

Shiatsu i Trädgården

eller

ibland måste man andas ut ordentligt innan man kan andas in på riktigt

Vi är som bekant påverkade av vår omgivning. Min uppväxt präglades mycket av en pappa som var extremt fotbollsintresserad och en mamma som ville vara i sin trädgård från morgon till kväll. Varje kväll.

Många gånger när man blev tillräckligt gammal fick man hjälpa till med trädgårdsarbete. Det kunde röra sig om att kratta löv (tråkigt, ont i ryggen och armarna), att plocka äpplen i de tre höga träden (spännande att klättra, utmanande att nå de sista, avlägsna frukterna) eller hjälpa till med att klippa tillbaka överväxta buskar och träd.

Det senaste var oftast det mest tillfredställande, inte bara för att man fick jobba med häftig trädgårdsutrustning men framför allt för att man fick lära sig något väsentligt: ibland måste man ta bort lite för att det ska växa till på ett bra sätt.

Till saken hör att pappa, till skillnad från mamma, inte var någon utpräglad visionär om jag uttrycker mig snällt. Att klippa eller ännu värre ta bort ett träd var i det närmast en hädelse för honom. Han kunde bara se det som var rakt framför näsan på honom – mindre grönska. Det som mamma kunde se och det som hon sakta (mycket sakta) lärde även mig, var nästa steg som ännu inte fanns men som skulle komma tack vare årstidernas pålitliga gång. Hon kunde redan i sitt inre se hur växterna skulle se ut nästa sommar. Hon förstod hur de olika växterna konkurrerade med varandra om ljus, vatten och näring och såg till att även de delikata och svaga fick sin chans att blomstra och bidra till trädgårdens harmoniska helhet.

Ibland fick vi lägga ner timvis med arbete på att "berika" jorden. Min mamma var och är besatt av sin komposthög – balansen fick vara den rätta annars skulle allt gå åt skogen. När det eländiga, stinkande massan blivit något som mirakulöst nog faktiskt liknade jord skulle det grävas in i trädgården för att på något oförklarligt sätt gör blommorna ännu vackrare. Hela processen gick nästan rakt förbi min egna tonårsaktiga brist på intresse men någonting fastnade: för att tillväxten verkligen ska bli bra måste ett visst förarbete läggas ned.

Flera gånger har jag följt med mamma till släkt och vänners trädgårdar och dels tittat på och dels hjälpt till med hennes hjälpinsatser (hon är mycket eftertraktad i släkt- och vänkretsar). Alltid, alltid skulle det oglamorösa göras först: plocka bort ogräs, klippa ner träd och buskar och röja allmänt i röran innan det fina arbetet kunde börja. Hur många gånger har inte jag sett en vildvuxen ödetoimt förvandlas till en riktigt - om än spartansk och nyklippt - trädgård igen med hjälp av dessa enkla åtgärder? Sedan var det så att man visste hur det kunde bli så småningom – om inte ägaren fortsatte arbetet återgick trädgårdens konstgjorda men harmoniska elegans snabbt tillbaka till oreda.

Många år senare flyttade jag till en gård på landet här i Sverige. Min favoritsysselsättning, när det blev tid över från allt tak-, golv-, rör- och väggarbete, var att gå ut med motorsågen och fälla sly. Det rörde sig naturligtvis om mindre träd – jag

var inte kompetent nog att ta riktiga träd vid det läget. Ändå kunde man se hur yta skapades efter två-tre omgångar och hur luft och ljus kunde nå fram till område där mörka skuggor dominerat. Man kunde ana hur de träd och buskar som var kvar kunde andas friare och sträcka på sig lite mer för att inta sina riktiga och naturliga former. Sedan var efterföljande brasa alltid en kanon bonus som man tacksamt tog emot! Gärna med en bärs.

Sådana reflexioner kommer ibland till nytta när man tar emot nya klienter i shiatsu. Man vet att varje människa har en okänd historia bakom sig. Man vet att det finns komplicerade livsöden bland våra medmänniskor. Man minns även att som nybörjare gick processen trögt ibland trots ivriga försök att förbättra energiflödet hos patienterna.

