



Anki Rune på Genki hälsa är Linköpings enda seitai-terapeut. Tryck på kroppen sätter igång kroppens flöden. Foto: Julia Kimell

Mjuka grepp för **ökade flöden**

Ljuset strålar in i lokalen på Vasavägen där Anki Rune har sin seitai- och kraniosakralterapi inhytt i Vasa hälsoklinik. Efter att tillsammans med sin make rest till Japan i jobb 1996 har hon funnit sitt nya yrke.

Seitai betyder självläkning och utnyttjas genom det så kallade kiflödet, som enligt japansk filosofi finns i alla levande substanser.

– Jag lägger händerna på kroppen för att fånga en punkt och vänta in reaktionen genom att vinkla trycket för att få så stor effekt som möjligt, förklarar hon.

Tekniken härstammar från akupunkturen men här används inga nålar, utan händer ovanpå kläderna bara.

Japansk inspiration

När hon och maken som jobbar på Ericsson bodde två år i Japan lyckades Anki hitta en seitai-mästare med engelsktalande elever. Tidigare var hon administratör

FAKTA Genki Hälsa

Seitai är en läkande behandling för kropp och själ. De flesta söker för smärta och stelhet. Anki Rune är ensam om det i Linköping, men kraniosakralterapi finns det fler av. Hennes kunder kan kombinera dessa två behandlingar med massage. I vår blir det miniworkshops i seitai där man kan förbättra sin kroppshälsa och hälsa.

på universitetet men nu var siktet inställd på att hitta ett nytt yrke inom alterantivmedicinen. Nu är hon ensam terapeut i Sverige med att vara på en sådan här hög nivå.

– Jag hade en fantastisk tajming, och de två åren blev tre och ett halvt innan vi återvände till Sverige och skaffade familj. Sedan dess har jag

inte kunnat resa tillbaka lika ofta.

Väl tillbaka i Sverige kompletterade hon seitai med kraniosakralterapi, som även den jobbar med flöden. Det är viktigt för Anki att kompetensutveckla sig och växa som person och terapeut. I dag jobbar hon med båda, ibland kombinerat med massage.

– Kraniosakralterapin

är snäll och mjuk, och patienten blir tung och avslappnad efteråt. Det behövs i dagens samhälle med tempo och informationsflöde. Det är så många som tar med sig jobbet hem. Eftersom de flesta inte får den kroppsliga stimulansen i sitt arbete kommer vi hem med en trött hjärna men stelad kropp. I min värld är flöde lika med hälsa.

Flödena sätter igång kroppens egen läkning, och i hjärnan med dess sömmer mellan skalldelarna, som kan stramas åt vid stress. Det mentala påverkar det fysiska. Hon slår också ett slag för att vara snälla mot våra magar, att ge den rätt bränsle i form av bra mat.

Alla behandlingar börjar med ett anamnesamtal för att se vad kunden söker för och om det finns några sjukdomar att ta i beaktande. Whiplashskador som gör det svårt

att stretcha är ett exempel på en skada där seitai brukar göra underverk. Ibland handlar det mer om att slappna av än om att komma åt tryckpunkterna.

um och fick besöka den 70-årsjubilerande mästarens hem.

– Det blir tydligt hur seitai utvecklas hela tiden. Sedan jag var där senast har det kommit fram 50 nya övningar, som alla hjälper kroppen att komma på rätt. Kroppen är fantastisk, och det sker mirakel hela tiden, även på personer som sägs ha kroniska besvär.

Jag får testa en kraniosakralterapi, riktigt behagligt för en stel repor-

ter. Ibland trycks det lite hårdare, men för det mesta tar hon det varmt. Efteråt är jag så avslappnad att en eftermiddagskur kunde varit på sin plats.

– Kunderna brukar få ligga kvar en stund, man blir lätt lite snurrig. Det är det centrala nervsystemet som påverkas, förklarar Anki avslutningsvis.

JULIA KIMELL

Julia.Kimell@linkopingposten.se

”
Eftersom de flesta inte får den kroppsliga stimulansen i sitt arbete kommer vi hem med en trött hjärna men stelad kropp. I min värld är flöde lika med hälsa.

Nya grepp

I höstas gjorde Anki en återresa till sitt älskade Japan där hon fick känna sig hemma igen. Hon var på seminari-