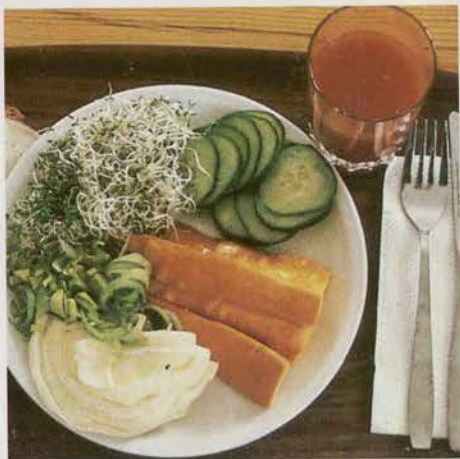
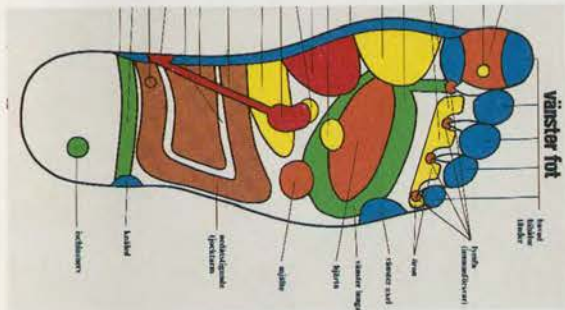


Alternativ- medicin 3



Alternativa terapier i Sverige - en kartläggning

Alternativmedicinkommittén

SOU 1989:62

Ref.



Statens offentliga utredningar
1989:62
Socialdepartementet

Alternativmedicin 3

Alternativa terapier i Sverige

En kartläggning av
alternativmedicinkommittén

Alternativmedicinkommittén
Stockholm 1989

Allmänna Förlaget har utgivit en bibliografi över SOU och Ds som omfattar åren 1981—1987. Den kan köpas från förlagets Kundtjänst, 106 47 STOCKHOLM. Best. nr. 38-12078-X.

Beställare som är berättigade till remisseexemplar eller friexemplar kan beställa sådana under adress:

Regeringskansliets förvaltningskontor

SOU-förrådet

103 33 STOCKHOLM

Tel: 08/763 23 20 Telefonsid 8⁰⁰—12⁰⁰ (externt och internt)

08/763 10 05 12⁰⁰—16⁰⁰ (endast internt)

Produktion Allmänna Förlaget
Omslag ALLF/AD Hans Bergman
ISBN 91-38-10391-5
ISSN 0375-250X
Svenskt Tryck Stockholm 1989 933341

Förord

Alternativmedicinkommittén har fått i uppdrag av regeringen att utreda frågor rörande den alternativa medicinen och dess ställning i framtiden. En uppgift enligt direktiven var att göra en kartläggning av vilka alternativa metoder för hälso- och sjukvård som förekommer i landet. Uppdraget gavs åt Motzi Eklöf, och det är resultatet av hennes arbete vi nu publicerar som en bilaga till kommitténs huvudbetänkande.

Denna kartläggning över alternativa terapier i Sverige är den första i sitt slag som publiceras. Det är ett unikt material, som på ett överskådligt sätt ger information om det alternativterapeutiska området i sin helhet och de olika metoderna var för sig.

Kommittén vill understryka att det i detta material inte har gjorts någon värdering av de beskrivna metodernas eventuella värde, effektivitet, skadlighet eller dylikt. Det är frågan om en ren beskrivning av metoderna, inkl. de tillämpningsområden som metodernas företrädare angett. Vi vill med publiceringen av kartläggningen ge en översikt över vilka alternativa terapimetoder som finns i landet i dag, och i denna skrift inte utfärda några rekommendationer eller varningar. För information om kommitténs ställningstaganden i frågan hänvisas till huvudbetänkandet. Likaledes så står Motzi Eklöf för sin egen definition av "alternativa metoder för hälso- och sjukvård".

Alternativmedicinkommittén fick i direktiven också uppdraget att överväga lämpliga former för att informera allmänheten och myndigheter om alternativa metoder. Det är vår förhoppning att denna översikt över alternativ behandling i Sverige i dag skall kunna vara en del av en bred och grundlig information till alla intresserade.

Aina Westin
Ordförande

Innehåll

Inledning 15

Del I. Den alternativa medicinen i Sverige

1. Alternativt kontra etablerat 17
2. Alternativa terapiformer 22
3. Klassificering av alternativa terapier 27
4. Större kategorier alternativa terapier 36

Kroppsinriktade metoder 36

Psykoterapeutiskt orienterade metoder 37

Kroppsorierad psykoterapi 40

Mental träning 41

Healing-metoder 42

 Bakomliggande teorier 43

 Tillvägagångssätt vid helande 44

 Olika healing-former 45

Shamanska traditioner 46

 Shamanen som botare 47

Indisk filosofi och medicin 48

 Världsbilden 49

 Människan och energierna 50

Kinesisk filosofi och medicin 52

 Kort historik 52

 Tao 53

 Yin och yang 54

- Chi 55
- De fem elementen 55
- Den kinesiska medicinens tillämpning 57

5. Om metodbeskrivningarna 59

Del II. Alternativa metoder för hälso- och sjukvård

1. De alternativa terapierna 61

A

Affirmationer 61

- Subliminala budskap 62

Aikido 62

Akupressur 64

Akupunktur 64

- Traditionell kinesisk akupunktur 65

- Icke-traditionell akupunktur 66

- Elektro-akupunktur 67

Alexander-tekniken 68

Analytisk trilogi 69

Antroposofisk medicin 71

- Människans natur 72

- Hälsa och sjukdom 74

- Antroposofiska läkemedel 75

- Ritmiska verksamheter 77

- Läkeerytmi 77

- Kirofonetik 78

- Konstnärliga terapier 78

- Läkepedagogik 78

Applied Kinesiology 79

Applied Physiology 81

Aromaterapi 82

Aston-massage 83

Auriculoterapi 84
Autogen träning 85
Ayurvedisk medicin 87

B

Bachs blomstermedicin 90
Bates seendeträning 91
Baunscheidt-metoden 92
Bildterapi 92
Bindvävsmassage 93
Bio Harmony 95
 Prima Vera 96
Biodynamisk terapi 96
Bioenergetik 98
Biofeedback 100
Biokinesiologi 102
Bioklimatologi 104
 Geobiologi 105
 Elektrobiologi 106
Biologisk medicin 107
Biopati 109
Body Harmony 112
Body-Learning 113

C

Chakrabalansering 114
Chiropraktik 115
 Den palmerska chiropraktiken 115
 Annan chiropraktik 116
 Chiropraktiska behandlingsmetoder 117
 Chiropraktiken i Sverige 118
 Liknande behandlingsmetoder 119
Counselling 119
Cranio-Sacral Terapi 121

D

Dansterapi 122
Dianetik 123
 Auditering 124

Djupterapi 125

Do-In 126

Doftterapi 127

E

Elektroterapi 128

Encounterterapi 128

Enderlein-metoden 130

Energimassage 131

Enlightenment Intensive 132

Essential Integration 133

Est 134

Eutoni 135

F

Feldenkrais-metoden 136

Floating 138

Fotzonterapi 138

Färgterapi 140

G

Gestaltterapi 143

H

Hawaiansk tarmrening 146

Hellerwork 147

Hemi-synk 148

Holotropisk terapi 148

Homeopati 150

Människan och sjukdomarna 152

De homeopatiska läkemedlen 152

Behandlingsprinciper 154

Humortterapi 156

Hydroterapi 157

Hypnoterapi 161

Håranalys 163

I

- Identitetsterapi 164
- Inner Massage 165
- Integrativ primalterapi 166
- Intuitiv massage 167
- Irisdiagnostik 167

J

- Jin Shin Do 168
- Jin Shin Jyutsu 169
- Jonterapi 170
 - Elektroforetisk jonisation 171
- Jungiansk terapi 172

K

- Kerstin Lindes rörelseträning 175
- Ki-träning 177
- Kinesisk diagnostik 178
- Kirlian-fotografering 180
- Klassisk massage 181
- Konstpsykoterapi 183
- Koppning 183
- Kostterapi 184
 - Vegetarisk kost 185
 - Bircher-Benner 186
 - Waerland-systemet 187
 - Fit for life 187
 - Levande föda 188
 - Pritikin-diet 189
 - Fasta 189
- Krystallterapi 191
- Kroppsbalansering 192
- Kroppsorienterad psykoterapi 193
- Kvantterapi 194

L

- Laserterapi 195
- Ledin-metoden 197
- Lerbehandling 198

Livsenergiterapi 198
Ljudbehandling 199
Ljusbehandling 201
Logoterapi 202
Lomi-Lomi-metoden 203
Longering 203
Loving Relationships Training 204
Lüschers färgtest 204
Lymfdränage 205

M

M.A.C. Kinesiology 206
Magnetterapi 208
Mahikari 210
Makrobiotik 211
Meditation 213
 Kristen meditation 215
 Indisk meditation 216
 Transcendental Meditation (TM) 217
 Acem-meditation 219
 Vipassana 219
 Bhagwans Dynamiska Meditationer 220
 Zen-meditation 221
Mensendieck-träning 223
Meridianmassage 224
Metamorphic 224
Moxibustion 226
Musikterapi 226
Muskulering 228

N

Naprapati 229
Nasal reflexterapi 230
Naturopati 231
Neuro-Linguistic Programming (NLP) 232

O

Oljebehandling 234
Organismisk psykoterapi 235

Ortobionomi 236

Osteopati 236

P

Pedagogisk kinesiologi 239

One Brain 239

Educational Kinesiology 241

Stress Release 241

Pending 242

Polaritetsterapi 243

Politisk terapi 246

Polynesisk cirkulationsmassage 247

Postural Integration 248

Prayer Counselling 248

Primalterapi 249

Psykisk massage 250

Psykodrama 251

Psykohygienisk träning 252

Psykomuskulär befrielsesterapi 253

Psykosyntes 254

Roberto Assagioli 254

Poul Bjerre 256

Psykotoni 257

Purification Rundown 258

Q

Qi gong 260

Quodoushka 261

R

Radiestesi 262

Radikalpsykiatri 263

Radionik 264

Radix Intensive 265

Rayid-metoden 266

Realitetsterapi 266

Rebalancing 268

Rebirthing 268

Reflexologi 272

Reiki 272
Reichiansk terapi 275
 Vegetoterapi 275
 Orgonterapi 276
 Vidare utveckling 277
Reinkarnationsterapi 278
Religiös healing 279
 Kristen Vetenskap 280
Rolfing 281
Rosen-metoden 283

S

STAR 284
Schüsslers vävnadssalter 285
Shamanism 285
 Nordisk shamanism 286
 Samisk shamanism 288
 Indiansk shamanism 289
Shiatsu 290
Shin-Shin Toitsu Do 291
Silva Mind Control 292
Socioanalys 292
Spiralmassage 294
Spädbarnsmassage 294
Symboldrama 296

T

THX 297
T'ai Chi Ch'uan 298
Tandreflexologi 299
Tao-Key 300
Tibetansk medicin 301
Trager-massage 303
Transaktionsanalys (TA) 304
Transpersonell terapi 306

V

Vakuumterapi 309
Vega-test 310

Venpumpterapi 311
 Visualisering 311
 Vita Florum 312
 Vitamin- och mineralterapi 313
 Vitaminer 314
 Mineraler 314

Y

Yoga 316
 Indisk yoga 316
 Kinesisk yoga 321

Ä

Ädelstensterapi 322

Ö

Örtmedicin 323
 Verksamma ämnen 324
 Beredning 326

2. Övriga metoder 327

Aktiv tonusreglering 327
 Arica 327
 Benjamin-metoden 328
 Biogenics 328
 Biorytmer 328
 The Body-Mirror System of Healing and
 Self-Development 328
 Ch'i Lei Jong Massage 329
 Chirologi 329
 Chua K'a 329
 CORE-energetics 329
 Course in Miracles 330
 Cymatik 330
 Dekompressions- och Mobilisationsterapi
 (DMT) 330
 Dynamisk spänning 330
 Empowerment Workshop 331

Esalen-massage 331
Funktionell avspänning 331
Hakomi 331
Hassela-pedagogik 332
Ho'oponopono 332
Insight-rörelsen 332
Jenck's andningsövningar 333
Kahuna 333
Koncentrativ rörelseterapi 333
Konsekvenspedagogik 333
Kroppskännedomsträning 334
Kvinnohälsa 334
Mazdaznan 335
Miljöterapi 335
Mind Machines 335
Munakupunktur 335
Myoterapi 336
Naturlig födelse 336
Neuralterapi 337
Nätverksterapi 337
Par-Gazing 337
Passiva rörelser 338
Progressiv avslappning 338
Proskauer-massage 338
Psionisk medicin 339
Psykogymnastik 339
Psykomotorisk fysioterapi 339
Qi yi 340
Quadrinity-processen 340
RAMs andningsterapi 340
Regnbågsbron 340
Relaxation response 341
Rubenfeld-synergy 341
Siddha-medicin 341
Självanalys 341
Source-Work 341

- Terapeutiska samhällen 342
- Terpsikotranceterapi 342
- Unani-Tibbi 342
- Väteperoxid-metoden 343
- Work In 343

Del III. Skolor och förbund för alternativ terapi

1. Större skolor och förbund 345

- Kommittén för Alternativmedicin 345
- Akupunktur 346
- Chiropraktik 348
- Naprapati 350
- Osteopati 350
- Massage 351
- Fotzonterapi 353
- Homeopati 355
- Phytoterapi 357
- Naturmedicin 358
- Kinesiologi 361
- Privata medicinska basutbildningar 361

2. Förteckning över föreningar och förbund 363

3. Förteckningar över skolor och institut 367

Litteraturförteckning 369

Personregister 390

Inledning

De senaste åren har olika former av s.k. alternativ medicin väckt ett allt större intresse. Nya behandlingsmetoder introduceras i en strid ström; några försvinner igen efter en kort tid, medan andra verkar ha kommit för att stanna.

