

# Shiatsu

Ur Massage & kroppsvård nr 2, 2005

## – en ung metod baserad på tusenåriga kunskaper

*Med sina tummar, fingrar, armbågar, knän och fötter töjer och stretchar shiatsuterapeuten patienten för att få dennes energi att flöda.*

*- Som att göra ett yogapass med två personer, tycker Chris McAlister, shiatsuterapeut och akupunktör utbildad i Japan under fem år samt i England och Kina. Skillnaden är att terapeuten gör rörelserna medan patienten passivt följer med.*

Text: Pauline Nilsson Foto: Sune Henningson

Behandlingsprincipen inom shiatsu bygger på att ta reda på underliggande orsak till patientens besvär.

– I praktiken betyder det att vi inte bara letar spänningar i kroppens muskulatur, berättar Chris McAlister.

Istället ska en shiatsuterapeut med tålamod, lugn och trygg beröring och en ickedömande inställning låta svagheter eller underskott av energier avslöja sig själva. Därefter balanseras den ytliga larmsignalen med orsaken som kanske legat djupt under ytan och lurat.

### Samma tänk som i akupunktur

Grundtanken är, precis som för akupunkturen, hämtad från klassisk kinesisk medicin. Över hela kroppen löper energibanor eller så kallade meridianer som påverkar allt från organ och känslotillstånd till muskler och leder. När vi mår bra flyter energin fritt men om vi utsätts för fysiska eller psykiska påfrestningar kan det uppstå blockeringar som leder till överskott eller underskott av energi. Något som kan visa sig som spänningar, magont, sömnsvårigheter med mera.

Genom att trycka på punkter utmed en meridian släpper shiatsuterapeuten på blockeringen för att få energin att flöda fritt igen. På samma sätt kan även energi mellan olika meridianer balanseras. Detta är möjligt då det finns kopplingar mellan meridianerna bland annat genom att de helt enkelt korsar varandra eller att organen har liknande funktion eller anatomi.

*Att shiatsu kommer från Japan märks tydligt.*

*– Traditionellt sett har japanerna gjort det praktiskt för sig genom att äta, sova och sitta på golvet. Därför är det inte så konstigt att behandlingen utförs på en madrass på golvet, berättar Chris McAlister, shiatsuterapeut vid Alternativ Akademin i Uppsala.*

**Varför heter akupunkturpunkterna som de gör?**

Akupunkturpunkters namn är ofta beskrivande eller geografiska. Namn som himlens pelare, andens port, viljans rum, inre dörr, yttre dörr anger vilken funktion punkten har rent allmänt. Berg, dal, flod, skog påminner om det geografiska läget på kroppens yta där punkten befinner sig.



*Med töjande rörelser  
för shiatsuterapeuten  
Chris McAlister  
patientens energi  
att flöda.*

