långsamt igenom kroppen med tryckningar, sträckningar och rotationer. Ibland stannar rörelsen upp och den som behandlar håller ett eller två områden alldeles stilla och väntar på att spänningarna släpper och meridianerna balanseras. Vanligtvis behandlas både fram och baksida och ibland används även sidoläge.

Shiatsu kan även ges på bänk eller sittande på stol.



Hur upplevs shiatsu?

De flesta som får shiatsu upplever en djup avslappning, ett stort lugn och en behaglig känsla av att bli omhändertagen på ett respektfullt sätt. En slags helhetsupplevelse som vi kan likna vid att vara på en plats i naturen där vi känner oss fullständigt trygga och harmoniska. En utmärkt metod för dagens stressade människor.

Ibland kan dock fysiska eller psykiska blockeringar göra sig påminda under eller efter behandlingen för att medvetandegöras innan de kan läka ut. Då kan man få en så kallad utrensning och tillfälligt uppleva att symtomen försämras. För att sedan försvinna.

Efter behandlingen kan man bli riktigt avslappnad och till och med väldigt trött. Då är det bra att inte planera in någon annan aktivitet efteråt.

Shiatsu i världen

Idag är shiatsu en av de absolut största alternativa behandlingsmetoderna i världen. I länder som USA, England, Italien, Schweiz så är shiatsu enormt populärt. Många sjukhus och försäkringsbolag har börjat upptäcka shiatsuns välgörande effekter på kropp och psyke. Idag växer intresset stadigt även här i Sverige och om några år finns förhoppningsvis shiatsu över hela landet.

Organisation och utbildning

Idag finns ett rikstäckande shiatsuförbund som heter Svenska shiatsu förbundet. Medlemmarna är ansvarsförsäkrade och uppfyller baskrav i skolmedicin och flerårig shiatsu-utbildning.

Att lära sig shiatsu

Shiatsu är som ett hantverk som det tar några år att lära sig grunderna i, men hela livet att förfina. Fler och fler lär sig idag shiatsu. För hemmabruk eller för att jobba mer professionellt. Kanske för att kombinera med ett annat jobb.

Shiatsubehandling

En shiatsubehandling tar cirka en timme totalt. Vi pratar några minuter om vad som är viktigt just nu och vad behandlingen bör ha för inriktning. Behandlingen ges oftast på golvet på en futonmadrass. I vissa fall på bänk.

Själva behandlingen tar ca 40 minuter. Sedan pratar vi en stund efteråt om vad vi upplevde under behandlingen. Det är lika viktigt vad mottagaren såväl som givaren upplever i shiatsubehandlingen.

Det kan vara bra om man antingen har på sig eller tar med ett ombyte av mjukare kläder (särskilt byxor). Det är inte särskilt skönt att få shiatsu i tajta jeans

Akupunktur

Traditionell kinesisk och japansk akupunktur (TCM) och moxibustion (värmebehandling) är en

mångtusenårig behandlingsform som bygger på kunskapen om meridiansystemet. Behandlingen strävar framförallt efter att återställa balansen i meridiansystemet genom att med nålar eller moxa stimulera akupunkturpunkterna som ligger på meridianerna

Traditionell akupunktur är ett kraftfullt sätt att stimulera vår egen självläkande förmåga.