

OSTEOPATI

är ett sätt att skapa
en optimal balans i

KROPP, SINNE
och **SJÄL**

av Michael Persson

Själva ordet osteopati begränsar faktiskt själva innebörden av behandlingsformen. Osteopati är enligt min mening något mycket större än vad många förstår.

Den psykiska ohälsan breder ut sig allt mer och detta trots att vi blir mer och mer medvetna om hur vi bör leva. Det poppar upp fler och fler metoder som ska göra att vi mår bättre, men vi mår allt sämre. Det går trender i vilka metoder vi söker, just nu går vi på yoga som aldrig förr. Men vägen till god hälsa finns inte i någon metod. Den finns inom dig. Problemet, som jag ser det, är att människor idag inte förstår hur de kan nå det som de verkligen behöver. Nämligen ro och återhämtning. Schemat för dagens människa är allt som oftast fullspäckt. Vi ska vara duktiga och hela tiden prestera. Då vi sedan krampaktigt söker efter olika sätt att må bättre



blir även det en kamp. Det verkar som man även här måste vara duktig och bevisa för omgivningen att man faktiskt aktiverar sig och motionerar. Man kämpar mot klockan. Måste hinna med den där yogaklassen eller motionsrundan. Men det ska vara rofyllt med motion. Inte en kamp.

Om kraven på oss som individer överskrider kapaciteten uppstår ett försvar i kroppen. Ett påslag i den delen av nervsystemet som kallas sympatiska nervsystemet. Det är ett uråldrigt biologiskt system som från början var till för att skydda oss mot faror som hotade. Förr var hotet kanske en attackerande björn. Idag ser hoten helt annorlunda ut. Vi har svårt att leva upp till bilden av vad vi tror omgivningen förväntar sig av oss. Vi förväntas ha

Det som händer med en person som hela tiden måste prestera och vara duktig är att det sympatiska nervsystemet slår på

ett attraktivt jobb. Fint hem. Sommarställe. Alltid nystädat. Gärna både bil och båt. Vi ska se ut på ett visst sätt. Gärna åka utomlands ett par gånger per år.

Det kräver en hel del och tar mycket energi att leva upp till bilden av den perfekta människan. Vad är egentligen perfekt? Måste vi vara perfekta? Vem sätter normen? Jo, vi själva.

Det som händer med en person som hela tiden måste prestera och vara duktig är att det sympatiska nervsystemet slår på. Det är helt ok under korta perioder. Men fortgår detta beteende under en längre tid blir det svårt för kroppen att på egen hand slå av. Varva ned. Trots att det är helg och du är ledig går det inte. Tankarna surrar i huvudet. Du kan inte ligga still och vila utan måste hela tiden göra något. Du kanske får svårt att somna. Börjar glömma saker. Du som alltid haft sådan koll på allt. Du börjar få kroppsliga besvär. Huvudvärk, magbesvär, blir lätt irriterad på dina nära och kära. Det räcker med att du målar om därhemma så får du nackspärr. Du flyttar lite prylar och så kommer ryggslottet som ett brev på posten.

Här har vi det jag brukar kalla en omfattande underliggande faktor till ett kroppsligt besvär.



Här har personen inte lyssnat till kroppens varningssignaler i ett tillräckligt tidigt skede. I det här skedet söker många hjälp för sina kroppsliga symtom! Det är bra.

Här har jag som osteopat en ypperlig möjlighet. Nämligen att verkligen arbeta med orsaken! Och inte med symtomen!

Här hjälper det inte att rikta behandlingen mot de kroppsliga symtomen. Däremot kommer dessa att på sikt bli mycket bättre och förhoppningsvis avta helt. Orsaken i detta fall är ett driv i det sympatiska nervsystemet. Då blir det primära i min behandling att sänka detta driv. Först därefter kan de kroppsliga symtomen lindras.



Det jag pratar om nu är en person med oerhörd stress i sitt system. Ordet stress har dock blivit lite missbrukat på senare tid. Idag använder folk ordet stress så fort de har lite bråttom någonstans, men det betyder inte att det är ett stort problem. Problem uppstår då kroppen inte själv kan sänka aktiviteten efter en sådan situation. Då drivet finns kvar. Dygnet runt.

Stress tenderar att bli vår tids stora folksjukdom med en mängd fysiska besvär som följd. Får man inte hjälp att sänka detta driv så kan det på sikt leda till mycket allvarliga sjukdomar. Hjärtbesvär, högt blodtryck, diabetes, sköldkörtelstörningar som ger ämnesomsättningssjukdomar etc.

