

Shiatsu: ett ord; tiotusen meningar

Varför är det så svårt att beskriva shiatsu? Varje gång man ska förklara vad shiatsu är för något växer en stor suck från kroppens djup. Kroppen vet vad hjärnan inte har erkänt än – det går inte att beskriva det som är bortom ord. Eller som det skrevs för så länge sedan: det som kan beskrivas med ord är inte det äkta!

Det enklaste sättet att beskriva shiatsu är att jämföra med något annat, något som den andra känner till: 'en sorts massage' är vanligt, 'japansk friskvård' likaså. 'Akupunktur utan nålar' är ytterligare en populär variant. Eller så kan man göra det svårt för sig och försöker verkligen beskriva hur man gör, hur man tänker och resonerar i shiatsu. Ganska snart är man intrasslad i ett resonemang som är lika otillfredsställande för den som talar som obegripligt för den som lyssnar. Hur gör man?

Det är inte lätt.

Det är närmare bestämt nästan omöjligt. Tänk på övningen Simon Fall börjar sin bok med: Skriv en lista över tio saker du tror shiatsu är. Nu stryk över vartenda ord och börja om från början. Stryk sedan en gång till och gör en ny lista. Stryk. Fortsätt så i en timme eller så tills du ger upp. Vad är poängen med en sådan övning? Det skulle kunna vara många men en är säkerligen att tvinga en att komma på tanken - jag kan inte definiera shiatsu!

Shiatsu är enligt min mening så ofantligt svårt att fånga med ord för att den är så nära besläktad med en djup åskådning av naturen och verkligheten. Försök att beskriva ett moln, ett trä, en människa, havet. Vilken del ska du börja med? Framsidan? Hur ser baksidan ut då? Utsidan? Ja, men vad sägs om insidan i så fall? I vilken sekund ska din beskrivning börja? Och när slutar den? Är den fortfarande sann, fortfarande relevant efter en timme, fem minuter? Är det säkert att du fångade allt? Färg, form, struktur, det mikroskopiska, det övergripande? Plötsligt inser man att man glömt en hel drös med aspekter och nyanser. Hur detaljerad ska man vara? Och hjälp! Vänta nu... för vem ska jag beskriva trädet? För en vuxen? Ett barn? En afrikansk kvinna? En asiatisk man? Tänk på att alla har sina egna unika referensramar. Man måste trots allt överföra något i sin beskrivning som den andra har möjlighet att förstå.

Så tillbaka till början: ett ord; tiotusen meningar. Alla som läst lite gammal kinesisk litteratur vet att termen "tiotusen" egentligen betyder oändligt. Oh nej! Nu har vi spårat ur helt. Oändligt går inte att rama in. Har vi då ett problem? Ja, onekligen om frågan gäller att beskriva kort för en myndighet eller uppslagsbok. Slå upp definitionen av shiatsu i Wikipedia om du tvivlar. (<http://en.wikipedia.org/wiki/Shiatsu>)

Shiatsu

From Wikipedia, the free encyclopedia

Shiatsu is Japanese for "finger pressure"; it is a type of alternative medicine consisting of finger and palm pressure, stretches, and other massage techniques. There is no scientific evidence for any medical efficacy of shiatsu,^{[1][2]} but some shiatsu practitioners promote it as a way to help people relax and cope with issues such as stress, muscle pain, nausea, anxiety, and depression. Shiatsu was invented by Tokujiro Namikoshi; he founded the first shiatsu college in 1940.^[2] There are two main Shiatsu schools: one incorporating elements of evidence-based anatomy and physiology, and the other based on Traditional Chinese Medicine (TCM). Shiatsu is usually performed on a futon mat, with clients fully clothed. It is also performed on horses.^[3]

Om vårt uppdrag är att definiera shiatsu så att den passar in i andras rigida ramar, t ex den medicinska, den sociopolitiska eller den antropologiska, då kan vi se fram emot en gigantisk huvudvärk, för att hur vi än gör så begår vi brott mot shiatsuns bred, djup, integritet och framförallt utvecklingsmöjligheter för framtiden.

Baksidan med varje definition är givetvis att den exkluderar (minst!) lika mycket som den inkluderar. Man kan förstås försöka skraddarsy definitioner för olika sammanhang. Genialiskt, men då har man plötsligt sextiotre definitioner av shiatsu. Vilken är sann?

Vi vänder på steken. Om vi har för avsikt att fördjupa oss i shiatsuvärlden och göra en livslångresa med hjälp av shiatsu då tycker jag inte alls att vi har något problem. Tvärtom. Vi har helt plötsligt upptäckt friheten! Friheten kan emellertid vara mycket skrämmande. Där finns inte så väldigt många ramar och ingen säker struktur. Regler försvinner. Inget staket att hålla sig i.