På senare år har jag haft användning för mammas trädgårdslektioner – ibland måste man röja i röran innan finslipningen kan få börja. Ibland är man tvungen att ta bort det onödiga som bara stör för att de finare inneboende energierna ska kunna utvecklas och förvandla oredan som står framför en till något vackert.

När det gäller människor finns det många fler faktorer som påverkar än i en trädgård. Naturen är inte alltid lätt att förutspå men man vet att vinter följs av vår och att sommar kommer strax därefter. Det finns - nästintill - orubbliga rytmer som vi kan lita på. Det ligger stor kraft i att man till viss del vet hur processen kommer att se ut bara man följer de rätta stegen: röj, plantera, njut, skörda, klipp ner och vänta.

Människor är bra mycket mer komplicerade. För det första har vi det där med språk och referenspunkter för vad som tycks vara normalt – ”jo då, för tusen. Magen fungerar bra”. Hur många gånger har det sedan visat sig att människan går på toa en gång var fjärde dag ... i bästa fall. ”Klart mensen funkar” kan faktiskt betyda allt från tre dagars krigsliknande PMS anfall till blödningar som varar i tio dagar. Man måste bli expert på att tyda om det finns ett ”kanske” eller ett ”i och för sig” som döljer sig i bakgrunden.

Människor kan reagera olika vid samma typ av situation. Ett lätt bekymmer för någon kan upplevas som ett trauma för en annan. ”Det som inte dödar mig gör mig starkare” kan man säga, men det kan uppstå alla möjliga nyanser av negativa kroppsminnen där emellan.

Många av våra patienter utsätts för medicinsk hjälp som mer liknar överfall och som lämnar envisa spår. Ju mer medicinerad, desto fler lager av förvirring och förvrängd information. Det verkar orealistiskt att anta att energisystemet, den hårt arbetande trippelvärmaren till trots, skulle kunna fungera smidigt när den utsätts för sådan ”hjälp”.

Nyligen har jag själv upplevt hur upprepade läkarbesök för öroninflammationer med antibiotikabehandlingar som följd under min barndom har satt sina spår i mig och dyker upp nu nästan fyrtio år senare som värk i mina hälsenor.

För att ta ytterligare ett aktuellt exempel i mitt eget liv, en tandställning som satts i vid elva års ålder hade tydligen ställt till det för en av mina framtänder som bara blev mörkare och mörkare med åren. När jag äntligen besökte tandläkaren konstaterade han inte bara att problemet faktiskt hade orsakats av experterna, utan att hantverket som skulle sedan rätta till det hela, bidragit till att göra det redan dåliga ännu sämre. Väl

väckt påminde tanden mig om att när min pollenallergi kom till i exakt samma veva som tandställningskatastrofen höll på bli ett faktum.

Och än har vi inte ens nuddat vid sådana fenomen som övergrepp. Alla som haft med detta att göra vet att följderna blir både förlamande och extremt begränsande för människans tillväxt. (Nu tänker jag närmast på "offret" men samma sak kan säkerligen påstås om "aktören"). Övergrepp leder till "shut down", att saker och ting, i bland hela delar stängs ned. Så mycket kan vi riskera att påstå. Exakt vad och hur mycket stängs av är individuellt och beror säkert på både graden och typen av övergrepp plus omständigheter som då fanns.

Hur som helst verkar det vara så att när avstängningen initierats och systemet börjar släckas, lämnas det utrymme. Med utrymme menar jag områden hos människan som blir lediga, obebodda, tomma. Det kan tänkas att tomrummet kan kvarstå som sådan; ofyllt alltså, men i de allra flesta fall verkar det som om det fylls. Tomrummet kan fyllas av känslor som i sin tur möjligen kan bearbetas senare.

Men det kan bli sämre – tomrummet är obevakat och kan faktiskt intas av nästan vilken typ av energi som helst. Tänk på en övergiven trädgård där ogräset får fritt fram att ta plats och gradvis ta över större utrymme. Till slut kan det t.o.m. vara så att ogräset tar över helt och av den en gång vackra trädgården blir inte mycket bevis kvar.