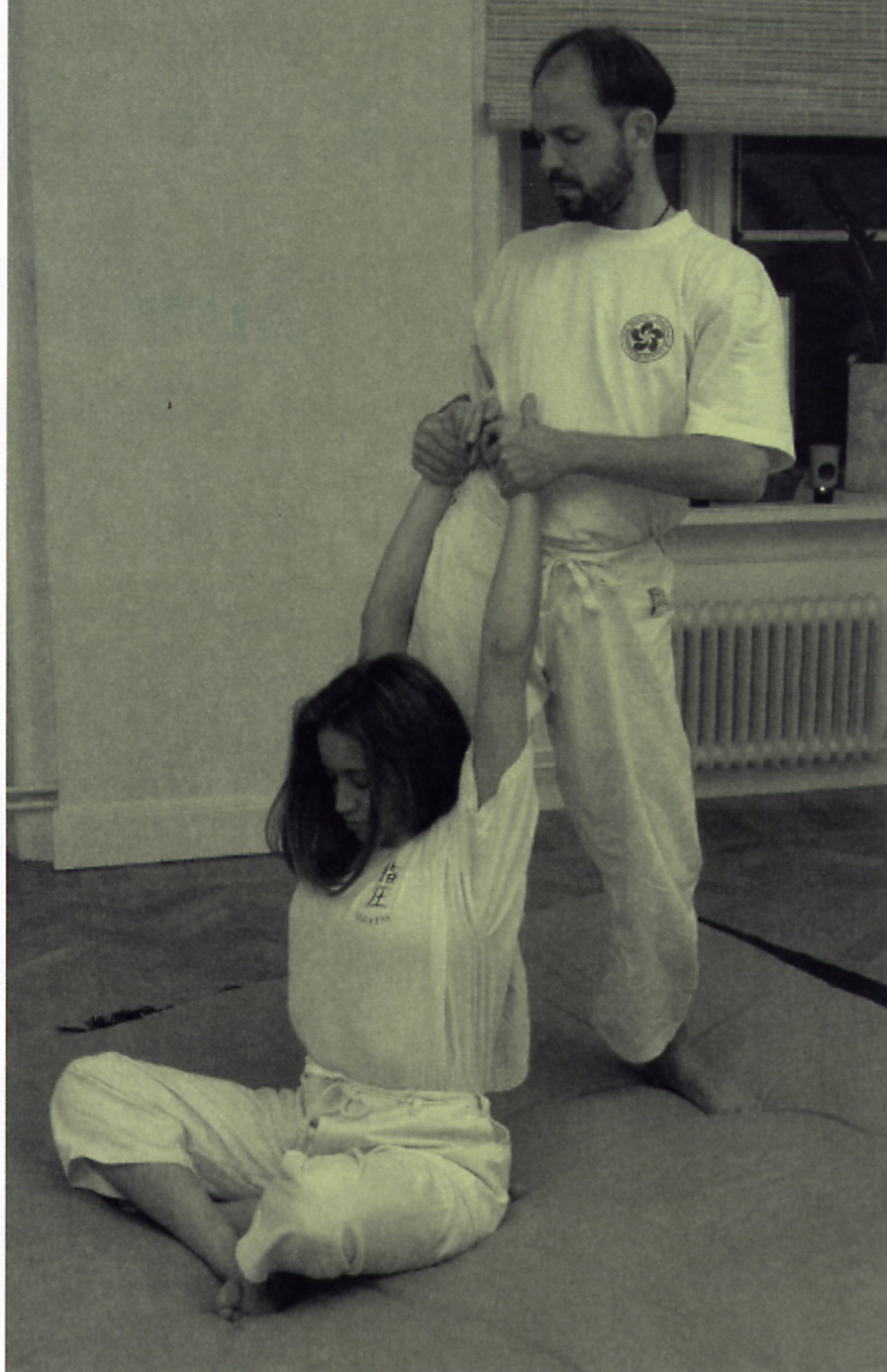
– Att kombinera akupunkturpunkterna på olika sätt gör att vi har näst intill oändliga möjligheter att påverka, balansera och utjämna energin bland olika kroppsdelar, organ och system menar Chris McAlister.

Shiatsun utvecklades för cirka 100 år sedan i Japan. Metoden är en blandning av massage, zonterapi, yoga och akupunktur fast utan nålar. På senare år har inspiration även hämtats från andra behandlingsmetoder såsom feldenkreis, sakro-kraniell terapi och chakrabalansering. Till Europa kom shiatsun för cirka 30 år sedan.

## Rörelser och prat iaktas

Chris McAlister menar att behandlingen börjar så fort patienten kommer in genom dörren.

– Inom shiatsu är vi väl medvetna om att vi människor påverkar varandra på många sätt. Bara genom ögonkontakt,



ordval och sättet att bemöta en patient händer det att en blockering kan börja släppa, utan att man påbörjat den fysiska behandlingen. Likaså kan man också få en ganska bra bild av patientens problem bara genom att iakta hur han eller hon rör sig, pratar och möter mig som terapeut.

Behandlingen utförs huvudsakligen där

*Meridianerna börjar inne i kroppen och löper sedan ut på kroppens yta. På så vis bildas en karta över energiflödet i kroppen. Varje meridian är kopplad till en viss typ av kroppsvävnad, kroppsvätska, sinnesorgan, inre organ, känsla och psykologisk aspekt. Därför anses obalanser påverka såväl din fysiska och emotionella som mentala och andliga hälsa.*

meridianerna flödar och påminner i vissa grepp om svensk klassisk massage. Den stora skillnaden är att ingen olja används utan shiatsu utförs ovanpå kläderna. Behandlingen ges på en madrass på golvet och inte som i annan massage på en massagebänk.

Genom att beröra olika reflexzoner kan diagnos ställas och behandling ges. Som shiatsuterapeut arbetar man främst med reflexzoner på mage, rygg och ansikte till skillnad från traditionell zonterapi som arbetar främst med fötterna.