Jag har fått i uppdrag av alternativmedicinkommittén att göra en kartläggning av vilka alternativa metoder för hälso- och sjukvård som förekommer i Sverige i dag. Arbetet påbörjades i januari 1987, och ett första utkast till en sammanställning över de ca 200 funna metoderna lämnades till kommittén i maj samma år. Under 1988 och 1989 har vissa bearbetningar av materialet gjorts.

Skriften är indelad i tre delar:

Del I beskriver vad som här menas med alternativ terapi i Sverige, presenterar förslag till klassificering av de olika terapierna samt redogör för de större kategorierna behandlingsmetoder och terapeutiska system. Denna första del bygger till stor del på tankegångar tidigare formulerade i ett studiematerial om alternativ medicin (Eklöf, 1988).

Del II utgörs av en uppslagsdel, där de alternativa terapiformerna presenteras i alfabetisk ordning. På slutet finns ett litet avsnitt med kortfattat omnämnande av en del företeelser som bedömts falla utanför ramen för vad som är alternativ terapi i Sverige, men som ändå kan ha visst intresse i sammanhanget.

I del III finns en förteckning över alternativterapeutiska föreningar och skolor, en källförteckning över de böcker som bidragit med information samt personregister.

Det här materialet är ingen handbok för egenvård. Tanken är i stället att ge en översikt över vad den alternativa medicinen i Sverige i dag består av, samt i grova drag ge en beskrivning av vad de olika terapiformerna handlar om. Resultatet är långt ifrån fullkomligt, men jag hoppas att materialet kan fylla ett behov av grundläggande information på området.

Del I.

Den alternativa medicinen
i Sverige

1. Alternativt kontra etablerat

Alternativ medicin, icke-vetenskapliga behandlingsmetoder, komplementär medicin, holistisk medicin, okonventionella behandlingsmetoder, o-ortodox medicin, kvacksalveri, traditionell/icke-traditionell medicin, erfarenhetsmedicin, naturmedicin, naturläkekonst.... Ofta menar man ungefär samma sak med dessa uttryck, även om värdeladdningen skiftar.

Om man betecknar en terapimetod som alternativ eller etablerad beror på vilket historiskt, geografiskt och kulturellt perspektiv man har. Det som är alternativt i Sverige behöver inte vara det i andra länder. Det finns en rad metoder som kan betecknas som alternativa här i landet, medan de är officiellt accepterade och etablerade i andra delar av världen. Några exempel på sådana behandlingsmetoder är akupunktur, chiropraktik och magnetterapi.

Även historiskt sett har gränsen mellan etablerad och icke etablerad medicin varierat. Under flera århundraden har det i Sverige inte varit någon större skillnad mellan läkarnas och folkbotarnas behandlingsmetoder. Även läkare har använt sig av örter, åderlåtning och homeopati, för att nämna ett par exempel. I takt med den medicinska vetenskapens utveckling och ökad reglering på sjukvårdens område under framför allt 1900-talet, har dock gränsen blivit skarpare mellan läkarnas och "kvacksalvarnas" verksamhet. I dag råder större art- och åtskillnad mellan huvuddelen av de alternativa och de etablerade behandlingsmetoderna.

Den i Sverige etablerade medicinen kallas ibland även *skolmedicin*. Med det menas den medicinska teori och praktik som lärs ut till blivande läkare, sjuksköterskor, sjukgymnaster och annan hälso- och sjukvårdspersonal och som tillämpas inom den samhällsreglerade vården. I dag kan även den psykologi och de psykoterapeutiska metoder betraktas som etablerade, som lärs ut vid universitetens

psykologiska institutioner och inom ramen för de statligt godkända psykoterapiutbildningarna.

Vilken betydelse som läggs in i ordet "alternativ" varierar. En del akademiker som sysslat med ämnet alternativ medicin har valt att definiera begreppet som behandling baserad på förklaringsmodeller som inte kan godtas av medicinsk eller psykologisk forskning, eller som metoder som inte är allmänt accepterade inom skolmedicinen. En del alternativa terapeuter protesterar mot att deras verksamhet betecknas som alternativ och menar att de i stället ägnar sig åt komplementär medicin, underförstått att "alternativ" skulle innebära uteslutande av andra möjligheter och en motsatsposition till det etablerade. Andra behandlare anser att deras metod är "etablerad" i betydelsen vanligen förekommande sedan en tid tillbaka.

Mitt uppdrag var att göra en kartläggning av vilka alternativa metoder för hälso- och sjukvård som förekommer i landet. Som utgångspunkt för arbetet med den här katalogen har jag valt att arbeta efter följande kriterier:

Med alternativ metod för hälso- och sjukvård i Sverige avses en metod:

- för att diagnostisera, förebygga, behandla och/eller rehabilitera i syfte att främja hälsa och/eller att åtgärda sjukdom eller skada,
- som inte lärs ut som en arbetsmetod vid någon av de statligt godkända grundutbildningarna för medicinsk eller psykologisk vård- och behandlingspersonal i Sverige,
- som utövas i Sverige av personer som inte tillhör den etablerade hälso- och sjukvårdspersonalen med ovan nämnda skolning.

Enligt det första kriteriet bör den alternativa metoden rymmas inom begreppet hälso- och sjukvård, vilket långt ifrån är något skarpt avgränsat område. Hälsa och sjukdom kan omfatta såväl fysiska, psykiska och andliga aspekter som sociala. Det är svårt att dra en exakt gräns mellan

exempelvis områden som hälsovård, friskvård och personlighetsutveckling. Innebörden i såväl hälsa som sjukdom varierar för olika individer. Man kan "må dåligt" utan att ha någon definierbar sjukdom; asocialt beteende kan ses som tecken på "ohälsa". Begreppet hälso- och sjukvård har här tolkats i så vid bemärkelse som rimligt.

Vissa metoder, som enligt denna definition är alternativa, lärs ut inom ramen för fortbildning av legitimerad vårdpersonal. Även etablerad vårdpersonal kan använda sig av en alternativ metod på eget bevåg eller efter intern vidareutbildning utan att metoden för den skull kan betraktas som etablerad. Däremot bör metoden för att betecknas som alternativ inte användas uteslutande av legitimerad personal; den skall användas även av alternativa behandlare.

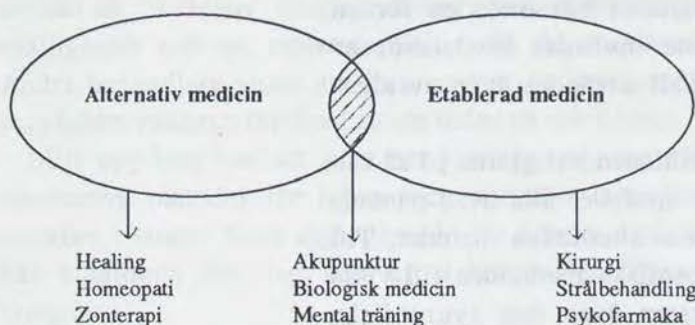
Ett par undantag från definitionen har gjorts, på så sätt att en del metoder som inte uppfyller alla ovan nämnda kriterier ändå har räknats som alternativa metoder. Till exempel utövas den antroposofiska medicinen till vissa delar enbart av läkare, liksom även den ayurvediska medicinen som den utövas här i landet. Dessa metoder bär dock fortfarande en tydlig "alternativ" prägel och har därför tagits med i sammanhanget. Ett par metoder - massage och autogen träning - lärs ut till blivande sjukgymnaster; däremot är massörer vanligen att beteckna som alternativa terapeuter.

Som nämnts, finns det alltså ett gränsområde mellan det alternativa och det etablerade där skolmedicinen i viss utsträckning anammat alternativa metoder i sin verksamhet. Ofta används metoderna då på olika sätt inom den etablerade resp. den alternativa vården. Ett exempel är akupunktur, som inom skolmedicinen används för smärtlindring, medan alternativa behandlare använder akupunktur även vid sjukdomsbehandling.

Bilden nedan ger exempel på vad som i dag kan betecknas som exklusivt alternativt resp. exklusivt etablerat som behandlingsmetod inom skolmedicinen samt vad som förekommer inom både den alternativa och den etablerade vården. Den tidigare föreslagna definitionen på alternativa

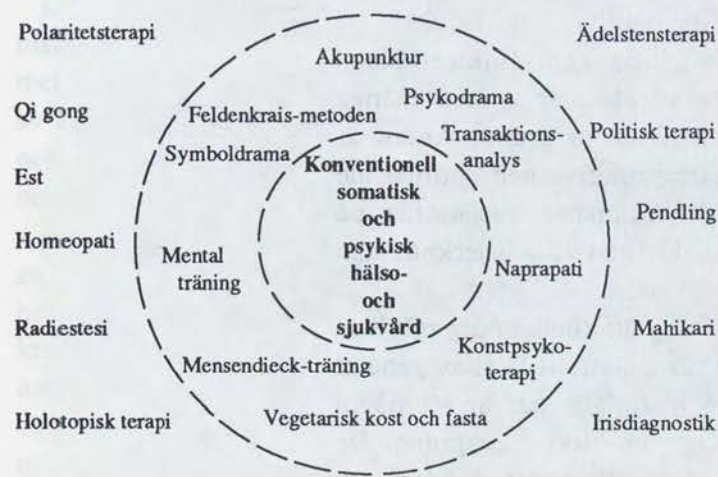
metoder rymmer hela det alternativa området, alltså även den del som delas med den etablerade medicinen. Påpekas bör också att gränsen mellan det alternativa och det etablerade ständigt förändras.

Figur 1: Exempel på metoder inom alternativ och etablerad medicin samt gränsområden



Bland de definitionsmässigt alternativa terapierna finns stora skillnader i graden av "alternativitet". Många metoder ligger långt från skolmedicinen och den konventionella psykiatrin vad avser både teori och praktik. Andra metoder är mer eller mindre accepterade av den etablerade vården på så sätt att de utövas inom ramen för konventionell terapi, eller så har de alternativa terapeuterna på vissa håll blivit officiella samarbetspartners. Det här förhållandet illustreras i nedanstående figur, där exempel ges på metoder som - i dagsläget - står närmare resp. längre ifrån den etablerade medicinen.

Figur 2: Exempel på alternativa metoder mer eller mindre accepterade resp. oaccepterade av den konventionella vården i dag



2. Alternativa terapiformer

De metoder som enligt tidigare nämnda definition skulle kunna betecknas som alternativa i Sverige är ungefär 200 till antalet och av skiftande ursprung.

En del terapier kan betecknas som folkmedicin - europeisk eller från andra världsdelar - med många hundra och tusen års tradition som grund. Andra är vidareutvecklingar av tidigare primitiva och utforskade metoder. Påfallande många är smärre variationer på samma tema. Några kan med lite god vilja betecknas som helt nya metoder.

Av de terapiformer som i dag återfinns under rubriken "Alternativ terapi i Sverige" är endast ett fåtal av genuint svenskt - eller då Sverige historiskt sett är ett något oskarpt begrepp, rättare sagt: nordiskt - ursprung. De flesta metoder kan härledas till andra länder och världsdelar. Trots detta har många metoder samma rötter: ett universellt grundläggande synsätt på människan, naturen och universum som återfinns i olika skepnader i olika kulturer över hela världen¹.

Västvärldens i dag skarpa gränsdragning mellan olika ämnesområden som medicin, psykologi, pedagogik, religion och filosofi återfinns inte i andra kulturer.

Medicinen² har ofta varit en integrerad del i ett helt kulturmönster. Denna västerländska åtskillnad mellan disciplinerna har bidragit till skolmedicinens i stort misstänksamma och ibland även direkt avvisande hållning gentemot många traditionella medicinska system. Man anser att de handlar om sådant som icke hör den

¹ Det finns ett medicinskt områdesom inte tagits upp här, och det är de medicinska metoder som eventuellt utövas inom olika invandrade folkgrupper, t.ex. zigenare, men som inte "saluförs" till personer utanför den egna kulturkretsen.

