



Nya krafter med

# shiatsu!

Shiatsu är en behandlingsform som kan förebygga, bota och ge plats för eftertanke. Karin och Ola Lindén har fått mer energi och bättre balans i kroppen av regelbundna behandlingar.

**S**HIATSU ÅTERSTÄLLER balansen och håller henne frisk, säger Karin Lindén, 45: – Genom att gå på shiatsu håller jag undan sådant som skulle kunna bli ett problem annars.

Hon känner ibland att stressen vill sätta sig i kroppen.

– Jag får inte ont, men jag känner av det och märker att axlarna till exempel sitter längre upp än vanligt.

Sedan ett par år tillbaka går Karin Lindén på behandling hos shiatsuterapeuten Chris McAlister. Tidigare gick hon gick på massage, men känner att shiatsu passar henne bättre.

– Det är annorlunda och för mig har den en mer bestående verkan. Det blir en genomströmning i hela kroppen, ett välbehag som sitter i länge. Sedan är det skönt att man behåller kläderna på, ingen olja används och jag kan gå tillbaka till jobbet utan att behöva duscha.

Oftast vill Karin kunna gå direkt hem, för hon blir så avslappnad efteråt att det känns skönast. Men inte alltid:

– Om jag är i bra balans redan innan behandlingen, så kan jag bli riktigt på hugget efteråt.

**KARIN ÄR AKTIV** och tar hand om sig själv. Hon har varit gympaledare på Friskis & svettis, hon tränar yoga och går långa promenader med hunden.

Tillsammans med sin man Ola, 52, driver hon en städfirma med 30 anställda. Karins jobb är numera mest bakom skrivbordet, tidigare städade hon också. Ola har inspirerats att börja på shiatsu han också.

– Jag är diabetiker och har ibland dålig cirkulation i ben och fötter, berättar Ola. Det samlas vätska och jag får ont då och då. Shiatsun sätter fart på flödet och benen känns inte

så stumma längre. Värmen kommer tillbaka och efter behandlingen känner jag att de fått nytt liv. Det är helt underbart, det känns magiskt.

**OLA TYCKER ATT HAN** har blivit mycket piggre sedan han började med shiatsu. Han märker lite olika effekt efter varje gång. Hela kroppen känns bättre. Är magen i olag, blir den bättre, har han fått lite ont i ryggen, blir den bättre.

– Och håller jag på att få ont någonstans, men inte har märkt det ännu, så kan det upptäckas och göras något åt under behandlingen.

Karin brukar ibland fråga mycket under shiatsubehandlingarna.

– Det är nästan så att jag har börjat tro lika mycket på det här som på västerländsk medicin. Jag tar verkligen till mig det Chris säger. Men jag går förstås till läkare när jag behöver. Jag tar det bästa av det mesta, helt enkelt.

– Det handlar om balans, jag har fått en bättre balans i livet tack vare shiatsun.

*Som akupunktur utan nålar ►►*



”Shiatsun sätter fart på flödet och benen känns inte så stumma längre. Värmen kommer tillbaka och efter behandlingen känner jag att de fått nytt liv.”



## ”Många går runt och känner sig halvsjuka”

**Shiatsu följer samma principer som akupunktur, men i stället för nålar använder man tryck. Behandlingen blir mjukare och ger mer kroppskontakt.**

**S**HIATSU ÄR SOM BÄST när man vill optimera sin hälsa, säger *Chris McAlister*, som är shiatsu- och akupunkturterapeut. Han har lång erfarenhet och har studerat i både Japan och Kina. Han undervisar i shiatsu på Axelsons gymnastiska institut i Stockholm.

Shiatsu brukar beskrivas som ”akupunktur utan nålar”, man använder i stället fingrarnas tryck. Shiatsu följer samma principer som akupunktur. Men medan akupunkturen är en väldigt gammal konst, så är shiatsun ganska ny, bara cirka hundra år gammal.

– Den är en ny gren på ett urgammelt träd, säger Chris McAlister.

Varför ska man gå på shiatsu? Man kunde ju lika gärna få akupunktur?

– Många upplever shiatsu som behagligare. Tycker man om kroppskontakt så är shiatsu mysigare, helt enkelt. Där finns oftast en större närhet mellan terapeut och klient. Och har man ont så kanske man drar sig för akupunkturers nålstick.