Nu kommer vi in till ett ämne som inte pratas om speciellt mycket eller ofta. Vilken sorts energier kan fylla ett sådant tomrum i energisystemet hos en traumatiserad människa? Det finns många sätt att beskriva och många sätt att konstruera begrepp kring det här. Det psykologiska är ett självklart modernt exempel. Numera finns det en nyansrikt spektra av diagnoser inom den mentala vården. Det finns dock tyvärr en stor mängd människor som inte riktigt täcks av någon av dessa beskrivningar eller som kanske överskrider två, tre eller flera diagnoser.

Många patienter blir mer eller mindre avskrivna som "psykosomatiska". Det hjälper inte särskilt mycket för etiketten betyder helt enkelt att patienten antingen har psykologiska problem som har en fysisk orsak eller tvärtom – ingen blir klokare egentligen, synnerligen vi som antar att *alla* sjukdomar har ett mångfacetterat ursprung.

För några år sedan kom min akupunkturlärare till Sverige för att hålla en kurs. Till min förvåning hette kursen: "Barriärer till effektiv behandling". Under tre dagar presenterade han några protokoll som sedan visat sig vara mycket användbara för att röja och rensa i röran. Ett "tvillingpar" bland dessa protokoll hette: "Väcka drakarna för att jaga bort demonerna".

Vissa kanske reagerar på det arkaiska i språket. Demonerna existerar ju inte. Det vet vi. Låt oss säga så här – det som klassas som demoner varierar från tidsålder till tidsålder, men från de reaktionerna jag sett i behandlingsrummet kan jag säga att om demoner inte existerar är inte ordet alltför dramatiskt för att förklara effekterna av dessa behandlingar. Frågan kan diskuteras effektivare och mer utförligt efter det att man gjort behandlingarna och har lite erfarenheter att bygga på.

Varifrån har sådana protokoll hämtats? Tyvärr kan inte jag svara på frågan på ett särskilt tillfredställande sätt. Jag fick dem av min lärare. Han lärde sig i sin tur på en workshop med en av Jack Worsleys elever i USA. "Big Jack" Worsley var en av de stora akupunkturpionjärerna i väst och har spridit sin egen form av akupunktur i såväl USA som Storbritannien, en stil som förekom TKM* exporten från Folkrepubliken Kina. Han är mest känd för sina gedigna femelementsbehandlingar men tydligen har han även fångat upp ett och annat fragment under sin tid i Taiwan som inte så enkelt platsar inom femelementsmodellen.

Det finns ett annat, mycket namnkunnigare protokoll som på sätt och vis liknar "drakarna": Sun Si Miaos tretton Spökpunkter. Återigen - terminologi! Hallå?! Hur kan vi prata om spökfenomenet i denna högteknologiska epok? Är inte det lite väl löjligt att ösa tid på sådant när vi har inte bara det 21:a seklets mirakel-maskin-medicin utan även femelementens fulländade elegans i shiatsuns teori?

Ja, kanske, men enligt min egen erfarenhet: kanske inte! Man kommer inte ifrån att: a) Sun Si Miao är kanske den allra mest respekterad farbror i hela det kinesiska medicinska gubbpanteon - ett helgon mer eller mindre; och b) hans 13 spökpunkter återfinns i nästan samtliga böcker och hemsidor som redovisar akupunkturpunkter. Sun Si Miao levde på 600 talet...

Enligt vad jag upplevt de senaste tolv år med både patienter och elever besitter både Spökpunkt- och drakbehandlingar en potent kraft som andra behandlingar inte kan mäta sig med. Kan det vara så enkelt att de redskap vi använder till att vårda en trädgård i vacker ordning skiljer sig från de vi behöver för att skapa ordning från kaos?

* TKM, Traditionell Kinesisk Medicin är namnet myntat för att beskriva modellen som tillverkades på order av Mao Ze Dong under 1960 och 1970 talet. Se artikel: "Masunaga Dekonstruerad" för mer detaljerad information om TKM systemet och dess uppkomst.

De som vill veta mer om drakebehandlingar och Sun Si Miaos 13 spökpunkter hänvisas till artikeln på engelska: "Travelogue".

© Chris McAlister 2013