² Av latinets *mederi* = läka; *medicin* = här benämning på läkekonsten i dess helhet.

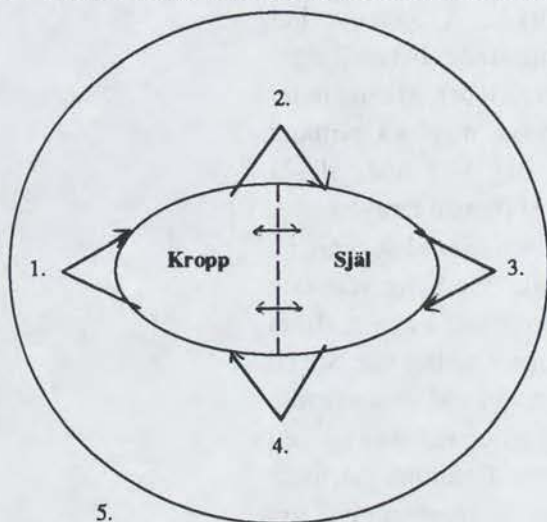
vetenskapliga medicinen till. Det kan gälla begrepp som livsenergi, mentala krafter, andlig utveckling, balans mellan människa och natur m.m. Många av de alternativa metoderna omfattar dock just sådana begrepp och ser dem dessutom som mycket centrala i läkekonsten.

Det alternativa behandlingsområdet i Sverige har historiskt sett rymt både kroppsinriktade behandlingsmetoder (kotknackeri, åderlåtning etc.) och läkemetoder av mer mentalt och andligt slag, såsom magiska metoder och religiös helbrägdagörelse. I dag har båda dessa områden utvecklats till en mångfald skiftande terapier.

Inom ramen för alternativ hälso- och sjukvård ryms nu en rad olika metoder för diagnostik, förebyggande och behandling av sjukdomar och problem av inte bara kroppslig och psykisk art utan även av andlig och social natur. En vanlig utgångspunkt är att det råder en ständig växelverkan mellan kropp och själ, eller rättare sagt, att människans delar och aspekter ingår i samma odelbara helhet. Däremot skiljer sig de olika "angreppssätten" vid behandling.

Figuren försöker åskådliggöra vilka huvudsakliga typer av behandling som finns representerade inom den alternativa medicinen. Svaret är: alla tänkbara.

Figur 3: Större kategorier alternativa behandlingsformer



1. *Kroppsterapi*

– metoder som huvudsakligen utgår från kroppen för att påverka fysiska problem.

2. *Kroppsorienterad psykoterapi*

– metoder som använder sig av kroppen för att påverka psykiska/själsliga problem.

3. *Psykoterapi*

– metoder som huvudsakligen utgår från psyket/sjelen för att påverka psykiska/själsliga problem och dess manifestationer i beteende.

4. *Mental träning*

– metoder som utgår från psyket för att påverka även kroppsliga problem.

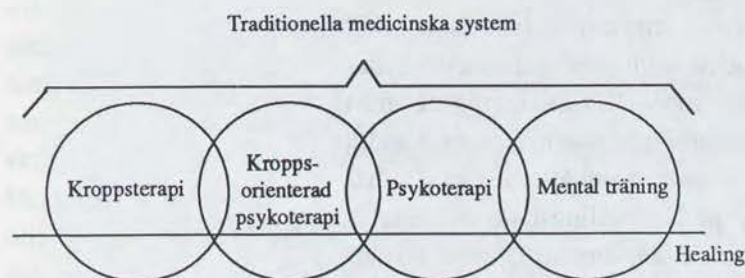
5. *Healing-metoder*

– metoder som på uttalat energetisk väg griper in både på det psykiska/själsliga och fysiska planet.

De fyra sistnämnda kategorierna kan samtliga räknas till de psykologiska terapierna.

Det finns gränsområden mellan de olika kategorierna metoder, liksom det även finns terapiformer som kombinerar flera eller alla behandlingsmöjligheter. Även det förhållandet kan illustreras med en figur.

Figur 4: Gränsområden och kombinationer inom alternativ behandling



Ett annat sätt att beskriva den alternativa medicinen är att utgå från vad som allmänt brukar betraktas som alternativ medicin.

Det finns en kärna av vad som skulle kunna kallas för *klassisk alternativ medicin*, där man finner alla de metoder för behandling av framför allt kroppen som allmänt brukar förknippas med begreppet "alternativ medicin": chiropraktik, homeopati, naturmedicin, zonterapi m.m.

Vid sidan av denna klassiska alternativa medicin har på senare tid olika psykoterapeutiskt inriktade metoder utvecklats. Det handlar om exempelvis kroppsorienterad psykoterapi, analytisk trilogi, konstpsykoterapi och transpersonell terapi. Det här området räknar sig inte till den alternativa medicinen - ett begrepp som traditionellt förknippats med kroppsbehandling - men är ändå att betrakta som former av *alternativ terapi*.

Utanför de somatiska och psykiska behandlingsformerna finns metoder som tar fasta på människans behov av självutveckling i olika avseenden, metoder som i vid bemärkelse kan karakteriseras som hälsovård. Hit hör exempelvis träningssystem som T'ai Chi Ch'uan, olika former av mental träning i personlighetsutvecklande syfte samt mer andligt, filosofiskt och religiöst inriktade terapeutiska system. Denna kategori är så gott som alltid att beteckna som "alternativ", då det här området egentligen aldrig varit en uppgift för den etablerade vården, som främst är inriktad på behandling av definierbara sjukdomstillstånd.

En fjärde kategori terapier inrymmer *beteende- och handlingsinriktade* metoder, som ofta har starka pedagogiska inslag. Här har man flyttat intresset från inompersonliga faktorer till individens samspel med andra människor och den enskildes roll i samhället i stort. De här metoderna praktiseras bl.a. på behandlingshem vid rehabilitering av kriminella och/eller missbrukare. Inom socialvården är det ganska svårt att försöka dra en gräns mellan alternativt och etablerat. Förutom fängelser, sjukhusmottagningar och psykiatriska anstalter, så finns många olika slags behandlingshem avsedda för tvångs- eller frivilligvård, där man tillämpar en rad olika psykoterapeutiska och socialpedagogiska metoder. Ett par exempel på beteende- och handlingsinriktade metoder är socioanalys och politisk terapi.

I denna katalog omnämns metoder från alla dessa fyra kategorier av terapiformer.

3. Klassificering av alternativa terapier

Härnäst följer ett förslag till närmare klassificering av de alternativa metoder för hälso- och sjukvård som återfinns i uppslagsdelen. Meningen med indelningen är att dels ge en överblick över ämnesområdet och dels underlätta läsningen av metodbeskrivningarna genom att föreslå några röda trådar att följa.

Det finns en stor bredd i floran av terapiformer som existerar utanför den etablerade somatiska, psykiska och sociala vården. Avsikten med klassificeringen av de alternativa terapierna har definitivt *inte* varit att tala om vad som *bör* vara alternativt och etablerat, och att befästa dessa skiljelinjer; avsikten har varit att försöka beskriva rådande förhållanden. I den praktiska verkligheten samsas också olika idéer och metoder utan hänsyn tagen till om de är att betrakta som "alternativa" eller inte.

Rubrikerna i uppställningen som följer är baserade på det i mina ögon mest utmärkande draget för varje metod - se figur 3 i kapitel 2 - vilket alltså inte är detsamma som den allena rådande egenskapen; metoderna är ofta mångfacetterade.

Faran med alla klassificeringar är att det är lätt att fastna på en grov och förenklad rubriknivå. Rubrikindelningen och metodernas placering under respektive rubrik bör ses som förslag på indelning. Rubrikerna är inte någon heltäckande varudeklaration - för närmare informationer om vad de olika metoderna står för hänvisas till metodbeskrivningarna i uppslagsdelen, vilka ändå bara är summariska beskrivningar.

Vissa av de begrepp som används här, som exempelvis kroppsorienterad psykoterapi och mental träning, har i Sverige (och i viss mån även utomlands) fått beteckna mer begränsade tillämpningsområden, metoder eller professioner. Jag har dock valt att bortse från detta då jag anser att begreppen faktiskt betecknar övergripande terapi-

former och inte bara enstaka specifika metoder. Varje begrepp förklaras dock, för att undvika förvirring.

Flera enskilda metoder skulle mycket väl kunna placeras under flera olika rubriker. Här återfinns dock varje metod på endast en plats i sammanställningen; undantag är vissa av de diagnostiska metoderna.

Vissa terapier lanseras i Sverige under olika namn. I följande sammanställning används bara den vanligaste beteckningen och stavningen. En del metoder som nämns vid klassificeringen beskrivs inte separat i uppslagsdelen, utan återfinns under någon annan rubrik.

1. Kroppsinriktade metoder

1 A. *Manuella behandlingsmetoder, huvudsakligen ämnade att korrigera störningar i rörelseapparaten:*

Chiropraktik
Hellerwork
Naprapati
Osteopati

1 B. *Manuella metoder för behandling av kroppens mjukdelar:*

Intuitiv massage
Klassisk massage
Longering
Lomi-Lomi-metoden
Lymfdränage
Lymfmassage
Muskulering
Ortobionomi
Polynesisk cirkulationsmassage
Spiralmassage
Spädbarnsmassage
Venpumpterapi

1 C. Naturenliga metoder för att stärka kroppens självläkande förmåga:

Antroposofisk medicin
Aromaterapi
Bachs blomstermedicin
Bates seendeträning
Baunscheidt-metoden
Biologisk medicin
Biopati
Doftterapi
Enderlein-metoden
Fasta
Floating
Hawaiiansk tarmrening
Homeopati
Hydroterapi
Koppning
Kostterapi
Ledin-metoden
Lerbehandling
Naturopati
Oljebehandling
Purification Rundown
Schüsslers vävnadssalter
THX
Vitamin- och mineralterapi
Örtmedicin

1 D. Undersökning och/eller påverkan av fysiologiska processer med olika slags apparater:

Airmassage
Bio Harmony
Jonterapi
Kirlian-fotografering
Laserterapi
Ljudbehandling
Ljusbehandling

Magnetterapi
Pendling
Prima Vera
Radiestesi
Radionik
Vakuumterapi
Vega-test

*1 E. Metoder för diagnostik och/eller behandling på
reflexologisk grund:*

Auriculoterapi
Bindvävsmassage
Fotzonterapi
Irisdiagnostik
Nasal reflexterapi
Rayid-metoden
Reflexologi
Tandreflexologi

1 F. Kinesiologiska metoder:

Applied Kinesiology
Applied Physiology
Biokinesiologi
Kroppsbalansering
M.A.C. Kinesiology
Pedagogisk kinesiologi
Tao-Key

*1 G. Huvudsakligen rörelseterapi för att harmonisera
kropp och själ:*

Alexander-tekniken
Body-Learning
Eurytmi
Eutoni
Feldenkrais-metoden

Kerstin Lindes rörelseträning
Mensendieck-träning
Psykotoni

2. Psykoterapeutiskt orienterade metoder

2 A. Verbal terapi:

Analytisk trilogi
Auditering
Counselling
Enlightenment Intensive
Logoterapi
Loving Relationships Training
Neuro-Linguistic Programming
Prayer Counselling
Realitetsterapi
Transaktionsanalys

2 B. Konstpsykoterapier:

Bildterapi
Dansterapi
Konstterapi
Musikterapi

2 C. Tonvikt på andlig utveckling via transpersonella upplevelser:

Jungiansk terapi
Psykosyntes
STAR
Transpersonell terapi

2 D. *Samhällsorienterad terapi och pedagogik:*

Politisk terapi
Radikalpsykiatri
Socioanalys

3. Kroppsorienterad psykoterapi

3 A. *Manuell behandling och/eller rörelser för att upptäcka och lösa upp fysiska och psykiska blockeringar:*

Aston-massage
Biodynamisk terapi
Bioenergetik
Body Harmony
Cranio-Sacral Terapi
Essential Integration
Inner massage
Kraniell stress-terapi
Kroppsorienterad psykoterapi
Livsenergiterapi
Organismisk psykoterapi
Postural Integration
Psykomotorisk befrielseterapi
Radix Intensive
Reichiansk terapi
Rolfing
Rosen-metoden
Trager-massage

3 B. *Psykoterapi med betoning på känsloutlevelser och/eller gestaltning:*

Encounterterapi
Est
Forum
Gestaltterapi
Identitetsterapi

Psykodrama
Symbol drama

3 C. *Tonvikt på återupplevande av tidiga fysiska och psykiska trauman, såsom födelsen:*

Djupterapi
Holotropisk terapi
Integrativ primalterapi
Primalterapi
Rebirthing
Reinkarnationsterapi

4. Mental träning

Affirmationer
Autogen träning
Biofeedback
Hemi-synk
Humorterapi
Hypnoterapi
Kvantterapi
Meditation
Psykohygienisk träning
Silva Mind Control
Visualisering

5. Healing-metoder

5 A. *Healing människor emellan:*

Chakrabalansering
Mahikari
Polaritetsterapi
Psykisk massage
Reiki
Religiös healing

5 B. Healing med hjälp av materiellt medium:

Färgterapi
Kristallterapi
Vita Florum
Ädelstensterapi

6. Traditionella medicinska system

6 A. Shamanska traditioner:

Indiansk shamanism
Nordisk shamanism
Samisk shamanism

6 B. Indo-tibetansk filosofi och medicin:

Ayurvedisk medicin
Tibetansk medicin
Yoga

6 C. Kinesisk-japansk filosofi och medicin:

Akupressur
Akupunktur
Do-In
Energimassage
Jin Shin Do
Jin Shin Jyutsu
Ki-träning
Makrobiotik
Meridianmassage
Moxibustion
Qi gong
Shiatsu
Shin-Shin Toitsu Do
T'ai Chi Ch'uan

7. Diagnostiska metoder *(varav någon nämnts tidigare under annan rubrik):*

Håranalys

Indisk diagnostik

Irisdiagnostik

Kinesisk diagnostik

Kirlian-fotografering

Lüschers färgtest

Pendling

Pulsdiagnostik

Radiestesi

Rayid-metoden

Tungdiagnostik

Vega-test



4. Större kategorier alternativa terapier

Under den här rubriken beskrivs kortfattat några grundläggande drag i de större kategorierna alternativa terapier - kroppsinriktade och psykoterapeutiskt orienterade metoder, kroppsorienterad psykoterapi, mental träning och healing-metoder samt de basala tankegångarna i de shamanska traditionerna och den indiska resp. den kinesiska filosofin och medicinen.