**DET FINNS EN SANN** historia om hur shiatsun kom till:

En japansk familj skulle flytta från sina hemtrakter till Hokkaido, Japans nordligaste, kallaste och minst utvecklade ö. Resan var tuff, omständigheterna svåra. Arbetet var hårt och mammans hälsa började svikta. Det fanns också förmodligen en del själsligt lidande. Allt var okänt och kanske lite obehagligt. Hon blev mer ensam, människorna omkring var få och pratade en främmande dialekt. Pojken i familjen började ta hand om sin mamma. Beröring låg nära till hands för honom. Han började stryka, gnida, palpera, gunga, slå och trycka utifrån sin egen känsla av vad som skulle få henne att må bättre. Sakta men säkert märkte han att trycket var det som gjorde att hon reagerade bäst. Han lät de andra teknikerna falla bort mer och mer och satsade på trycket. Till slut fanns nästan bara trycket kvar. Intuitivt upptäckte han det som nu kallas för shiatsu. *Namikoshi*, som pojken hette, började få fler patienter och fortsatte att utveckla sin metod. En skola startade och blev så småningom den officiella statligt godkända shiatsuutbildningen.

Shiatsu har efter *Namikoshis* första försök utvecklats i flera riktningar, bland annat av lärjungar till honom. Den kan i dag beskrivas

som en kombination av österländsk massage, qigong, do-in (en japansk självbehandlingsmetod), meditation och har även tagit in influenser från moderna västerländska kroppshandlingar som osteopati och kiropraktik.

**ATT FÅ BEHANDLING** känns behagligt. När jag får prova på ligger jag på sidan och Chris trycker med sina fingrar, sin armbåge eller sitt knä på olika ställen på kroppen. Ibland lägger han sin tyngd bakom trycket, ibland är det en lättare beröring. Det gör aldrig ont, men på vissa ställen känns det ömt. Han lyfter och flyttar på kroppens delar. Han tar tag i armen och för runt den i olika lägen som känns uppmykande och lägger den sedan på en ny plats. Första gången är en ”känna sig för”-gång och behandlingen jag får sträcker sig över kroppens hela båda sidor, från öronen ner till fötterna.

Efteråt känner jag mig avslappnad och har fått något att tänka på, för Chris har frågat saker, både före och under behandlingen. Min onda axel kanske har att göra med min inriktning i livet. Jag står inför en ”nystart”, jag ska gå vidare efter en utbildning och är inte riktigt säker på hur jag ska använda mina nya kunskaper. Chris säger att detta är typiska frågor som har med lever- och gallblåsemeridianen att göra.

– I den österländska synen på människan ses inte symtomen som isolerade, utan kan kopplas till ett helt energisystem. Om någon har en smärta ser vi den i ett sammanhang, till exempel stress på jobbet eller hemma, känslomässiga problem som kan ha uppstått tidigare i livet eller kanske psykospirituella problem, som kan vara just att man är osäker och inte vet riktigt vad man ska göra i sitt liv just nu.

**PROBLEM, SOM KAN** ha med allt möjligt att göra, kan i den österländska medicinen kopplas till olika meridianer. Kroppsliga symtom hänger också ihop med meridianerna, som blir som en länk mellan det fysiska och det psykiska.

– Den första informationen om en människa får jag redan när jag ser henne ute i korridoren. Kroppen visar massor, berättar Chris. Om en person verkar stel och hopdragen till exempel, så kanske kärnproblemet är en fråga om expansion, utbredning, att ta plats. Inom den människan finns det för lite av den flödande och töjbara kvaliteten. Det kan vara fattigt på drömmar och mål och i stället en uppdämd känsla av stockning. Ont i lederna är till exempel inte ovanligt om vardagen känns platt och tråkig.

Problem med expansion hos en människa

**”Den första informationen om en människa får jag redan när jag ser henne ute i korridoren. Kroppen visar massor.”**

### Forskning på väg

Det finns ännu knappt någon vetenskapligt erkänd forskning som visar shiatsuns effekter – men det är på väg. Det europeiska shiatsuförbundet har i samarbete med universitetet i Salford, England startat ett projekt som ska kartlägga shiatsun. En pilotstudie inför det stora projektet är avslutad och den fick till resultat att man fick veta bland annat att:

✓ Klienterna hade börjat på shiatsu av olika orsaker som nyfikenhet, hjälpbehov eller för att ge sig själva något bra.

✓ De flesta hade blivit rekommenderade shiatsu av en vän eller kollega. De gick mer eller mindre regelbundet på shiatsu för att få hjälp med bland annat muskel-, led- och ryggbesvär, trötthet och spänningar. De upplevde symtomen som lindrade och att sömnen blev bättre.