Vad kan man då lita på? Ja, tack och lov har vi en enorm och vibrerande levande tradition att knyta an till. Tradition är något som har varat länge. Levande betyder att den fortfarande utvecklas. Hur shiatsu kommer att utvecklas vet förstås ingen. Det beror på personer som du och jag. Det beror även på saker och ting som vi inte kan kontrollera såsom olika samhällsstrukturer och system, synnerligen de medicinska. Det beror även på den stora utvecklingen som människan, jorden och livet är hopflätade i. Vi vet ingenting. Punkt.

Däremot har vi en viss aning om varifrån shiatsu har kommit. Vi vet lite om dess olika ursprungskällor. Vi kan en del om var, hur och när shiatsu utvecklats. Det kan vara både intressant och även givande att titta på några av dessa faktorer när man bygger upp och periodvis förnyar sin bild av vad shiatsu är och vad man själv håller på med.

Shiatsuns ursprung. Stora ord. Viktiga ord. Dock alltid personliga ord. Vad väljer man att fokusera på? Vad glömmes man? Vad betonas och vilka delar tonas ned? Här följer några av mina reflektioner. Kom ihåg att tankar aldrig är sanna och att var och en ser sin egen sida av diamanten.

Shiatsu är enligt min mening en spegling av verkligheten. Därför är den mångsidig. Därför varierar den från dag till dag. Därför blir den annorlunda när en person utövar, en tar emot och ytterligare en betraktar. Shiatsu som utförs i Japan sägs vara "hårdare" än här i Europa, men ger alla samma shiatsu i Japan då? Och är det verkligen samma shiatsu som praktiseras överallt i Europa? Amerika? Australien? Gör *jag* alltid samma shiatsu? Alltid lika hård? Lika mjuk? Självklart att svaret är nej på de flesta, om inte alla dessa frågor.

'Men', säger du kanske, 'det finns olika stilar inom shiatsu som går att identifiera'. Aha! Zen eller Masunaga shiatsu är ett exempel som ofta ges i detta sammanhang. Den är klar, tydlig och enkel att definiera... Hmmm. Jag hävdar bestämt att inte två så kallade Zen shiatsuister gör samma shiatsu. Någon gång. Anledningar är flera och är både grova och subtila. Till de grova hör exempelvis: i vilken period av Masunagas utveckling har din stil sin utgångspunkt? Hur länge studerade du med Masunaga? Aha, din *lärare* var elev till en elev till Masunaga? Hur mycket har din lärare lagt in och tagit bort av Masunaga från det som undervisas?

Till de mer subtila skillnaderna hör till exempel: hur troget kommer du ihåg det som lärdes ut? Fanns det delar som du gillade och därmed betonade? Fanns det delar du tyckte var svåra och sedan glömde bort för att du inte tränade? Vad har du för syfte med att lära dig shiatsu? Är du en helare som vill veta lite om punkter? Är du en massör som vill fylla på din verktygslåda? Är du någon som längtar efter att beröra andra människor? Har du en andlig uppgift som gör att du ska hjälpa så många som möjligt att leva rätt? Söker du kanske egentligen något som stärker din hälsa och gör ditt liv mer njutbart? Alla dessa saker gör att den shiatsu du kallar för *Zen shiatsu* egentligen blir till *en shiatsu*. En shiatsu bland tiotusen. Och fullt lika värdefull för det.

Det är klart att det finns alltid riktningar och tendenser men man gör alltid i slutändan sin egen shiatsu och den är olika från dag till dag och år till år. Till och med under samma dag kan man göra fyra-fem helt olika behandlingar beroende på mottagare, symtom, diagnos, läge d.v.s. vad som är aktuellt i nuet. Inga två snöflingor är identiska sägs det. Varför skulle två shiatsubehandlingar då likna varandra mer än rent kosmetiskt?

Det är vanligt att spåra shiatsuns ursprung till den kinesiska medicinens basprinciper och tekniker. Man hävdar då helt korrekt att shiatsu är ett historiskt resultat av den traditionella kinesiska medicinens möte med ett Japan under modernisering där även västerländsk medicin redan gjort ett tydligt intryck. Man brukar med viss rätt peka på hur shiatsu ser ut - på golvet, kläderna på - som tydliga bevis på det japanska inflytandet. Allt detta stämmer, tror jag. Tror? Ja, tror för att det finns en annan historia. Den historien är mysig och värt att berätta:

En japansk familj skulle flytta från sina hemtrakter till Hokkaido, Japans nordligaste, kallaste och allra minst utvecklade ö. Resan var tuff och omständigheterna svåra. Arbetet var hårt och mammans hälsa började försämrats. Vi kanske kan ana att det fanns en del själsligt lidande inblandad – att rycka upp sina rötter är sällan behagligt för människor och inte alla har samma starka anpassningsförmåga. Vem vet? Hon kanske inte fick så många nya vänner? Det kanske inte fanns så mycket folk där uppe överhuvudtaget. De som fanns kanske pratade en konstig dialekt. Allt var förmodligen okänt och kanske till och med obehagligt.

