

## Österländsk diagnos: det lilla speglar det stora

På samma sätt som varje cell i kroppen innehåller DNA som är ett mönster för hela kroppen, så ser man i österländsk medicin på alla kroppsdelar, till exempel öron, ögon, hara och rygg som speglingar av helheten: det lilla speglar det stora. Generna innehåller information om den potentiella formen och utvecklingen hos personen och på samma sätt kan varje aspekt hos människan ses som ett fönster som visar tillståndet hos hela personen. Det gäller inte bara den fysiska kroppen och dess processer utan även den känslomässiga och andliga dimensionen hos individen.

Genom att använda sig själv som instrument tar den som ställer diagnos mått på patienten. Han fokuserar sinnet, intellektet och intuitionen på hållningen, beteende, hysta känslor, på specifika synliga attribut och på områden av smärta och obehag. Den som ställer diagnos vill inte bara lära känna sjukdomen utan även personen; personen och sjukdomen är inte åtskilda. Han lägger märke till det han ser, hör och luktar i ett förändrande mönster. Han lyssnar på klientens klagomål och känslor och ställer frågor för att förtydliga och förstora bilden. Han ber om information om händelser och aktiviteter som inte direkt kan observeras. Bilden växer, djupnar och blir tydligare.

Klienten och den som behandlar arbetar tillsammans för att återskapa den relevanta historien och noterar samtidigt tendenser och mönster. Cykler och tillfälligheter observeras och patientens relation till den nuvarande situationen blir allt mer uppenbar. Allt kan vara viktigt för att förstå människan här och nu. Familjens medicinska historia, den känslomässiga, fysiska och ibland även den sexuella utvecklingen, liksom barndomens sjukdomar och behandlingar, skador, trauman och deras upplösning eller förnekanden samt tidpunkter för kriser; allt har påverkat det förlopp som har lett till den nuvarande situationen.

Det är givetvis de antika strömmarna inom den klassiska kinesiska medicinen som har satt de djupaste spåren i utveckling av diagnos inom shiatsu. Yin-yang dynamiken ligger i botten av samtliga östasiatiska konster, inte minst de medicinska, medan fem elementsmodellen ger shiatsu bredd och möjligheten att väva ihop diffusa tecken och symptom till en helhetsbild. Denna dynamiska och mångfaldiga modell, tillsammans med diverse diagnostiska tekniker såsom att palpera zoner på ryggen eller magen, titta på ansiktsfärgen eller beakta kroppshållningen, ger shiatsuterapeuten möjlighet att lägga ihop pusselbitarna och bygga upp en bild av hur den enskilda personen mår.

Detta kallas för diagnos inom shiatsu, och mellan diagnos och behandling är det bara ett kort hopp. Inom shiatsu sägs det till och med att diagnos är behandling och behandling är diagnos. Detta understryker hur hopflätade de kan vara. Diagnosen börjar för en shiatsuterapeut så fort mötet mellan terapeut och patient uppstår, och fortsätter sedan under hela behandlingen och även efteråt tills patienten lämnar behandlingslokalen.

Detsamma gäller behandlingen, för inom shiatsu är man väl medveten om att vi människor påverkar varandra på många olika sätt – genom ögonkontakt, med beröring, med ordval och röstläge, genom vad vi gör och vad vi inte gör. Kom ihåg att när vi tittar på eller palperar delar av patientens kropp i diagnossyfte så behandlar vi samtidigt. Behandlingen i sin tur klargör och utvidgar diagnosen så att denna inte förblir något statiskt fenomen utan ändrar sig konstant i varje ögonblick under behandlingsprocessen.

## De fyra klassiska diagnosmetoderna

Det finns fyra huvudtekniker för att ställa diagnos i österländsk medicin: att titta, att fråga, att lyssna och att beröra. Varje terapeut brukar ha sin favorit men är tränad i alla fyra.

Att titta betyder att terapeuten lägger märke till färg och form på patientens kropp; särskilt ansikte, tunga, ögon och hud. Att fråga innebär bl.a. att patientens symptom diskuteras i relation till händelser i sitt liv. Terapeuten vill också veta mer om till exempel patientens matvanor, sömn, livsföring och menstruation. Att lyssna betyder inte bara att lyssna på *vad* patienten säger, utan också på *hur* patienten säger det - med ordval, tonvikt, röst, volym och även vad som inte sägs.

Beröringen är ofta den viktigaste diagnosmedel inom Shiatsu. Terapeuten försöker under behandlingen att förstå all beröringsinformation som kommer från olika ställen på patientens kropp (t.ex. mage, rygg, meridianer, punkter). Alla intryck kan ha samband med symptomen och dess orsak och kan tolkas genom en av de olika förklaringsmodeller som används inom shiatsu (yin-yang, fem elementen, kyo och jitsu osv.)

