

PROVA SEITAI – EN JAPANSK BEHANDLINGSFORM

Text & Foto: Tobias Pettersson

I väst behandlar vi symtomen medan asiatisk läkekonst handlar om att förebygga sjukdomarna istället. Hos Anki Rune på Genki Hälsa kan du prova Seitai, en japansk behandlingsform mot bland annat värk, migrän och stress. Ordet Genki är japanska och betyder ungefär hälsosam. I dagens stressiga samhälle är vi människor dock inte så hälsosamma som vi borde. Det visar sig inte minst i att så många går omkring och lider av värk i rygg och nacke. Många skulle enkelt kunna få lindring genom att angripa orsakerna istället för att behandla symtomen, som vår västliga sjukvård ofta gör.

Anki Rune driver Genki Hälsa i en lokal på Storgatan, där behandlar hon sina kunder med Seitai, en japansk metod som är en form av akupressur.

- Egentligen är det en hel filosofi om att ta hand om sig själv, säger Anki och fortsätter:

- Vi tar inte själva ansvar för vår hälsa, utan vi går till doktorn och säger ”bota mig”.

Seitai-behandlingen lärde sig Anki när hon bodde i Japan under tre år i slutet av 90-talet. Hon gick i kurs hos mästaren Imoto Sensei i Tokyo, den enda av de gamla mästarerna som till fullo lär ut Seitai-tekniken. Utbildningen skedde på japanska, lyckligtvis fanns det en lärning som kunde översätta.

- Det är en väldigt komplex metod och undervisningen skiljer sig väldigt mycket mot den västerländska. Man fick inte ställa frågor och man skulle visa vördnad mot mästaren.

- Vi tränade alltid två och två. Sen bytte man person, eftersom alla kroppar är olika.

När Anki kom tillbaka till Sverige startade hon upp egen verksamhet i liten skala hemma i gillestugan. Därefter har hon ökat successivt och sedan i maj hittar du henne i en egen

lokal några våningar upp i Filbyterhuset där hon tar emot sina kunder.

- Först frågar jag vad de söker för, vanliga standard-hälsofrågor. Sen börjar jag känna på kroppen och ser vad jag hittar. Många som kommer hit har fysiskt ont, ofta är det vanliga vardagsproblem som ischias, stela axlar eller ont i ländryggen.

Seitai är en sorts akupressur där Anki trycker på kroppen med sina händer. Flera saker spelar in: hur hårt, hur länge och i vilken vinkel hon trycker. Genom att stimulera ki-flödet får hon igång kroppens självläkande förmåga. Efter ett par dagar brukar man känna skillnaden. Och eftersom effekten kommer inifrån ger det ett bestående resultat.

- Det är väldigt sällan någon hör av sig för att besvären har kommit tillbaka.

Även om det är samma person är det viktigt att vid varje tillfälle börja behandlingen med öppet sinne.

- Vi är ju levande, så kroppen förändras. Varje gång måste man titta med nya friska ögon. Det finns inget förutbestämt schema, det är väldigt komplext. Det tog mig två år innan jag fick ihop helheten.

Vilka söker sig till dig?

- Mest folk som har värk. Åldersspannet är stort, jag har haft kunder mellan 18 och 87 år. Den ”typiska” kunden är en kvinna runt 50 med ont i axlarna eller nacken.

Vad är det bästa med ditt jobb?

- Att folk blir bra, att man kan hjälpa folk. Jag brinner för att få människor att inse att de kan ändra sin situation.