Kroppsinriktade metoder

I den här skriften står "kroppsinriktade metoder" för metoder som huvudsakligen använder fysikaliska medel för att behandla kroppsliga problem. Det grekiska ordet *physis* betyder liv och natur; fysik definieras bl.a. som "kroppsbekaffenhet". Fysioterapi betyder i vid bemärkelse behandling med "naturliga" fysikaliska medel av typen bad, ljus, massage, gymnastik etc. De kroppsinriktade metoderna är en stor kategori behandlingsformer med många underavdelningar.

Till de vanligaste metoderna hör de manuella terapier som huvudsakligen är ämnade att korrigera störningar i rörelseapparaten, typ chiropraktik och naprapati, liksom olika former av massage av kroppens muskler och andra mjukdelar (se kategorierna 1 A och 1 B i uppställningen i föregående kapitel).

Biologisk medicin är ett vanligt samlingsnamn för ett flertal olika naturenliga metoder för att stärka kroppens självläkande förmåga (1 C). I den kategorin återfinns metoder som örtmedicin, fasta, diet, hydroterapi m.m. Den i dag växande floran av naturmedel och hälsokostpreparat nämns inte specifikt i uppslagsdelen, däremot beskrivs vitamin- och mineralterapi och örtmedicin.



Stötning av örter
enligt Hortus Sanitatis

Ett område som vuxit mycket under de senaste decennierna är apparatmetoderna (1 D). Med olika slags tekniska apparater söker man diagnostisera och påverka kroppens funktioner med hjälp av elektricitet, magnetism, laser, ljudvågor etc.

Bland de kroppsriktade metoderna finns en grupp terapier som bygger på reflexologisk grund (1 E). Det innebär att vissa delar av kroppen, såsom öronen eller fötterna, anses återspegla hela kroppen och alla dess organ. Genom att behandla punkter på detta begränsade område söker man påverka de motsvarande delarna av kroppen.

På senare år har olika former av kinesiologi vuxit fram (1 F). Kinesiologi betyder rörelselära. Grundtanken i metoderna är att det finns ett energetiskt samband mellan olika muskler och inre organ och kroppsfunktioner. Genom att testa och arbeta med musklerna söker man påverka kroppens struktur och funktioner. Kinesiologi/muskeltestning kombineras ofta med andra behandlingsmetoder.

En del terapiformer befinner sig i gränsområdet mellan kategorierna kroppsterapi och kroppsorienterad psykoterapi. Det är frågan om metoder som betonar arbete med kroppens struktur och rörelser för att medvetandegöra de spänningar som finns och lösa upp dem. Exempel på sådana metoder är Alexander-tekniken och Feldenkraismetoden, se 1 G (och även 3 A).

Psykoterapeutiskt orienterade metoder

Psykoterapi betyder behandling av psykiska problem på psykologisk väg. Det är något som förekommit sedan civilisationens begynnelse utövad av t.ex. shamaner, präster och botare. Behandlingen av psyket och själen har genom tiderna varit nära förknippad med religion och kultur. Den "moderna" västerländska behandlingen av psykiska problem uppstod egentligen först på 1800-talet i och med att medicinen tog över behandlingen av sjuka från kyrkan. Psykiatrin blev en specialitet inom medicinen och

behandlingen blev mycket biokemiskt inriktad. På senare tid har psykoterapin, den psykologiska behandlingen, fått starkare fäste även inom psykiatrin.

Sigmund Freuds (1856-1939) psykoanalys som utvecklades vid sekelskiftet är i dag grunden för många av de i västerlandet mest etablerade psykoterapiformerna. Det finns i dag både en freudiansk psykoanalys samt en holistisk psykoanalytisk skola som ifrågasätter en del av Freuds tankar. Teorier som anknyter till Freuds kallas vanligen psykoanalytiskt orienterade eller psykodynamiska teorier.

På 1930-talet bildades de första föreningarna för psykoanalys i Sverige. Så sent som på 50-talet betecknades psykoanalytiker och psykoterapeuter officiellt som kvacksalvare. Sedan dess har utvecklingen gått mot ett ökat accepterande av psykoanalysen som behandlingsmetod. Olika psykoanalytiskt och psykodynamiskt orienterade behandlingsmetoder hör i dag till det som lärs ut till blivande legitimerade psykologer och psykoterapeuter. Dessa terapeutiska riktningar kan i dag alltså betecknas som etablerade. En annan psykologisk inriktning som är etablerad i dag är den sociala inlärningsteorin och dess beteendeterapi.

Psykologerna blev en legitimerad yrkesgrupp 1978. En psykolog legitimeras av socialstyrelsen efter godkänd femårig utbildning i beteendevetenskapliga ämnen vid något universitets psykologiska institution samt minst ett års yrkesverksamhet. I psykologiutbildningen ingår en grundläggande utbildning i psykoterapi.

Legitimationen för psykoterapeuter infördes 1985. För legitimation krävs godkänd statlig utbildning i psykoterapi samt praktik. Förekommande behandlingsmetoder är framför allt psykoanalytisk individualterapi, beteendeterapi, familje- och gruppterapi. Socialstyrelsen har legitimerat ett par Jung-terapeuter med utländsk utbildning, där motsvarande utbildning inte finns i Sverige. Jungiansk terapi har i den här katalogen dock ändå upptagits som en alternativ metod, då den inte ingått i

några svenska grundutbildningar (se resonemanget i kapitel 2). Även ett fåtal andra psykoterapeuter med "alternativa" metoder på sin repertoar har legitimerats.

År 1989 står ytterligare en rad behandlingsmetoder under prövning för titeln leg. psykoterapeut. Det rör sig om kroppsorienterad psykoterapi, kognitiv terapi, bildterapi, transaktionsanalys, hypnoterapi och psykodrama. De flesta av dessa metoder är dock fortfarande att beteckna som alternativa enligt definitionen i kapitel 1.

På senare tid har psykoterapin utvidgats till att (åter) omfatta även existentiella och andliga problem, hittills kanske främst inom den alternativa psykoterapin. Alternativa psykoterapeutiska metoder som praktiseras i Sverige är framför allt olika inriktningar inom humanistisk, existentialistisk och transpersonell psykologi.

Förutom verbala tekniker - olika former av samtalsterapi, vilket är den traditionella formen av psykoanalys och - terapi (se kategori 2 A i uppställningen i föregående kapitel) - förekommer ett växande antal kroppsinriktade psykoterapier, där man arbetar med kroppen och dess uttryck. Denna kroppsorienterade psykoterapi beskrivs närmare under egen rubrik i nästa avsnitt.

Konstpsykoterapi (2 B) innebär att man utnyttjar de uttrycksmedel som finns i konstnärliga aktiviteter för att bearbeta psykiska problem. Exempel på sådana terapi-former är bildterapi och musikterapi.

Ett terapeutiskt område som än så länge kan betecknas som exklusivt alternativt är de transpersonella psykoterapierna som tar fasta på de andliga dimensionerna i medvetandet och som anser att transpersonella upplevelser kan vara en väg till personlighetsintegrering (2 C).

Under de senaste decennierna har terapiformer utvecklats som placerar individen i dennes sociala och samhälleliga sammanhang; i stället för att betrakta psykiska störningar som individuell sjukdom, söker man lösa problemen på kollektiv väg (2 D). Dessa metoder kan vanligen etiketteras som socialpedagogisk verksamhet, och de praktiseras främst på institutioner för missbrukare.

Företrädare för dessa behandlingsformer brukar betona att man inte ägnar sig åt traditionell psykoterapi, som bygger på frivillighet och fasta former för umgänget mellan terapeut och klient, utan att man arbetar pedagogiskt med en målinriktad förändring inom ramen för en social samspelsprocess. I det här sammanhanget har dock denna kategori metoder placerats under rubriken "psykoterapeutiskt orienterade metoder". Antalet metoder i denna kategori skulle kunna vara fler än de här namngivna, men de hamnar i gränsområdet för vad detta material skall innehålla (se kapitel 2).

Terapier där man söker påverka sina tankemönster i en mer positiv riktning är ett område som närmar sig begreppet mental träning; metoder som också beskrivs under egen rubrik.

Kroppsorienterad psykoterapi

Beteckningen kroppsorienterad psykoterapi används här som samlingsnamn på en rad olika terapier med den gemensamma nämnaren att de arbetar med kroppen och dess uttryck för att nå och bearbeta känslomässiga och mentala problem, ofta i kombination med verbala tekniker. Liksom inom många andra terapeutiska inriktningar, anser man att kropp och själ utgör en helhet där det ena avspeglar det andra: psykiska störningar kan ge fysiska problem och tvärtom. Det här sambandet utnyttjas i terapeutiskt syfte. Dessa terapiformer är ofta känsllofrigörande (katartiska) till sin natur.

Kroppsorienterad psykoterapi har i Sverige under senare år också blivit namnet på en mer avgränsad psykoterapeutisk metod, eller rättare sagt, en rad kroppsorienterade samt verbala tekniker samlade under ett tak. Denna specifika kombination metoder samt dess olika beståndsdelar beskrivs under egna rubriker i uppslagsdelen.

Många av de kroppsorienterade terapiformerna bygger på Wilhelm Reichs idéer och praktiska arbete, som be-

skrivs närmare i uppslagsdelen under rubriken Reichiansk terapi.

Wilhelm Reich (1887-1957) menade att obehagliga eller ångestfyllda upplevelser i en människas liv ofta åstadkommer en psykosomatisk låsning: de kapslas in i ett s.k. *muskelpansar* som hämmar kroppsprocesserna - särskilt sexualiteten - och som i sin tur påverkar psyket och skapar hämningar och neurotiska reaktioner. Detta muskelpansar skapas som ett försvar mot obehag, men det får även som konsekvens att en stor del av människans njutningsförmåga går förlorad.

Reich utarbetade en metod som gick ut på att med hjälp av tryck eller massage mjuka upp de låsta musklerna så att kroppen får möjlighet att fungera fritt utan hinder. Reich använde sig också av andningsövningar och vissa påfrestande kroppsställningar för att bokstavligen sätta press på kroppens ömma punkter. Allteftersom spänningarna löses upp kan minnen från barndomen väckas, levast ut känslomässigt och införlivas i den medvetna personligheten.

De flesta Reich-inspirerade kroppsterapier bygger på en bearbetning av kropp och andning, känsloutlevelse samt bearbetning av återupplevda minnen (3 A och 3 B). Vissa metoder lägger tonvikten just vid känslomässigt återupplevande av mycket tidiga trauman, såsom födelsen (3 C).

Mental träning

Mental träning innefattar olika metoder för att kontrollera och påverka tankar, känslor, beteenden och kroppsliga skeenden. Syftet är vanligen att motverka sjukdomsframkallande faktorer och främja hälsa och personlighetsutveckling. I samlingsnamnet mental träning inryms sådant som avslappningsträning, positivt tänkande, visualisering, självförtroendeträning m.m. Även olika meditationstekniker kan betecknas som former av mental träning. Det är i samtliga fall frågan om självbehandling, även om den kan

ske inom ramen för en terapeutisk relation. En del former av mental träning tangerar områden som kognitiv terapi och beteendeterapi.

Till grund för den mentala träningen ligger vetenskapen om tankars och känslors förmåga att påverka fysiologiska processer och styra beteendet. Forskare har fastställt samband mellan olika psykosociala faktorer som stress, känslor och attityder och uppkomsten av olika sjukdomar som t.ex. cancer. Kroppen kan reagera på olika sinnesstämningar ända ner på cellnivå. Psykologisk stress kan leda till att immunförsvaret försvagas. Inom psykosomatisk forskning finns i dag en hypotes om att cellerna har en egen intelligens, dvs. fungerar som receptorer för tankar, känslor och föreställningar. Med tankens kraft kan olika fysiologiska processer styras - också de normalt inte viljestyrda. Detta är en bakgrund till olika österländska yoga- och meditationstekniker samt traditionellt helande över hela världen och även för den mentala träningen i västerlandet.