Pojken i familjen började ta hand om sin mamma. Han var tydligen en taktill person så beröring låg nära till hands. Han började stryka, gnida, palpera, gunga, slå och trycka utifrån sin egen känsla av vad som skulle få henne att må bättre. Man kan säga att han, rent intuitivt, upptäckte eller skapade något som vi skulle komma att kalla shiatsu. 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 fokuserade på trycket. Till slut fanns nästan bara trycket kvar.

Namikoshi, som han hette, började få andra patienter att hjälpa och fortsatte raffinera sitt sätt, sitt tryck, sin metod. Så småningom lyckades han starta en skola och även hjälpa några inflytelserika personer att tillfriskna vilket till slut resulterade i att han fick en stor utmärkelse: hans shiatsu blev godkänd av den japanska staten. Hans skola blev den enda som kunde ge shiatsulicens. Hans shiatsu tog över. Hans söner följde sin fars fotsteg, blev instruktörer och tog till slut över namnet Namikoshi med hela dess historia och det tillhörande monopolet.

Det sägs att segrare skriver historia. Shiatsu i Japan är ett tydligt bevis på det. Fråga vem som helst i Japan vad shiatsu är och vem som grundade den och svaret är och förblir än i dag: Namikoshi förstås! Masunaga var elev och sedan instruktör på Namikoshi Institutet innan han gick vidare och grundade Iokai centret. Iokai centret existerar fortfarande trots Masunagas död men kan fortfarande inte utfärda shiatsulicens. Alla som officiellt vill kalla sig för professionella shiatsuutövare måste gå Namikoshis utbildningen. Så är det.

Och se här: Namikoshi Institutet lär inte ut meridianer! Elever som går den statligt godkända utbildningen lär sig ingenting om ki och inte heller lär de sig något om de fem elementen. Nada om kyo och jitsu. Punkter ja, men meridianfunktion och patologi? Njet! Visst är det ironiskt?

Så återigen: vad är shiatsu?

För mig är shiatsu ett sätt att använda bara den egna kroppen och framför händerna för att göra en människa så frisk den kan vara. Ordet "frisk" kan vi argumentera om i flera decennier men enkelt uttryckt menar jag hel. Jag menar att en människa, för att kunna kallas frisk, ska vara så hel som möjligt på flera nivåer. Oj då "nivåer" – vad är det för något? Bara för att begränsa ämnet en aning - med nivåer menar jag hur en människa reagerar fysiskt, känslomässigt och själsligt på stimuli av olika slag. Givetvis kunde jag även inkludera mentalt och kanske beteendemässigt. Varför själsligt och inte psykologiskt? Varför inte andligt?

Man väljer sina termer och jobbar efter dem. Jag väljer tre nivåer: fysiskt, emotionellt och själsligt. Det passar mig för att det känns naturligt och rimligt. Så enkelt är det.

Men tillbaka till ordet "hel". Det är viktigt.

Om man går tillbaka till det som ibland kallas pre-historia, alltså tiden innan nedtecknandet av de skriftliga arkiv som finns, kan vi ana en prototypisk kinesisk medicin. Vi kan ana den eftersom den fortsatt praktiserades, parallellt och tillsammans med det som blev ett mer systematiskt sätt att utöva den medicinska konsten i Kina, under många, många år. Den prototypiska medicinen var givetvis schamanistisk i grunden, precis som den var bland alla människor över hela jorden på den tiden, precis som den fortfarande är i många världsdelar och bland majoriteten av jordens befolkning än idag.

En medicinman eller antagligen oftare -medicinkvinna beskrev inte världen med termer som yin och yang. De fem elementen fanns antagligen inte i hennes ordförråd. Meridianer kan definitivt ha funnits, men 12 stycken? Tveksamt. Flera hundra, flera tusen, oändligt många låter mer sannolikt. Punkter? Akupunkturpunkter? Ja, det tror jag. Fenomenet har funnits och finns än idag i de flesta världsdelar så varför inte i de antika Kina och Japan? Gjorde man behandlingar med händerna? Det är jag övertygad om, tänk bara hur vanligt förekommande fenomenet är världen över. Handpåläggning finns överallt och i alla traditioner på ett eller annat sätt.

Annars då? Vad har en schaman mer i sin ryggsäck? Det finns säkert många svar men det viktigaste är förmodligen världsbilden. Hur ser den schamanistiska världsbilden ut? Jag

har inte studerat ämnet särskilt genomgående så jag ska nöja mig med att identifiera några saker som jag känner till. Framför allt är världen levande och fylld med levande ting. Jorden i sig är levande och det som vi ser är bara en bråkdel av allt som finns. Allt påverkar allt annat. Känns något av det här igen? Självklart, eftersom jag här har beskrivit essensen även av den traditionella österländska medicinen vi känner och älskar.