✓ De direkta effekterna av behandlingen var oftast en djup avspänning, alternativt att få ökad energi.

Sjuksköterskan *Tina Arvidsdotter* har gjort en studie där shiatsu har ingått i arbetslivsinriktad rehabilitering vid stressrelaterad ohälsa. Det visade sig att livskvaliteten höjdes och även arbetsförmågan, jämfört med en kontrollgrupp.

kan kopplas till elementet trä, som hör ihop med lever- och gallblåsemeridianerna, och elementet trä hänger dessutom ihop med fysiska vävnader som senor och muskler och med ögonen.

– Ett träd har en stabil stam och rötter, men till kvaliteten är det böjligt, säger Chris. Det knäcks inte av vindar utan står kvar i långa tider. Det ska långsamt växa och breda ut sig, ta mer och mer plats. För människan innebär det att kunna se möjligheter i framtiden och fullborda målet med sitt liv.

**OM DET FINNS NÅGRA** frågetecken kring växandet, till exempel frågan ”Får jag verkligen ta plats” så kan det avspeglas i ett underskott i lever- och gallblåsemeridianen.

Stämmer det på mig? Jo, nog finns den frågan med, nu när jag står inför att ta ett nytt steg i livet. Hur stor plats får jag ta egentligen?

– I shiatsu pratar vi mycket om överskott och underskott, säger Chris. Symtom uppstår av att det finns för mycket eller för litet av något. Ska meridianen stärkas eller dämpas? Eller är det något annat som ska stärkas? När jag behandlar känner jag att det finns punkter som är tomma, punkter som är stagnerade

och punkter där det finns för mycket energi. Jag försöker balansera hela människan.

Effekten av behandlingen kan oftast märkas från gång till gång, säger Chris. Det syns på hur en person rör sig, tittar, pratar.

– Behandlar man lever-gallmeridianen till exempel så kan det vara att personen går mer avslappnad och att både höfter och axlar är med i rörelsen. Röstens får mer tyngd och volym och personen uttrycker sig med mer optimism och tar mer plats utan att skämmas för det.

**EFTERSOM SHIATSUBEHANDLINGEN** inte utgår från symtom, utan från hela människan, kan man inte säga att några speciella problem lämpar sig extra bra för shiatsubehandling. Chris McAlister delar grovt upp sina klienter i två huvudgrupper:

– En kategori är de som kommer för att må allmänt bättre. De kanske har lite småkrämpor och tycker att det för tillfället är lite för mycket nedåt i livet. Då kan shiatsu göra underverk. Man får snabbt nya krafter och kommer upp till ytan igen. Flödet av goda hormoner ökar.

– En annan kategori är de som inte har blivit hjälpta i den vanliga vården. De mår dåligt och har stelnat både fysiskt och känslomässigt och provat många slags mediciner. Där kan man få arbeta länge, ibland flera år med att hitta det ursprungliga problemet, som det var från början, innan medicinerna täckte över det.

Chris tycker att hälsa inte bara handlar om kroppen utan om att utvecklas på alla plan.

– Många går runt och känner sig halvsjuka och tycker det är okej. En del sitter fast i ett karriärval som de gjorde redan som tonåringar, men som inte passar dem längre. De kanske hade drömmar en gång i tiden, som de gömt undan och glömt. För få satsar på att hitta ett meningsfullt liv och får aldrig uppleva livskänslan som kommer av att förverkliga sina drömmar och att styra över sitt eget liv. ✨

Text LENA OLAUSSON

Foto ANTON SVEDBERG

► **Vill du veta mer?**

Priset för en shiatsubehandling, som tar cirka en timme, varierar mellan 450 och 700 kronor, beroende på var terapeuten arbetar.

Shiatsuförbundet har en sökfunktion på sin hemsida, där man kan söka terapeuter över hela landet. De har också krav på utbildning och erfarenhet som terapeuterna måste uppfylla för att få vara medlemmar: [www.shiatsuforbundet.se](http://www.shiatsuforbundet.se)

Via Kroppsterapeuternas yrkesförbund kan man också söka shiatsuterapeuter. Där är dock inte kraven på terapeuterna lika höga: [www.kroppsterapeuterna.nu](http://www.kroppsterapeuterna.nu)  
Chris McAlisters egen hemsida: [www.issin-gakkai.com](http://www.issin-gakkai.com)

Se även [www.alternativakademin.se](http://www.alternativakademin.se), där Chris McAlister har sin mottagning.