Gemensamt moment i olika former av mental träning är avspänning, koncentration och en mental föreställning av det individuella mål som satts upp för övningarna.

Mental träning används i många olika sammanhang i Sverige. Inom hälso- och sjukvården används metoden t.ex. vid behandling av diabetes, sängvätning och cancer; utanför den etablerade vården vid alternativ cancerbehandling, psykosomatiska problem, personlighetsutveckling m.m., ofta i kombination med andra behandlingsmetoder.

Healing-metoder

Healing betyder helande. Vilken betydelse som läggs in i begreppet varierar. I sin vidaste betydelse kan healing stå för all verklig bot. Begreppet får dock vanligen beteckna ett helande med "osynliga medel", utan fysisk intervention. Under denna vida definition faller ett stort antal metoder för behandling av såväl fysiska, psykiska som andliga problem.

För att försöka ringa in begreppet healing ytterligare kan det begränsas till att inbegripa två parter: helaren och den som skall helas. Det innebär att olika former av själv-healing faller utanför definitionen, även om principerna för läkning ofta är desamma. En skillnad mellan själv-healing och healing genom en helare kan sägas vara att den förstnämnda formen av healing är aktiv vad gäller patientens deltagande; i det andra fallet förhåller sig den som skall helas passiv. En del personer anser dock att en förutsättning för verklig healing är att personen som skall helas är mottaglig och öppen för en inre förändring, vilket kan sägas vara en aktiv process.

Det finns beteckningar på olika former av healing utifrån teorier om vilka krafter eller energier som anses verksamma i helandeprocessen: magnetisk healing, energetisk healing, faith healing (baserad på religiös tro - helbrägdagörelse), psykisk healing (mental koncentration, fokuserat medvetande), spirituell (andlig) healing etc.

Bakomliggande teorier

Det finns en del grundläggande teorier om hur människan och universum fungerar som går igen i många former av healing och även andra behandlingsmetoder. Några av dessa tankegångar skall här nämnas i korthet.

Allt i universum är energi resp. vibrationer. Den fysiska världen är bara ett segment av ett universellt kontinuum. Den fysiska kroppen, liksom medvetande och övermedvetande etc., har egna frekvenser. Den fysiska kroppen formas och bibehålls av ett energifält som har många olika namn: aura, eterkropp, elektromagnetiskt eller bioplasmiskt fält.

De flesta energisystem som vibrerar på högre frekvenser än den fysiska kroppens låga frekvenser, överlever döden. Dessa astrala nivåer (själen) kan fortsätta sin existens på en annan nivå än den materiella och synliga. Detta skulle förklara sådant som andar, själsliga guider, multipla personligheter och besatthet. Väsen på detta högre plan kan



*Handpåläggaren
av D. Chodowiecki
omkring 1790*

kommunicera med fysiska personer under förutsättning att frekvenserna kan samordnas.

Enligt samma teori är även tankar en form av energi som inte är bunden till tid och rum. Tankefält och minnen kan ses som en del av det C G Jung kallar det kollektiva omedvetna; en universell kunskap som kan hämtas fram i andra medvetandetillstånd än vardagsmedvetandet.

Det är på ovan beskrivna icke-fysiska nivå som en stor del av samspelet mellan helare och patient anses äga rum.

Det finns även en mer konkret beskriven energetisk grund för healing. Inom flera traditionella medicinska system runt om i världen anses energi flöda i kroppen längs olika stråk och sammanstråla i energicentra. Denna energi kan stimuleras och styras genom t.ex. mental träning, manuella tekniker (handpåläggning i olika varianter) och andra metoder, utövad av en själv eller av en helare/terapeut. Varje störning i kroppen anses uppvisa ett särskilt energimönster. Healing är ett sätt att kanalisera den nödvändiga energin eller frekvensen dit där den bäst behövs.

Tillvägagångssätt vid helande

Healing kan också beskrivas utifrån de två vanligaste tillvägagångssätten vid mer traditionella former av helande människor emellan:

1. Helaren går in i ett tillstånd av förändrat medvetande, där han eller hon ser sig själv och den som skall helas som ingående i ett och samma sammanhang, som en enhet. Det rör sig om en förening på ett högre medvetandeplan. Det finns olika tekniker för att nå detta förändrade medvetandetillstånd. Även den som skall helas uppges på ett djupare plan bli medveten om denna sammansmältning i ett, och öppnar sig för att låta något ske. Denna form av healing kräver inte nödvändigtvis fysisk kontakt mellan helaren och den som skall helas.

2. Helaren kan vid närmare kontakt upptäcka störningar i den andra personens energifält genom att föra händerna

längs kroppen. Värme, stickningar, pulseringar eller annat kan då kännas i händerna. Det finns olika system för att balansera kroppens energier. Vanligt är att helaren, som kan känna sitt eget energiflöde mellan händerna, håller dessa på båda sidor om den kroppsdel som behöver hjälp. Det kan röra sig om en direkt handpåläggning eller så kan händerna hållas en bit från kroppen.

Helaren ser sig vanligen inte som en "helare", utan bara som ett redskap för de energier som finns i och utanför oss. Vanliga synpunkter är att:

- helaren uppfattar sin helande förmåga som en gåva från Gud och ser sig som förmedlare av Guds kraft,
- helaren betraktar sig som ett medium, den förmedlande länken mellan andevärlden och den som skall helas,
- helaren ser sig som förmedlare av, eller ibland ursprung till, någon form av energi som har helande effekter.

Personer som besitter vissa andliga kvalifikationer och som anses kunna kommunicera med den osynliga världen har i regel också en förmåga att hantera de läkande krafterna. Sådana personer verkar i olika kulturer som religiösa ledare, medier, shamaner och medicinmän etc.

Helaren kan ha upptäckt sin förmåga av en tillfällighet. Några påstår sig ha fått en kallelse från Gud att hela andra människor. Andra har utvecklat förmågan genom träning; kunskaper av det här slaget har ofta gått i arv i familjer.

Olika healing-former

Som nämnts inledningsvis återfinns moment av healing i en rad olika terapiformer och medicinska system. Under rubriken healing-metoder har listats en del varianter av ovan beskrivna healing (5 A) samt healing med hjälp av materiellt medium (t.ex. ädelstenar) enligt nämnda energetiska teorier (5 B). Som vidare läsning på temat föreslås även avsnitten om de traditionella medicinska traditionerna som följer härnäst, samt avsnittet om shamanism i uppslagsdelen.

Shamanska traditioner

Shamanism är en beteckning på urgamla metoder för att bevara hälsa, bota sjukdomar och upprätthålla balansen mellan människan och naturen. De shamanska traditionerna har bevarats i jägar- och samlarsamhällena sedan många tusentals år. I Skandinavien uppstod sådana samhällen efter istiden. Det var kulturer där religionen genomsyrade hela det personliga och det samhälleliga livet, så som fallet är än i dag i de kulturer där shamaner fortfarande verkar.

I dag finns levande shamanska traditioner bland många urbefolkningar som indianer, eskimåer, samer, sibiriska folk och australiska urinnevånare. Kontakterna mellan världens urbefolkningar har utökats på senare år och inspirerat intresset för shamanism. I Sverige återuppstår nu vissa former av den fornnordiska shamanismen, om än i liten skala. För att markera skillnaden mellan urbefolkningarnas shamanism och den nu återuppväckta, talar man om gammal resp. ny shamanism. Den nya shamanismen har främst utvecklats på nordligare breddgrader. En inspirationskälla har varit indianska medicinmän från Nordamerika.

En tanke bakom det nyväckta intresset för shamanismen är att det shamanska medvetandetillståndet - som förklaras längre fram - sägs göra människan mer andligt och känslomässigt medveten om att vi och allt liv på jorden är ömsesidigt beroende av varandra. Shamanismen ses bl.a. som ett medel att öka medvetenheten om ekologiska samband och kriser.

I shamanska kulturer råder en naturreligion, eller jordreligion, där det intima sambandet med naturen spelar en avgörande roll. Jorden - moder jord - ses som en helig och levande varelse som alla har ett ansvar för. Man anser att det i jordorganismen finns många andliga väsen och gudar som måste respekteras i det dagliga livet. Det råder en utpräglad helhetssyn i de shamanska kulturerna, där allt har ett samband. Det finns en lagbundenhet i naturen och alla är delaktiga i livets kretslopp. Om ordningen rubbas får det konsekvenser för allt levande.



*Dansande shaman med trumma.
Grottristning, Ryssland
ca 5000-1500 f.Kr.*

Ordet shamanism i de europeiska språken härstammar från tungusiskans³ *sa*, att veta, känna (jämför franskans *savoir*, spanskans *saber*). En shaman är den som vet och som kan fungera som medlare mellan människorna och makterna. Shamanens kunskap brukar hållas hemlig.

Med hjälp av riter och yttre hjälpmedel kan shamanen nå ett tillstånd av trance eller extas. Under ett sådant tillstånd av förändrat medvetande kan själen överskrida det kroppsliga och resa till andra världar, för att där söka skyddsandar, sjukdomsalstrare m.m.

I de flesta shamanska kulturer talas om tre olika världar: en undervärld, en mellanvärld (denna värld) och en övervärld. Shamanen är den förmedlande länken mellan dessa världar. Shamanens huvudsakliga uppgift är att upprätthålla goda relationer mellan människan och andevärlden.

Shamanen har ofta innehaft flera roller: själasörjarens, spåmannens, läkarens, stamledarens, ceremonimästarens. Han eller hon har bl.a. utfört övergångsriter i samband med födelse, pubertet, bröllop etc.

Shamanen som botare

En shaman fungerar också som botare. Bakom det shamaniska helandet ligger uppfattningen att människan är en energivarelse som manifesterar sig i en materiell kropp. Denna energivarelse kan påverka och förändra sig själv och kan även skapa och återskapa sig själv om så önskas.

De flesta naturfolk ser själen som människans immateriella jag. Själen är fri; den kan under vissa förutsättningar frigöra sig från kroppen och agera på egen hand. Om själen under sina resor skadas, drabbas även kroppen på motsvarande sätt. Om själen inte hinner återvända till kroppen inom en viss tid, mister människan sitt förstånd eller blir sjuk och tynar bort.

³ Tunguserna är ett sibiriskt folk.

Sjukdom ses vanligen som en obalans mellan människan och den kosmiska ordningen. Mer direkta sjukdomsorsaker anses vara förlust av själen eller av skyddsanden och inträngande av negativa krafter eller föremål i kroppen.

Shamanen botar vanligen på två olika sätt:

1. Om en själ är ute på vandring, vilket visar sig i ett försvagat eller på annat sätt förändrat medvetandetillstånd, söker shamanen i trance hämta tillbaka själen.

2. Om sjukdomsalstrande föremål eller andar tagit säte i en människas kropp, vilket yttrar sig i fysiska symtom, försöker shamanen avlägsna dessa på olika sätt, t.ex. genom att suga ut det onda.

I uppslagsdelen beskrivs den nordiska, samiska och indianska shamanismen under den gemensamma rubriken Shamanism.

Indisk filosofi och medicin

Den indiska kontinenten har varit bebodd i närmare en halv miljon år, till en början av jägar- och samlarfolk. I Indusdalen har man funnit rester av högt utvecklade stadssamhällen. Dessa samhällen hade sin blomstringstid under andra årtusendet f.Kr., men tycks ha gått under i samband med den ariska invandringsvågen ca 1 500 år f.Kr. Under denna tid tillkom vedaskrifterna (av sanskrit *vid* = veta), som tillhör den indiska kulturens äldsta och mest omfattande skrifter.

Den indiska kulturen har utvecklats under inflytande av många andra kulturer och religioner, som t.ex. den arabisk-islamska kulturen. Hinduism är en beteckning på den kultur som fanns i Indusdalen och är ett samlingsbegrepp för olika religiösa traditioner i Sydostasien.

Det finns olika medicinska traditioner i Indien. Den flertusenåriga indiska kulturens tankegångar ligger till grund för bl.a. den ayurvediska medicinen, yoga och meditation (kategori 6 B). En tanketradition av betydelse särskilt för yoga-traditionen är Samkhya-filosofin.

De traditionella indiska botarna kan delas in i tre kategorier:

- läkare från de tre största traditionella medicinska systemen i Indien: ayurveda, siddhi och unani (den sistnämnda en läkekonst av grekiskt-arabiskt ursprung),
- yogalärare och upplysta andliga mästare, som ofta tituleras swami ("mästare"), baba ("lillefar") eller bhagavan ("herre, gud"),
- shamaner som kombinerar folkmedicin, magi, alkemi och astrologi.