– Effekten är densamma säger Chris McAlister. När vi berör en zon på till exempel ryggen kan vi påverka ett ont knä. ➔



När vi berör en zon på till exempel ryggen kan vi påverka ett ont knä, säger Chris McAlister.

## Blev terapeut utan att prova

De flesta som går till en shiatsuterapeut har ett fysiskt besvär men inom shiatsu ser man till helheten – kropp och själ hänger ihop. Är det ena i obalans påverkas det andra, ett tankesätt som lockade Pernilla Hallerdal Lindberg, Shiatsu Stockholm, att utbilda sig till shiatsuterapeut. Detta utan att ens ha provat en behandling själv.

– Jag sökte en behandlingsform som inte var akupunktur, för jag är rädd för nålar, men som ändå innehöll momentet att ställa diagnos och se hela människan.

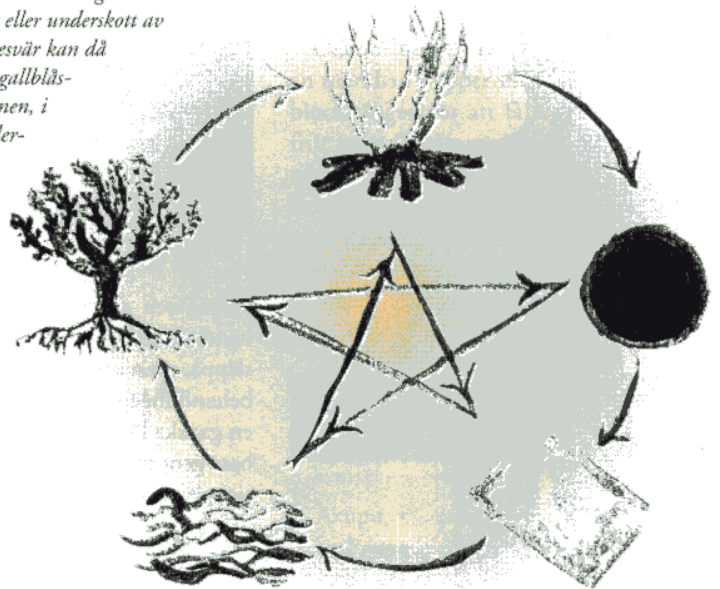
Både Chris McAlister och Pernilla Hallerdal Lindberg gillar shiatsuns vida tillämpningsområde. Behandlingen kan vara rehabiliterande eller förebyggande och behandlar både psykiska och fysiska besvär.

– Vissa kommer till mig för avslappning, andra för ont i kroppen, berättar Pernilla Hallerdal Lindberg. Jag har också en kvinna som kommer till mig för hon tycker att hon med behandlingen bättre blir medveten om sin kropp via mina händer.

Inom shiatsun är det viktigt att du som terapeut tar hand om dig själv. Chris McAlister lever som han lär. Det blir mycket qigong och meditation. Likaså tar han emot maximalt 5 patienter per dag tre dagar i veckan och mellan varje patient har han 30 minuters paus. Detta för att han inte ska ta in sina patienters fysiska eller psykiska besvär. ■

ELEMENT	TRÄ	ELD	JORD	METALL	VATTEN
MERIDIAN	lever gallblåsa	hjärta tunntarm	mage mjälte	lunga tjocktarm	njure urinblåsa
KROPPS- DELAR	senor muskler	blod blodkärl	kött kroppsform	hud hudhår	skelett märg
KROPPS- ÖVNINGAR	ögonen	tungan	munnen	näsan	öronen
SEKRETION	tårar	svett	saliv	slem	urin
KÄNSLOR	ilska frustration	glädje hysteri	ältande	sorg, ledsamhet	rädsla feghet
PSYKOLOGISK ASPEKT	den eteriska själen	anden	tanke/ minne	instinkt	vilja

Inom shiatsun arbetar man utifrån femelementsprincipen där tanke och kropp hänger ihop. En frustrerande situation på jobbet kan skapa en blockering inom lever- och gallblåsméridianerna med överskott eller underskott av energi som följd. Besvär kan då uppstå i lever eller gallblåsoorganen, kring ögonen, i senornas och musklernas elasticitet. Det kan också vara så att problem i musklerna skapar frustration och ilska.



Mera om Shiatsu hittar du på:

[www.shiatsuforbundet.se](http://www.shiatsuforbundet.se)  
[www.isshein-gakkai.com](http://www.isshein-gakkai.com)