



# Seitai - hälsa på Japanskt vis

När Anki Rune bodde i Japan mötte hon en lärling hos en Seitaimästare.

Hon följde med lärlingen på ett besök och blev tilltalad av synen på kropp och hälsa och ville lära sig mer. Den nyfikenheten ledde vidare till i tre års studier vid Seitais skola i Tokyo.

Kunskaperna tog hon med sig tillbaka till Sverige och öppnade en mottagning i en ljus vindsvåning här i Linköping: Genki Hälsa. Hit kommer personer av olika anledningar, till exempel för att de har någon form av smärta. En del kommer för att österländsk medicin intresserar dem. För andra är det ett sista hopp efter att ha försökt andra vägar innan (på [www.genkihalsa.se](http://www.genkihalsa.se) finns mer information).

## Akupressur och nya verktyg

I själva behandlingen ingår akupressur, där terapeutens fingertoppskänslighet i dubbel bemärkelse är en viktig del. Anki berättar att hon har tränat upp sin förmåga och känslighet för att känna av och trycka på de rätta punkterna med lagom kraft. Hon ger även konkreta tips på förändringar och övningar att göra hemma.

- Samtalet under behandlingen är också en viktig del. Att kunna ge nya verktyg och lotsa människor till att ta hand om sig själva, berättar Anki.

- Seitai handlar om att hjälpa kroppen att läka sig själv, om att behandla orsaken till problemet och inte bara symptomet. Genom att lära sig lyssna på kroppen och ta ansvar för sin egen hälsa får man mer kontroll. Det kan göra stor skillnad att till exempel ändra arbetsställning något, eller att hantera stress på ett nytt sätt. Oftast blir resultatet en bestående lindring från smärtan och ett ökat välbefinnande.

Text och bild Annika Johansson

Publicerad 2008-08-26

 Skriv ut