Världsbilden

Den indiska världsbilden är holistisk: allt i universum betraktas som ingående i samma odelbara helhet. Allt har en gemensam grund och är manifestationer av ett enda vara (*sat*), som är resultatet av samspelet mellan medvetande (*cit* eller *shiva*) och energi (*shakti*). Medvetande och energi utgör alltså två aspekter av en och samma verklighet. De kallas också *purusha* och *prakriti*. Nedan följer en summarisk uppställning över komplementära egenskaper som ingår i denna enda helhet.

purusha

shiva

subjektivt

det fysiska

manligt

aktivt

det yttre (saken)

det rationella

prakriti

shakti

objektivt

det andliga

kvinnligt

passivt

det inre (väsendet)

det intuitiva

Denna medvetande-energi (Shiva-Shakti) rymmer i sig tre olika aspekter eller egenskaper, *trigunas*. Dessa aspekter samspelar i sin tur i alla livsformer och fenomen:



Shiva

1. **Tamas** - statisk energi med en sammandragande och återhållande effekt.
2. **Rajas** - en dynamisk, expanderande energi.
3. **Sattva** - balanserande och sublimerande energi som samordnar de båda andra energierna och leder till jämvikt.

Den indiska filosofin omfattar även fem element, som i mer eller mindre utsträckning representerar någon av de nämnda energierna: jord, vatten, eld, luft och "eter".

Enligt det indiska synsättet är den objektiva verkligheten en konstruktion av sinnet (*maya*). Att denna verklighet uppfattas som verklig, anses bero på en bristande kunskap om verklighetens sanna natur. Insikt i verklighetens sanna natur erhålls när man lyckas frigöra sig från sinnets alla präglingar, från allt som binder människan vid den illusoriska verkligheten.

Man anser att denna frigörelse kan nås bl.a. genom systematisk fysisk, psykisk och mental träning. Det finns många olika träningssystem, varav yoga, i vilket även meditation ingår, är ett. Yoga syftar bl.a. till att stilla medvetandets vibrationer. När sinnet är lugnt anses människan kunna nå det medvetandetillstånd i vilket hon kan få insikt i verklighetens sanna natur - *samadhi*.



Symboler för de fem elementen: jord, vatten,, eld, luft och eter

Människan och energierna

En skillnad mellan västerländskt och indiskt (orientaliskt) sätt att se på människan är att man i väst talar om att människan är en kropp som har ett medvetande, medan man i öst menar att människan är medvetande som har en kropp.

Människan ses som en manifestation och en del av den universella medvetande-energin. Hon kan sägas vara en provkarta över olika former av energi och olika medvetandenivåer. Man skiljer vanligen mellan sju olika energier "kroppar" (*koshas*) eller vibrationsnivåer: från den av tamas dominerande fysiska nivån, kroppen, till den av

sattva dominerande högsta medvetandenivån, där det individuella medvetandet helt och hållet är ett med det kosmiska allvetandet, *atman*. Den fysiska kroppen ses inte som enbart fysisk, utan också som uttryck för olika energimönster och nära förknippad med medvetandets olika nivåer.

Enligt det indiska synsättet finns tio vitala, livsbe-främjande energier som cirkulerar i kroppen. Den viktigaste energin är *prana*, livsluften (av *pra* = ut, och *na* = att andas, att röra sig, att leva), den kosmiska ur-energin som genomsyrar hela universum ända ner till atomnivå.

Energin flödar i kroppen i kanaler kallade *nadis*. Energiflödena anses ligga till grund för att de synliga delarna av den mänskliga organismen fungerar.

På många ställen i människans kropp bildar energiflödena särskilda energicentra, kallade chakras (*chakra* betyder hjul). Sju av dessa chakras, alla belägna ovanför varandra i linje med ryggraden, är av central betydelse i yogan. Genom träning av medvetandet kan energiflödena och chakras kontrolleras, varigenom även kroppsfunktionerna kan påverkas. En avancerad yogi kan kontrollera och reglera s.k. autonoma funktioner som kroppstemperatur, ämnesomsättning, hjärtrytm m.m.

I det chakra som är beläget vid svanskotans spets, det s.k. rotchakrat (Muladhara chakra), anses kundalini-kraften ha sin utgångspunkt. *Kundalini* är en latent kraft som genom särskilda övningar kan aktiveras och börja stiga uppåt genom den centrala energikanalen som löper utmed ryggraden upp till det sjunde chakrat i huvudet. När energin når det sjunde chakrat sägs den medföra en betydande medvetandeutvidgning, då vissa "övernaturliga" förmågor, kallade *siddhis*, anses vara möjliga. Exempel på *siddhis* är förmågan att bli viktlös (upphävande av gravitationskraften), och att dematerialisera och materialisera sig själv och annan materia. Om kunskap saknas om hur den en gång väckta kundalinikraften kan styras, kan den bli okontrollerbar och få förödande konsekvenser. De s.k. meditationspsykoserna anses vara exempel på kundalini-energens okontrollerade aktivitet.



Kinesisk filosofi och medicin

Den traditionella kinesiska medicinen har sina rötter långt tillbaka i tiden. Flera av de grundläggande begreppen i teorin, såsom tao, yin och yang, lär ha formulerats på 2000-talet f.Kr, även om skriftlig dokumentation föreligger först fr.o.m. ca 300 år f.Kr. Det medicinska systemet omfattar förutom diagnostiska tekniker sådant som akupunktur, moxibustion, koppning, örtmedicin, massage, qi gong och T'ai Chi Ch'uan. Flera av dessa metoder beskrivs separat i uppslagsdelen. Några av de tankegångar som ligger till grund för den kinesiska medicinen och en del japanska varianter kommer att beskrivas mycket kortfattat här.

Kort historik

Tre kejsare som regerade under perioden 2852-2598 f.Kr. uppges ha formulerat grunderna i den kinesiska medicinen, som sedan vidareutvecklats av andra:

Fu-hsi skall ha skrivit *I Ching*, Förvandlingarnas bok, som utgår från begreppen yin och yang och de fem elementen. *I Ching* är en tolkning av kosmiska fenomen och deras inbördes samband och är dessutom en vägledning i hur människan bör förhålla sig till universums krafter. Den andre kejsaren, Shen Nong, har kallats örtmedicinens fader.

Huang Ti, som lär ha uppfunnit krutet och kompassen, skall även vara upphovsman till ett stort medicinskt verk, *Huang Ti Nei Ching* - Den Gule Kejsarens Klassiska Invärtesmedicin. Troligen har dock detta verk sammanställts först ca 300 år f.Kr. *Nei Ching* innehåller läran om tao, yin och yang, de fem elementen, beskrivningar av kroppens meridianer och akupunkturpunkter, chi-energins och blodets flöden samt olika sjukdomsorsaker, diagnostiska och terapeutiska metoder.



Titelblad till *Nei Ching*

Tao

Begreppet *tao*, den rätta levnadsvägen, har sedan gammalt varit centralt i det kinesiska tänkandet. En hel filosofi har utvecklats ur och uppkallats efter det: taoismen, livets väg. Lao-Tse (egentligen Li Erh), som levde omkring år 600 f.Kr., utvidgade begreppet tao till att stå för världsalltets själ och den ursprungliga enheten - den yttersta verkligheten.

Några grundläggande tankar i taoismen är att:

- alla fenomen existerar i en oändlig rymd,
- alla fenomen har ett inbördes sammanhang,
- alla fenomen är relativa,
- allting är energi eller vibrationer,
- allt är i ett tillstånd av konstant förändring.

"Inget existerar i absolut form, allt är olika skepnader av samma ursubstans."

Huang Ti

Kännetecknande för tao är *wu wei*, överksamheten, icke-inblandningen. Den innebär bl.a. att tillåta största möjliga individuella frihet och att respektera andras uppfattning. Det innebär också att ge upp egot, som anses vara roten till själviskhet och disharmoni. På en högre nivå står *wu wei* för frihet från lidelser och begär - en frihet från spänningar och en hjälp på vägen mot insikt. En följd av *wu wei* är icke-våld; våld ses som ett tecken på förlorad självbehärskning.

Den stora trefalden i taoismen är himlen, människan och jorden. Människan ses som ett mikrokosmos som avspeglar makrokosmos. För att bevara hälsa och välbefinnande är det nödvändigt med en fullständig harmoni mellan människan och kosmos, mellan människa och natur. Sjukdom ses som en följd av oförmåga att leva i enlighet med naturens lagar.

Yin och yang

Läran om yin och yang är hörnstenen i den kinesiska filosofin.

Yin och *yang* kan beskrivas som två komplementära motpoler, vars egenskaper finns inneboende i allt. Det är energirörelsen mellan dessa två poler som är den aktiverande kraften hos alla fenomen. Yinyang betyder ungefär kraftjämvikt eller polär energi. Enligt den kinesiska filosofin är allting verkningar av den rådande energetiska konstellationen. Mellan yin och yang råder ett dynamiskt, ständigt föränderligt förhållande. Följande uppställning anger en del av begreppsparets egenskaper och dithörande fenomen:

Yin	Yang
Kvinnligt	Manligt
Mörker	Ljus
Passivt	Aktivt
Jord	Himmel
Natt	Dag
Insida	Utsida
Kyla	Värme
Vatten	Eld

Passivitetens yin-kraft anses vara mer varaktig än det direkta handlandets yang-kraft, som snart skingras och är uttömd.

Även i människan råder det dynamiska förhållandet mellan yin och yang. När jämvikten störs, yttrar det sig i symtom som är karakteristiska för den ena eller andra aspekten.

Chi

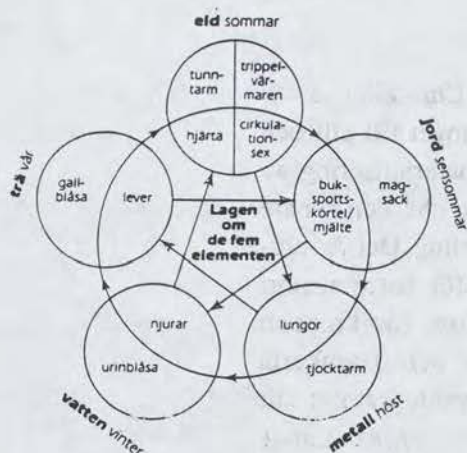
Yin och yang kallas ibland för de två chi. *Chi* - eller *qi* - är livsenergin, den kosmiska energin, ursprunget till allt och till själva livet. Människan ses som en materialisering av energi. Chi delas upp i ärftlig och närande chi; den senare kommer in i kroppen via föda och andning. Det är chi-energin som tillför kroppen näring, står för borttransport av förbrukat material och förhindrar yttre, för kroppen främmande energi från att tränga in och framkalla sjukdom. Chi finns i hela kroppen, men sprids framför allt via ett nät av kanaler, kallade meridianer (*chin*). Längs dessa meridianer finns akupunkturpunkterna. Där är energin mer koncentrerad och lättillgänglig utifrån.

Det finns många olika slags meridianer, men 26 av dem är mest kända och använda vid behandling: 12 huvudmeridianer (6 symmetriska på var sida om kroppens mittlinje) samt två som löper längs mittlinjen på frams- resp. baksidan av kroppen. Av de 12 huvudmeridianerna är 6 yin - de anses influerade av jordens chi - och 6 yang, influerade av himlens chi. Meridianerna har förbindelse med varandra så att ett slutet system bildas, i vilket energin cirkulerar.

De fem elementen

I den kinesiska filosofin talas om fem element: jord, metall, vatten, trä och eld. Med element avses inga materiella substanser, utan snarare omvandlingsfaser, faser i en förändringsprocess. Jordelementet är det viktigaste av dem alla - det är från jorden, moder jord, som alla andra element får sin chi-energi.

De fem elementen verkar i ett energetiskt kretslopp:



Ur Worsley: Traditionell kinesisk akupunktur. ICA bokförlag, 1985.

Den yttre cirkeln visar hur det ena elementet föds ur och närs av det föregående, den s.k. moder-barn-principen. Vattnet ger trädet näring, trädet ger elden näring osv. De raka linjerna visar hur ett element kontrollerar - och vid obalans även hämmar - ett annat element: vattnet kontrollerar elden osv.

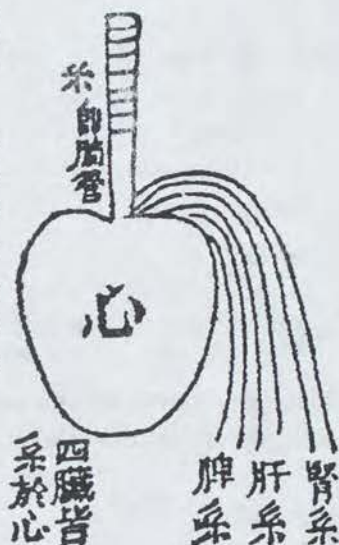
Varje element förknippas med en rad egenskaper och företeelser både i naturen och i kroppen. Till elementet vatten t.ex. hör vinter, kyla, rädsla m.m. Vatten är också kopplat till njurar och urinblåsa, yin- resp. yang-organ. Med organ avses här mer de funktioner som organen har, än själva organen i anatomisk bemärkelse. Funktionerna är enligt kinesisk teori också delvis annorlunda än i den skolmedicinska fysiologiska uppfattningen.

