



# Cattis testar Seitai – japansk akupressur

**Som ung spelade jag mycket basket** och efter en korsbandsskada som de utan framgång försökte lappa ihop har jag fått kronisk smärta i benet. Allt eftersom åren går lär man sig handskas med värken och smärtröskeln börjar likna höjden av Eiffeltornet.

I dagarna sprang jag på Anki Rune som driver *Genki Hälsa*. Hon började berätta om sina behandlingsmetoder, främst inom den japanska akupressurmetoden Seitai och även om hennes behandlingar med kraniosakral terapi och koppningsmassage.

Jag är alltid nyfiken på behandlingar som fokuserar på självläkning av kropp och själ och vi bestämde oss för att träffas dagen därpå.

Anki kom i kontakt med Seitai när hon under tre års tid var bosatt i Tokyo. Hon fick sin utbildning av Seitai-mästaren själv, Imoto Sensei, och är sedan 1999 en av tre praktiserande av Seitai i Sverige. Hon är även utbildad i basmedicin samt diplomerad kraniosakralterapeut.



**Väl i hennes behandlingsrum** fick jag börja med att ställa mig på knä. Anki låter sina händer sväva över min rygg och efter ett par sekunder stannar hon upp och trycker till. Samma känsla som man upplever när en massör stöter på en knuta infann sig. Skillnaden var bara att hon knappt behövde röra vid mig innan hon träffade rätt.

Så fortsätter det, hon hittar punkt efter punkt och man tror nästan att hon har magiska händer. Seitai innebär att man applicerar tryck på olika ställen på kroppen och därmed ökar ki-flödet som i sin tur hjälper kroppen att självlåka. Förbluffad insåg jag att när Anki behandlade min rygg påverkades också mitt onda knä, det var otroligt fascinerande att känna hur hela kroppen hängde ihop. Av den anledningen kan man inte punktbehandla olika delar av kroppen, utan istället bör man bearbeta hela kroppen för att skapa inre balans.

Efter den effektiva Seitai behandlingen fick jag även prova på lite kraniosakral behandling. Det är en mycket mjuk behandlingsform där man påverkar det centrala nervsystemet, ryggmärgsvätskan, kraniets ledstruktur och korsbenets rörelse i förhållande till höfterna. I en frisk kropp finns en jämn rytm och genom en kraniosakral behandling kan eventuella störningar balanseras. Det var en otroligt lugn, avkopplande behandling med fjäderlätta rörelser över hjässan och man gled snabbt in i en värld av emotionellt välbefinnande. ■