### Att observera

tunga  
ansikte, ögon  
naglar, hår, hud  
kroppsbyggnad, hållning, sätt att gå

### Att lyssna och lukta

röst, ordval, paus  
andningsljud, suckande, hosta  
lukt från andedräkt, kropp och hud  
lukten i behandlingsrummet före och efter

### Att fråga

nuvarande problem och symptom  
hälsohistoria, familjens historia  
sömn, kost, avföring  
arbete, motion  
menstruation  
känslor

### Att beröra

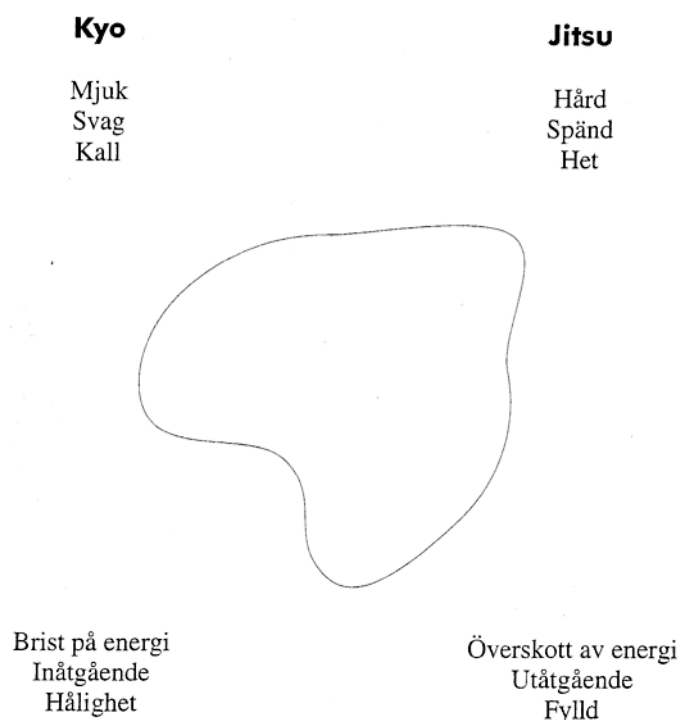
puls  
hara-zoner  
muskeltonus  
ledernas flexibilitet  
punkter och meridianer  
shu punkter och ryggraden

Målet med shiatsu kan sägas vara att hjälpa en människa uppnå sin yttersta potential i livet genom att få tillbaka sin hälsa och komma så nära sin ursprungsenergi och sitt livs syfte som möjligt. Detta brukar naturligtvis involvera samtliga nivåer hos en människa och långt ifrån enbart den fysiska.

Den fysiska nivån är dock lite helig inom shiatsu i och med att beröringen har en omedelbar effekt på denna. Dessutom söker folk oftast upp en shiatsuterapeut i samband med fysiska åkommor. Vad som oftast brukar visa sig dock är att problematiken sitter egentligen inte bara på den fysiska nivån utan bara yttras enklast via den fysiska delen av människa – en så kallad somatisering. Den egentliga obalansen eller blockeringen kan sitta på en eller flera andra nivåer men visar sig på ett direkt och kännbart sätt via till exempel rörelseapparaten.

Det som också är lite speciellt med shiatsu är ett fokus på underskott och överskott av energi. Livsenergin i meridianerna påverkas av olika händelser och situationer i livet. Till exempel en frustrerande situation på jobbet kan över en period skapa en blockering inom lever och gallblåsmeridianernas flöde, vilket kan leda till ett patologiskt överskott (eller underskott beroende på personen i frågan) av energi hos dem. Genom samband inom deras elementfas – träelement i det här fallet – kan problem då börja uppstå i lever eller gallblåsorganen, kring ögonen, i senornas och musklernas elasticitet, och på sikt kan även sömnrubbingar upplevas. I längden kan detta leda till mer djupgående problem med hur denna människa ser möjligheter för framtiden. Visionen av livet själv kan börja förvrängas och krympa.

Terapeutens första uppgift i ett sådant fall vore att lokalisera var obalansen kommer ifrån dels via beröring och dels genom att lyssna på patientens berättelse. Om vi fortsätter med samma exempel kan vi föreställa oss att personen i fråga har sökt hjälp för sömnrubbingar, men avslöjar efter några frågor att han/hon har ont i ryggen och känner sig frustrerad på jobbet. Terapeuten kan nu börja rikta uppmärksamheten mot träelement - lever och gallblåsmeridianer - och även en motpol. Yin-yang principen talar om för oss att varje situation har en baksida. För varje uppstickare måste det också finnas något eller någon som trycks ned!



I shiatsu kallar vi detta fenomen för kyo (tomhet) och jitsu (fullhet). En djupgående behandlingsprincip inom shiatsu är att inte slå ett barn som redan skriker utan försöka leta reda på varför den skriker. I praktiken betyder det att vi inte bara letar upp spänningar i kroppens muskulatur, eller för den delen i psykets muskulatur, utan med tålmod och tillit, med lugn och trygg beröring och med en ickedömande medvetenhet låter svaghet och tomhet avslöja sig själva i sin egen tid. Sedan balanserar vi upp den skrikande larmsignalen (jitsu) med det som kanske ligger djupt under ytan och lurar osynligt (kyo).

Med shiatsu som verktyg blir det möjligt att stödja en människa genom en smärre eller en större livskris och hjälpa den att hitta tillbaka till en mindre komplex och sannare version av sig själv. Det är inte alltid så att livet plötsligt blir mirakulöst smärtfritt. Inte heller kan folk förvänta sig några genvägar. Däremot kan man ibland upptäcka och ta sig an viktiga utmaningar i livet som hittills bara uttryckt sig som meningslösa bekymmer och besvär.