Men det vi ser och uppfattar, hur benämner vi det? Och det vi inte ser – vilka former kan det ta? I det system vi ärvt från Japan och Kina finns det bara en sak: Qi. Det finns Qi som tar synlig form (från essens till struktur). Sedan finns det Qi vi inte kan se: emotionell energi, andlig energi osv. I gränslandet har vi sådana fenomen som väder och meridian Qi. Vissa kan se eller känna och vissa inte.

Men i det schamanistiska systemet finns en helt annan benämning för dessa olika fenomen. Här pratar vi om andar, väsen, jordens energier, himlens energier, osynliga livsformer som har exotiska och skrämmande eller mysiga och inbjudande namn. Men schamanens roll har ändå tror jag alltid varit att göra människan hel. Hel i det här sammanhanget betyder: allt som ska finnas finns men inget finns som inte ska finnas. Det gäller oavsett om vi kallar något för ett träskväsen eller slem och fukt. Det spelar ingen roll om vi pratar om ökenandar eller hetta och torka. Det är oväsentligt om vi anser någon vara tom på livsenergi eller att själen har flytt. Det är kanske inte heller så viktigt om vi kallar en sorts patologi för invasion av en avlidens själ eller sorg. Uppgiften är alltid den samma: gör människan hel.

Förr i världen använde kinesiska läkare bön, magiska formler och besvärjelser som en integrerad del av sina behandlingar tillsammans med örter, moxa, rörelser, övningar och beröring. Sedan kom en förändring.

Förändringen skedde säkerligen gradvist och långsamt. Den kartlades dock lika tydligt som slutgiltigt med hjälp av vissa skrifter. Skrifter som med tid samlades (åtminstone de som överlevde brand, stöld, insekter, mögel och översvämningar) i en bok som kom att kallas: "Den Gula Kejsarens Kanon av Intern Medicin", eller "Nei Jing" som den är känd som numera.

Denna samling av kvarlevor har dominerat den officiella och ortodoxa östasiatiska medicinen sedan dess. Detta trots att (eller kanske just därför?) boken är fylld av motsägelser, att den finns i en mängd mer eller mindre idiosynkratiska (för att inte säga obegripliga) översättningar och knappt går att läsa. En ungefär fyra gånger tjockare bok kom ut några århundraden senare och fick namnet: "Nan Jing" – bokstavligen: boken med de svåra frågorna. Nan Jing är mycket populär bland akupunktörer i Japan för att den försöker göra Nei Jing begriplig – sannerligen ingen lätt uppgift.

Vad vi har ärvt från den utveckling som Nei Jing och Nan Jing försökte uppteckna är det kosmologiska systemet med yin-yang som genomsyrande förklaringsmodell och en väldig massa submodeller, bland dem Jing-Qi-Shen: de tre skatterna, fem elementen, kyo och jitsu, trippelvärmarsystemet, six divisions, meridiansystemet, akupunkturpunkt-systemet och många fler. Vi kan studera dessa hela vårt liv och aldrig förstå hela dess innebörd. Den shiatsu som oftast lärs ut i västerlandet är starkt präglad av allt det här. Mer eller mindre - man ska inte glömma Namikoshis influenser i detta sammanhang.

Under allt ligger yin och yang. Vad skönt det är att alltid ha yin-yang modellen att vila på! Det tycks verkligen vara så att yin-yang finns överallt och kan alltid användas för att ge klarhet i vilken situation som helst.

Och här tror jag vi kan knyta an till de gamla igen för det känns som om yin-yang är det som alltid funnits. I alla tider har man betraktat upp och ned, bak och fram och in och ut kan inte förändrats nämnvärt sedan urtiden. För att vara mer konkret tror jag man alltid jobbat med till exempel himmel och jord, människan och naturen och det som är bra för människan och det som är skadligt. Vissa saker ska tas ut och vissa saker ska hållas inombords. Det har alltid funnits en del saker man vill uppmuntra och en del man vill begränsa.

Det vara att underbart att följa utvecklingsströmmar ut till sina yttersta spetsar och se vart de tar vägen. Lika intressant är det att se hur en viss utövare har tillämpat shiatsu inom ett bestämt område och specialiserat sig på en viss typ av patienter och symtom. Det är givande att följa med en lärare ett tag och fördjupa sig i dessas insikter, tillvägagångssätt och förklaringar.

Men verkligen tillfredsställande blir det kanske aldrig om man inte återknyter till den levande traditionens rötter på sitt eget sätt och vilar i dess famn.

© Chris McAlister 2013