

Shiatsu i Nuet

Min bestämda övertygelse är att det är först och främst själva mötet i behandlings-sammanhanget som är det avgörande.

I varje möte ingår tre viktiga komponenter:

- mottagaren/patienten
- givaren/terapeuten
- stunden

Vi ska inte glömma att stunden i sig kan föra med sig mycket som påverkar "resultatet" i behandlingen. I stunden ingår exempelvis tid och tajming. Ibland är det svårt att säga varför en behandling blivit mer eller mindre lyckad och då är det viktigt att komma ihåg att "var sak har sin tid". Denna klyscha innefattar en gyllene sanning – alla processer har en mognadstid. Vi behöver bara komma ihåg fem elements-läran för att påminnas om detta. Samtliga fenomen som vi har möjlighet att uppfatta medför och drivs av en utvecklingsdynamik som vi associerar med tid. Det är värdefullt för oss att ibland minnas att var och en har sin egen utvecklingstakt i livet och att denna unika hastighet hela tiden påverkas av såväl inre som yttre faktorer.

Stunden innebär även att du som givare är olika mottaglig för olika saker. Det som var av högsta prioritet och intresse för dig imorse kan vara som bortblåst redan samma kväll. Du utvecklas ständigt och öppnar nya kanaler hela tiden. Låt stundens olika möjligheter få uppenbara sig inom dig och omkring dig.

Stunden sägs även innehålla information. Det finns ett ständigt flöde av signaler och kommunikation mellan människor via mer eller mindre noterbara kanaler. Kroppsspråk är vi alla vana vid. Ansiktsuttryck lär vi oss omedvetet att tolka från första kontakten med bröstvårtan. Till och med en handskakning kan överföra mängder av subtila och mindre subtila intryck. Om vi kan lita på det här mer vardagliga sättet att överföra information, hur mycket mer skulle vi då inte kunna förstå genom att överföra samma tillit i mötet med våra patienter?

Medvetenhet tycks vara nyckeln. Vad är då medvetenhet? Bryter vi ner ordet hittar vi ordet "med" och ordet "vetande". Ett slags vetande som är med? Med vad då? Med koncentration och fokus kanske och samtidigt en känsla av avslappnad öppenhet och med en total avsaknad av förväntningar. Expect nothing. Expect everything! I våra behandlingar är det en klar fördel om vi kan kombinera dessa saker i vårt medvetande.

Varför ska vi vara koncentrerade och fokuserade då? De som kommer till dig söker framförallt din uppmärksamhet. Din uppmärksamhet är en skatt och en gåva. Ge den med glädje och ge det med fokus och klarhet så att den hittar rätt. Vi är människor med brister och vanor. Många av oss som tycker om att hjälpa andra ger gärna lite för mycket. Var fokuserad så att du inte tömmer ut dig. Var koncentrerad så att du uppmärksammar personen som faktiskt är framför dig och inte bara en idé av den person bildad vid något tidigare möte. Låt första intrycket ständigt kompletteras av nya intryck.

I den kinesiska orakelboken "Yi Jing" (I Ching) står det att förändring är det enda som är konstant. Lita på att saker och ting kommer att förändras och mycket sällan på det sätt som du hade förväntat dig. Så kommer vi tillbaka vid förväntningar. Förväntan är en bra sak kan man tycka. Den inger hopp. Den tillför mod och ökar vilja. Den gör så bara om förväntan i sig är neutral. För faktum är att om vi har förväntningar att något ska förbli som det är eller förändras på ett sätt som vi önskar så blir det oftast just det – önsketänkande.

Alla processer har som sagt en intern dynamik som påverkas av en mängd olika saker under tid. Visdomen ligger i att kunna förutse eventuella förändringar utifrån en ram av diverse möjligheter och sedan inte döma eller bli besviken om utvecklingen inte blir som man tänkt sig. Alltså: Expect nothing. Expect everything. Eller som folk säger dagligen i Indien: "everything is possible". Allt är möjligt. Allt. Det brukar man säga med ett leende på läpparna, men att allt är möjligt innebär givetvis en rad mindre önskvärda möjligheter.

I Sverige brukar man säga: "man vet aldrig". Sanningen är precis det, det är alltid omöjligt att veta. Även de som har gåvan att kunna se framtiden brukar uttrycka sig i termer som rymmer möjligheter och riktningar snarare än fasta händelser med givna tidpunkter. I dina behandlingar vet du aldrig vad som kommer att hända i nästa ögonblick. Därför: Expect nothing. Expect everything.

Vad har vi för praktiska verktyg för att uppfatta det som sker? Först och främst våra fem sinnen. Beröring är kanske den vi använder mest. När du behandlar, gör det till en vana att verkligen värdera kvalitén i din beröring då och då. Känns det rätt just nu? Trycker jag kanske lite för hårt? Har jag verkligen kontakt med personen, med energin? Behöver jag förnya kontakten på något sätt? Vad ryms inom beröringen? Kan det finnas plats för en dialog? I så fall på vilket sätt utspelar sig dialogen? Med vilka signaler? Var inte rädd att uppfattar signaler på ditt eget sätt. En liten gäspning kan vara världens ledtråd. En förnimmelse av rörelse i en punkt, en arm, ett finger kan vara ett blygt försök till kommunikation.

Försök att vara öppen även för människors olika sätt att nå ut till dig. Vissa personer ger framför allt visuella signaler. Ögonbryn höjs. Läppar hänger ned eller lyfts plötsligt. En tår faller och vi ser den. Vilken mikrokänsla kom till ytan då? Kanske den lilla känslan ville dra med sig eller öppna upp för något mycket större och kraftfullare.

Vissa människor uttrycker sig lättast via ljud. En hostning kan vara den tydligaste signal kroppen eller psyket orkar med för närvarande. Hörde du den? I så fall kanske den orkar lite mer vid nästa tillfälle. Någon ligger och suckar. Lät det uppgivet eller belåtet? Vilken punkt höll du just då? Vilket element tänkte du på just i det ögonblicket? Vilken meridian tänkte du behandla när det hände? Vilken kroppsdel hade du för avsikt att gå till just när det inträffade? Glöm inte att dina tankar är också energi.

En doft av delikat sötma dyker plötsligt upp. Vad höll du på med precis stunden innan? Du håller länge vid en del av ländryggen och en överväldigande doft av urin väller fram. Kan det betyda något? Andedräkten berättar sin oundvikliga historia, precis som svettdoften och lukten från bl. a. fötterna. Sådant är inte konstant. Det är alltid mer eller

mindre. Det varierar med andra ord. Vad är det som gör att det går upp och ner? Vad har du gjort som kan ha påverkat? Vad har ändrats?

Sedan finns det både grövre och mycket tydligare fenomen. Några typiska exempel skulle kunna vara rapningar (och andra kroppsliga ljud), stora rörelser i armar och ben, skakningar, ryckningar, krampar och spasmer. Men svårfångade förnimmelser av sorg eller besvikelse kan också vara lika pålitliga. En plötslig aning om ett minne kan vara exakt det – om inte du känner igen det då kanske det hör till mottagaren. Konsten ligger i att tro på vad du uppfattar och sedan bestämma dig för hur du ska använda det som du uppfattar. Eller inte använda. Båda är tillåtna.

Expect nothing. Expect everything!

© Chris McAlister 2013