Varje meridian tillhör något av de fem elementen, och varje huvudmeridian bär namn efter det organ det är förknippat med. Dessutom finns det två meridianer som är förknippade med elementet eld och vissa kroppsfuntioner: trippelvärmaren resp. cirkulation-sex eller hjärtbeskyddaren.

Hjärtat är enligt kinesisk teori den samordnande principen som ger organismen stabilitet, och det bör beskyddas av alla andra organ. Hjärtat anses vara sätet för *shen*, människans rena ande, den icke-materiella aspekten av männi-

skans energi. Om hjärtat angrips - t.ex. genom att den beskyddande energin är för svag - blir människan labil både fysiskt och känslomässigt.

Om ett element är för svagt eller för dominant så rubbas balansen och sjukdomsytttringar visar sig, karakteristiska för resp. element och aspekt av yinyang. Obalansen kan bero på olika inre eller yttre faktorer. De vanligaste inre faktorerna anses vara olika psykiska tillstånd och känslor såsom ilska, glädje, sorg osv. Yttre faktorer som påverkar energin är t.ex. årstiderna och vädret (vind, kyla, hetta m.m.).



Den kinesiska medicinens tillämpning

Hälsa råder vid harmonisk balans mellan yin och yang och de fem elementen, då chi-energin kan flöda fritt och vara livgivande. Behandling inom den kinesiska medicinen går ut på att med olika medel söka korrigera den störda energijämvikten.

Den kinesiska medicinen är i första hand en förebyggande läkekonst. Störningar i det energetiska kraftspelet kan upptäckas innan det blivit en märkbar sjukdom av obalansen. Grundregeln är att det viktigaste inte är det som sker just i ögonblicket, utan förändringens riktning. En diagnos skall inte bara säga något om det momentana tillståndet, utan även ange sjukdomsorsaken samt utsäga något om prognosen med resp. utan behandling.

*Hjärtat.
Ur en kinesisk läkarbok*

"Läkaren som botar när sjukdomen bryter ut är en medelmåtta, läkaren som botar när de första symtomen visar sig är godtagbar, men den som botar innan symtomen har framträtt är en utmärkt terapeut."

Huang Ti Nei Ching

Ur den refererade synen på hur människan och naturen är beskaffad har olika diagnostiska, hälsobefrämjande och terapeutiska metoder härletts. De i Sverige förekommande metoderna beskrivs i uppslagsdelen under egna rubriker:

Akupressur
Akupunktur
Kinesisk diagnostik
Koppning
Meridianmassage
Moxibustion
Qi gong
T'ai Chi Ch'uan
Auriculoterapi (den kinesiska öronakupunkturen)

Metoder som har en kinesisk-japansk grund och som också presenteras i uppslagsdelen är följande:

Aikido
Do-In
Energimassage
Jin Shin Do
Jin Shin Jyutsu
Ki-träning
Makrobiotik
Shiatsu
Shin-Shin Toitsu Do



*Kinesiskt tecken för
långt liv*

5. Om metodbeskrivningarna

I nästa del av denna skrift följer beskrivningar av de par hundra alternativa metoder för hälso- och sjukvård jag funnit förekomma i landet, presenterade i alfabetisk ordning.

Avsikten är att förmedla lite *information om* vad de olika metoderna i grova drag går ut på - *inte* att försöka *ge kunskap* i varje metod; det låter sig inte göras på ett begränsat utrymme som detta. Möjligen kan litteraturlistan ge uppslag för vidare studier.

Vid beskrivningen av metoderna har jag försökt säga något om historiken, teorin (förklaringsmodellen) samt praktiken, dvs. hur diagnos ställs och behandlingen går till (i den mån jag själv fått tag på informationen).

Tanken har varit att beskriva metoderna först och främst så som de utövas här i landet. Jag har utgått från de resp. terapiernas - eller rättare sagt deras företrädares - förklaringar och påståenden om hur metoden fungerar. Olika företrädare för "samma" terapeutiska inriktning kan ha olika tolkningar av hur behandlingsmetoden skall utövas. För att försöka motverka att en variant får dominera beskrivningen, har om möjligt olika källor använts. Det som påstås om metoderna är inte mina egna åsikter eller uppfattningar om vad som är fakta. Det har inte varit min uppgift att analysera och diskutera det sagda eller att söka belägg för metodernas påstådda värde.

Det råder en viss begreppslik och språklig förvirring vad beträffar en del ord som återkommer i olika sammanhang, t.ex. psyke, själ, ande, jag, själv, medvetande och medvetenhet. Dessa ord kan ha olika innebörd i olika sammanhang; det finns knappast några klara och generella definitioner på vad som menas. Därför kan emellanåt en bristande överensstämmelse råda mellan begreppens betydelse inom olika terapeutiska system.

Samlingen metoder utgör en blandning av enstaka diagnos- eller behandlingstekniker och mer omfattande

terapisystem. Jag har avstått från en mer hierarkisk strukturering av metoderna och i de flesta fall låtit varje metodnamn få sin egen plats.

Det har inte varit möjligt att undersöka i vilken utsträckning varje metod förekommer i Sverige - det har räckt med att den gör det för att komma med i sammanställningen. Mycket summariskt kan sägas att det är de kroppsinriktade metoderna som dominerar marknaden, och bland dem återfinns chiropraktik, naprapati, homeopati, örtmedicin, massage, akupunktur och fotzontterapi högt upp på frekvenslistan.

Det är inte nödvändigtvis så, att de vanligast förekommande alternativa behandlingsmetoderna också får det största utrymmet i texten. Vissa vanliga metoder har kanske relativt lättförklarliga verkningsmekanismer, medan andra, mindre vanliga terapier, bygger på komplicerade förklaringsmodeller som kräver större utrymme för att bli något så när begripliga. Det föreligger alltså inte någon millimeterrättvisa i det avseendet.

Akupressur
Akupunktur
Kinesisk diagnostik
Koppning
Meridianmassage
Moxibustion
Qi gong
T'ai Chi Ch'uan
Auriculoterapi (den kinesiska öronakupunkturen)

Metoder som har en kinesisk-japansk grund och som också presenteras i uppslagsdelen är följande:

Aikido
Do-In
Energimassage
Jin Shin Do
Jin Shin Jyutsu
Ki-träning
Makrobiotik
Shiatsu
Shin-Shin Toitsu Do



*Kinesiskt tecken för
långt liv*

Subliminala budskap

Ett speciellt sätt att använda affirmationer på är genom kassetband med subliminala budskap.

Utgångspunkten är att vi ständigt påverkas av olika stimuli utan att vi är medvetna om dem alla. Det undermedvetna fångar dock upp och lagrar de olika intrycken, och vi styrs ofta av impulser från det undermedvetna. *Sublimen* betyder undermedvetandets tröskel. Med subliminala processer avses här sådana psykiska processer - framför allt varseblivningen - som inte är medvetna, men ändå påverkar vårt beteende.

På de subliminala kassetbanden har man talat in ett budskap, inbäddat i musik, så att det sagda inte kan höras tydligt, men ändå skall fångas upp av det undermedvetna. Tanken är att man skall kunna avprogrammera sig från dåliga vanor och i stället skaffa sig mer önskvärda sådana. I Sverige säljs kassetband med teman som Minska i vikt, Förbättra din självbild, Förbättra ditt minne, Sluta röka, Eliminera bitterhet, Förbättra inläring m.m.

Aikido

Aikido är en japansk självutvecklings- och självförsvarsmetod som bygger på en mobilisering av ki-energi; målet är att nå inre harmoni.

Aikido syftar till att nå balans mellan kropp och själ. *Ai* betyder harmoni eller förening, integrering; *ki* är den kosmiska livsenergin (chi eller qi på kinesiska), medan *do* (tao) betyder vägen. Aikido betyder således ungefär "vägen till harmoni och integrering av livskraften".

De österländska självförsvars- och kampkonsterna - som från början lär ha kommit från Indien - är ursprungligen delar av totala träningsprogram som syftar till att utveckla och förändra utövaren av dem. Olika metoder lägger mer

eller mindre tonvikt på den "yttre" eller "inre" aspekten av träningsformerna. Aikido, liksom den kinesiska träningsformen T'ai Chi Ch'uan (se det avsnittet) betonar den inre aspekten: andning, balans, medvetenhet, koncentration, energi. Andra träningsformer är mer inriktade på teknik, ställningar, styrka etc. De flesta traditionella kamp- och självförsvarskonster omfattar även healing-tekniker och system för självbehandling. Man ser den inre energin som det som styr hälsan.

Aikido grundades av japanen Morihei Ueshiba, född vid slutet av 1800-talet. Tekniken hölls till en början hemlig, men spreds efter andra världskriget till olika delar av världen. Aikido kom till Sverige på 1960-talet, och i dag utövas konsten av tusentals personer här i landet.

Grunden i aikido som självförsvarskonst är att kraft aldrig får mötas med kraft. Det finns ingen teknik för attack i aikido, utan det handlar om att flytta sig förbi attacken och styra den anfallandes kraft så att den oskadliggörs, samtidigt som inte heller den attackerande skadas. Aikido strävar efter icke-våld genom att inte kämpa i strid.

Aikido-träningen kan beskrivas som meditation i rörelse. Med träningen söker man öva upp koncentrationen och koordinationsförmågan. Andningen måste harmoniera med rörelserna och teknikerna. Det är främst genom andningen som man skall stimulera ki-flödet. Genom att utföra alla rörelser utifrån kroppens centrum tränas även balansen upp. Det är genom mobilisering av och kontroll över ki-energin i kroppen som styrka uppnås.

Centrum i kroppen, som alla rörelser utgår från, är *hara*. Det är ett energicentrum i buken några cm nedanför naveln. Hara anses också vara sätet för två av kroppens eteriska centra, genom vilka de kosmiska andliga energierna flödar. Hara är centrum för energi och aktivitet och kallas av kineserna för "havet av chi" (*chi hai* - även namnet på en akupunkturpunkt). Att ta livet av sig är att döda hara: hara kiri.

För närmare beskrivning av do/tao och ki/chi, se avsnittet om Kinesisk filosofi och medicin i del I.

Akupressur

Akupressur är att trycka på akupunkturpunkter i syfte att påverka kroppens energiflöde.

Akupressur innebär att påverka akupunkturpunkter längs kroppens meridianer med hjälp av tryck i stället för med nålar, moxa (örtbränning) eller annat medel. Trycket utövas vanligen med fingrarna.

Akupressur ingår som en del i många behandlingssystem från Kina och Japan som har den kinesiska människobilden som grund. Akupressur-metoden har på senare år främst utvecklats av japanska massörer. Det är en vanlig metod för t.ex. allmän energistimulering och självbehandling. Några i Sverige kända metoder där akupressur ingår som en väsentlig teknik är energimassage, Jin Shin Do, Jin Shin Jyutsu och shiatsu (se dessa avsnitt, Akupunktur och i del I Kinesisk filosofi och medicin).

Akupunktur

Akupunktur är en del av den traditionella kinesiska medicinen, men används även enligt andra förklaringsmodeller. Akupunktur innebär vanligen att nålar sticks in i huden på särskilda punkter.

Akupunktur är en behandlingsmetod som använts inom den traditionella kinesiska medicinen i tusentals år; till Sverige kom metoden på 1960-talet. En närmare beskrivning av den teoretiska bakgrunden till metoden återfinns i avsnittet om Kinesisk filosofi och medicin i del I.

Ordet akupunktur skapades vid slutet av 1600-talet då metoden nått Europa via Kina-missionerande jesuiterna. Det kommer från de latinska orden *acus* (nål) och *pungere* (att

Del II.

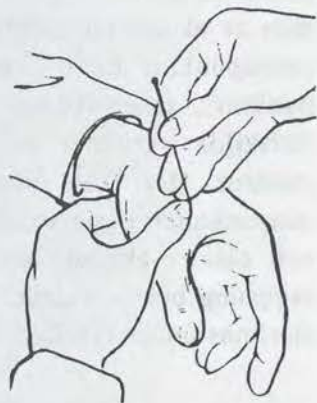
Alternativa metoder för hälso- och sjukvård

bort överflöd av energi från vissa områden till områden med för litet energi. Målet är att nå energetisk balans.

De tidigast kända akupunkturnålarna var gjorda av sten eller stickor. Senare användes ben, bambu, porslin och olika metaller som t.ex. guld. I dag brukas framför allt tunna nålar av rostfritt stål med ett litet handtag av koppar. Ibland används också en liten hammare med flera små nålar fastsatta på huvudet.

Akupunkturnålen sticks in till det djup där "de qi"-förmimmelsen uppstår. *De qi* betyder ungefär att nå qi (chi) och är en speciell känsla som uppstår då nålen träffar rätt på akupunkturpunkten. Beroende på vad behandlingen syftar till - dispersering (skingrande) eller tonifiering av energi - kan nålen stimuleras med olika roterande eller vertikala rörelser. Ibland tas nålen bort så fort de qi uppstått, ibland får den sitta kvar en tid.