En person som mår bra, och då menar jag på alla plan - fysiskt, mentalt, emotionellt - får heller inga besvär eller symtom. Han/hon har ett starkt immunförsvar och är därför bättre rustad.

Osteopatens primära mål är alltid att finna orsaken till ett kroppsligt symtom. Inte att jobba med symtomet. Självklart gör vi det också då folk kommer med akut värk. Absolut. Men för att symtomet/värken inte ska komma tillbaka söker vi efter den primära orsaken.

Låt mig ta ett konkret exempel:

En 25-årig man sökte upp mig då han besvärades av upprepade nackspärrar. Dessa kom ofta. Ungefär var 6:e vecka. Han fick ont i nacken och hade svårt att vrida på huvudet. Han hade fått manuella behandlingar vid ett flertal tillfällen men utan långvarigt resultat. Besväret kom alltid tillbaka. Det är viktigt då man träffar någon första gången att fråga ut honom/henne om tidigare sjukdomar, olyckor, känslomässiga trauman etc. Detta för att få en fullkomlig bild av just denna unika person. Det visade sig att i hans fall hade det varit stora problem då han föddes. Han hade svårt stora mängder fostervatten och höll på att kvävas av att navelsträngen låg runt halsen. För att snabbt få ut honom och därmed rädda hans liv blev de tvungna att dra ut honom med en

s.k. sugklocka. Allt detta medför ett enormt trauma på strukturer i och runt skallen.

Då jag undersökte hans huvud visade det sig att det fanns enorma "sättningar" (inom osteopatin s.k. kraniella mönster). Jag arbetade med dessa för att återskapa "balans" och detta gjorde att han blev i stort sett helt återställd. Nackspärrarna upphörde att komma. Det räckte med två behandlingar. Det

Den kan hjälpa hela kroppen och sinnet att komma i balans och självläka, och kan på så sätt utöka den inre livsenergin

ska poängteras att det här var en ung vital man utan några andra besvär (Inspires anmärkning: hans unga vitalitet medförde att han kunde bli bra på endast två behandlingar).

I detta fall var den primära orsaken trauma i samband med hans förlösning 25 år tidigare. Hur det sen kommer sig att symtomen yttrar sig så många år senare kan förklaras med att en människa "samlar" på sig spänningar och restriktioner under hela livet. Dessa finns där likt en tunna som samlar regnvatten under stuprännan på landet. Till slut blir tunnan full och vattnet svämmar över. Då kommer symtomen. I detta fall resulterade det i nackspärr. Det är även viktigt att skilja på orsak och utlösande faktor. I fallet ovan var den utlösande faktorn, det som utlöste nackspärren vid första tillfället, en pressad situation på jobbet. Grundorsaken däremot var som sagt ett trauma från födseln.

Det unika med osteopatin är inte bara det att vi alltid söker hitta orsaken till ett besvär utan även att det finns metoder/tekniker att nå in till det system i kroppen som ger besvär. En behandling är alltid skraddarsydd beroende på person och situation.

Jag vill poängtera att osteopaten arbetar med alla typer av besvär i kroppen. I början av 1900-talet arbetade osteopaten med sjuka människor och tack vare att han stimulerade den inre läkningskraften så kunde kroppen återfinna balans och hälsa igen. Idag verkar trenden vara att vi har blivit någon sorts ryggdoktor, vilket är synd, då osteopatin har så mycket mer att erbjuda. Den kan hjälpa hela kroppen och sinnet att komma i balans och självläka, och kan på så sätt utöka den inre livsenergin. Energi som vi då kan använda till att leva ett rikare och mer glädjefyllt liv.

FAKTARUTA OM OSTEOPATI

- Osteopati är den ursprungliga formen av modern, manuell medicin (osteopati, kiropraktik, naprapati) grundad av läkaren Andrew Taylor Still 1892.
- Med "manuell" menas att man använder händerna som redskap och ordet "medicin" betyder helt enkelt läkande.
- Osteopaten har ett flertal olika tekniker eller metoder för att få kroppen tillbaka till en för just den unika personen optimal funktion.
- Samtliga tekniker brukar upplevas som väldigt mjuka och subtila.
- Osteopaten har en lång och gedigen högskoleutbildning (4-5 år) inom västerländsk medicin.
- I USA är osteopaten jämställd med en läkare.
- I Storbritannien är osteopater legitimerade.
- Osteopaten har en holistisk syn på människan, som är väldigt lik den inom österländsk medicin.

Michael Persson
www.michaelosteopat.com
0708 17 46 39