Behandling med akupunktur ges efter diagnos enligt den kinesiska medicinens diagnostiska metoder (se Kinesisk diagnostik) och teorierna om yin och yang, de fem elementen m.m. Det finns olika sätt att behandla med akupunktur: från ren symtombehandling med hjälp av lokala punkter till en generell balansering av kroppens energier, vilket är den behandlingsform som brukar kallas klassisk akupunktur. Den traditionella akupunkturen används för förebyggande och behandling av en mängd fysiska och psykiska problem.



Icke-traditionell akupunktur

Rubriken icke-traditionell akupunktur syftar på den modernare förklaringsmodell av akupunkturens verkningar vid framför allt smärtlindring som i dag accepteras inom skolmedicinen. Akupunktur i smärtlindrande syfte används i Sverige sedan 1982 i viss utsträckning inom hälso- och sjukvården och borde egentligen inte tas upp i denna sammanställning över alternativa metoder, men det kan vara på sin plats att betona skillnaden gentemot den traditionella kinesiska akupunkturen.

Denna senare förklaringsmodell använder sig inte av begrepp som energiflöden, yin och yang etc. I stället förklaras akupunkturens effekter med en lokal hämning av smärtsignaler i ryggmärgen; att inåttledande nervtrådar aktiveras varigenom omställningar i olika smärthämmande kontrollsystem inom nervsystemet åstadkoms. Kroppsegna smärtstillande ämnen (*endorfiner*) kan bildas eller frisättas och ha en smärtstillande effekt. Dessutom antas psykologiska mekanismer utlösa signalaktivitet i vissa nervbanor.

Akupunkturbehandling enligt dessa teorier utförs på grundval av sedvanlig diagnostik inom den konventionella sjukvården och kan betecknas som symtombehandling.

Elektro-akupunktur

Elektro-akupunktur började användas i Kina på 1950-talet. Nålar används som elektroder; via skaftet appliceras elektrisk ström för att öka den stimulerande effekten. Strömmen sprider sig i vävnaderna och kan sätta igång nervimpulser i nervtrådar även på visst avstånd från nålen.

De instrument som finns i dag för att mäta hudens elektriska motstånd kan även användas för att hitta akupunkturpunkterna - dessa har nämligen visat sig ha ett annat elektriskt motstånd än omkringliggande vävnad.



Lungan.

Ur en kinesisk läkarbok

Alexander-tekniken

Alexander-tekniken innebär att med manuell påverkan söka korrigera muskulatur och kropps-hållning.

Metoden har fått sitt namn efter en australisk skådespelare, Frederick Matthias Alexander (1869-1955). Alexander-tekniken syftar till att lära ut hur människor kan nå en "bättre användning av sig själva".

Alexander menade att de flesta personlighetsproblem kommer sig av en konflikt mellan kropp, känslor och intellekt, som alla ger olika budskap. Det här leder till en störd identitetsuppfattning och bristande inre harmoni. Målet med Alexander-tekniken är att koordinera de fysiska, emotionella och mentala funktionerna hos människan.

Förenklat kan Alexander-tekniken betecknas som en psykologisk hållningsteknik. I stället för att angripa problemen utifrån med en behandling, bör man först ta reda på vad som orsakar problemen och sedan försöka förstå hur. Härigenom kan medvetandet vidgas och nya och bättre sätt att leva på kan utvecklas.

Utgångspunkten är att kroppen har ett medfött reflexsystem som styr rörelserna. Det gäller att lära sig att inte omedelbart följa en impuls att utföra en handling (*inhibering*), utan att först bli medveten om sitt sätt att fungera och följderna av det, för att sedan kunna bryta gamla vanemönster och lära in nya sätt att fungera på.

Behandlingen består av en mild manipulation av muskulaturen (först i undersökande syfte, sedan som behandling) samt upprepade styrda rörelser som syftar till att via det kinestetiska sinnet⁴ hjälpa kroppen att få det medfödda reflexsystemet att fungera på bästa sätt. Ett

⁴ Det kinestetiska sinnet = rörelsesinnet, förmågan att känna i vilken ställning kroppen och lemmarna befinner sig utan att behöva se det med ögonen.

viktigt moment är att lära sig hålla upp huvud och hals på rätt sätt, liksom att resa sig och sätta sig på ett balanserat sätt. Med en förbättrad hållning kan bröstkorgen vidgas och de inre organen få större spelrum; även talorganen påverkas av spänningsmönstret i kroppen. Dynamisk balans är målet.

Det uppges att 30 lektioner är ett minimum för att användbara resultat skall kunna uppnås. Tekniken används bl.a. av dansare och skådespelare samt vid fysiska problem som dåliga ryggar, stel nacke, huvudvärk etc.

Analytisk trilogi

Analytisk trilogi är en psykoanalytisk metod som syftar till läkning av personligheten genom att förändra tankesätt och attityder.

Den analytiska trilogin - tidigare kallad *integrerande eller integral psykoanalys* - har utarbetats av den brasilianske psykoanalytikern Norberto Keppe. Han har sina rötter i traditionell psykoanalys, men avviker från Freuds tankegångar i flera avseenden. Han har också påverkats av Sokrates, Kierkegaard och Viktor Frankl. Den analytiska trilogin introducerades i Sverige vid mitten av 1980-talet.

Trilogin handlar om föreningen av de tre områdena *känslor* (andlighet), *tanke* (filosofi) och *handling* (vetenskap). Det är både en teori om hur människans kropp och själ fungerar, samt en praktisk metod för att hantera mänsklig problematik och utveckling.

Metoden utgår från förhållandet att tankar och känslor påverkar både kropp och själ. Meningen är att man skall lära sig förstå hur felaktiga tolkningar av verkligheten och felaktiga tankemönster skapar såväl kroppsliga som fysiska problem. Man skall bli medveten om sina destruktiva tankemönster och värderingar, få insikt i de inneboende

möjligheterna till förändring och lära sig ändra sin tankeinställning.

Enligt Keppe har felaktiga livsattityder ofta blivit en del av personligheten. Verkligheten negligeras eller förvrängs som ett resultat av vad han kallar *theomani* (av *theos* = Gud, och *mania* = egotism, självförgudning): människans krampaktiga försök att vara helt fullkomlig, utan fel och brister, och hennes sätt att bete sig som om hon vore skapelsens härskare genom att vägra anpassa sig till den verklighet hon delar med allt annat liv. Detta sätt att censurera medvetandet i förhållande till verkligheten kallar Keppe för *inconsientization* - att göra sig omedveten om något som redan är känt. Förnekandet av verkligheten gör att vi hamnar allt längre bort från den friska kärnan i person

ligheten. Här skiljer sig den analytiska trilogin från den freudianska analysen: Keppe anser att en person blir sjuk av det som döljs och förnekas - inte av det han eller hon är omedveten om.

Grunden i den analytiska trilogin är att människan själv kan välja sin livsinställning och att en förändring av livsattityder kan påverka immunförsvaret och mobilisera individens egna inneboende läkande resurser.

Ett viktigt begrepp är *interiorisering* (av latinets *interior* = inre). En person förlägger gärna orsaken till sin ohälsa eller sitt destruktiva beteende på faktorer som ligger utanför henne själv, som ett sätt att frigöra sig från skuld och ansvar. Den analytiska trilogin strävar efter att hjälpa personen att i stället förlägga den negativa projektionen innanför sig själv - det gäller att ta ansvar för sina egna upplevelser och känslor. Då kan kroppen slappna av, och alla delar av personligheten kan samverka i den läkande processen.

Terapimetoden bygger på samtal mellan analytiker och analysand, dock inte ansikte mot ansikte - det är sig själv man skall fästa blicken på - utan enligt freudiansk "soffmodell". Man arbetar både med individuell analys och gruppterapi.

De problem som den analytiska trilogin tar sig an är bl.a. fysisk och psykisk ohälsa och olika destruktiva beteenden. I handlingsprogrammet ingår sådant som rådgivning för enskilda och familjer, fysisk och psykisk hälsovård samt rehabilitering av drogmissbrukare och f.d. fångar; det senare har dock hittills inte varit aktuellt i Sverige.

Antroposofisk medicin

*Den antroposofiska läkekonsten
innefattar en rad olika metoder
för att påverka en sjukdoms-
process i helande riktning:
antroposofiska läkemedel,
massage, badterapi, konstnärliga
terapier såsom läkeurytmi m.m.*

Ordet antroposofi kommer från de grekiska orden *antropos* (människa) och *sophia* (vishet). *Antroposofi* betyder en väg till kunskap om människan.

Antroposofins grundare är Rudolf Steiner (1861-1925). Han levde i Österrike och Schweiz och studerade filosofi, matematik, naturvetenskap och kunskapsteori. Steiner strävade efter att skapa en själens vetenskap, och han utarbetade metoder för att utbilda de sinnen som är slumrande och omedvetna hos de flesta människor. De antroposofiska idéerna tillämpas i dag praktiskt inom områden som pedagogik, arkitektur, konst, odling och medicin.

På läkekonstens område samarbetade Steiner med den holländska läkaren Ita Wegman (1876-1943), som grundade den första antroposofiska kliniken i Arlesheim i Schweiz. I dag finns 27 antroposofiska kliniker med sammanlagt mer än 1 500 vårdplatser runt om i Europa, framför allt i Västtyskland, Schweiz och Holland. Antroposofiska läkare finns även på andra kontinenter. I Sverige öppnades i oktober 1985 Vidarkliniken i Järna

som fullt utbyggd skall ha 74 vårdplatser, en läkarmottagning för öppenvård samt ett patienthotell med 11 platser. Antroposofiskt orienterade läkare finns även på andra orter i landet.

Den antroposofiska medicinen ser sig inte som ett självständigt alternativ till den naturvetenskapligt inriktade medicinska verksamheten, utan som ett komplement som utvidgar läkekonsten. De antroposofiska läkarna har alla en vanlig läkarlegitimation förutom att de studerat den antroposofiska medicinen.

Den antroposofiska läkekonsten syftar till att behandla hela människan. En rad olika medel och metoder används, oftast i kombination med varandra så att de i samverkan bidrar till den läkande processen: antroposofiska mediciner, massage, badterapi, konstnärliga terapier såsom läkeurytmi, terapeutisk målning och modellering, musikterapi, kirofonetik samt vid behov även konventionell medicinsk behandling. För psykiskt handikappade människor har en särskild läkepedagogik utvecklats.

Människans natur

I antroposofin betraktas människan som ett väsen med kropp, själ och ande som befinner sig i ständig utveckling. Steiner talar om eteriska formkrafter av kosmiskt ursprung, ett slags livskrafter, som format och gett liv åt människan och naturen. Två energiströmmar samverkar: den jordiska substansen och de kosmiska krafterna.

Enligt de antroposofiska tankegångarna består människan av fyra s.k. *väsensled*:

1. Den fysiska kroppen

2. Eterkroppen

Den kallas även livskroppen, eftersom den ligger till grund för livet. Människan, liksom växter och djur, har ett eteriskt kraftfält som är den sammanhållande kraften i organismen och som gör att den blir en helhet som är mer än summan av delarna. I människans

eteriska kraftfält bevaras ett slags spår av allt hon upplever; fältet anses vara bäraren av minnesförmågan. När människan dör frigörs detta fält från den fysiska kroppen.

3. Astralkroppen

Astralkroppen är en slags själsorganism som både djur och människor har. Den kallas astralkropp eftersom den anses ha samband med bestämda stjärnregioner (*aster* = stjärna). Till skillnad från eterkroppen har den inte samma form som den fysiska kroppen. Under sömnen är astralkroppen delvis frigjord från den fysiska kroppen.

4. Jaget

Det beskrivs som människans individuella andliga väsenskärna. Jaget står för de högre psykiska funktionerna som medvetenhet, tänkande, förnuft och moral. När människan dör, skiljs jaget, eterkroppen och astralkroppen för alltid från den fysiska kroppen. Jaget lever sedan i en andlig värld. Jaget kan senare, så att säga vid behov, träda in i en ny fysisk inkarnation (*reinkarnation* = återfödelse). Inom antroposofin anser man att förutom arv och miljö så bidrar även den reinkarnatoriska historien till människans personlighet.

Inom antroposofin skiljer man mellan tre fysiologiska processer eller huvudfunktionsområden som är mer eller mindre autonoma men ändå samverkande. Man talar också om tre *själskrafter*: tanke, känsla och vilja. De tre själskrafterna kännetecknas av olika medvetenhetsgrader och har sin motsvarighet i de fysiologiska processerna.

1. Sinnes- och nervsystemet - tanke

Sinnes- och nervsystemet finns representerat i hela kroppen men är koncentrerat till huvudet och utgör den fysiska basen för sinnesförmimmelser och tänkande. Utmärkande för cellerna i sinnes- och nervsystemet är att de är starkt specialiserade och att nästan ingen regeneration äger rum i dem. Sinnes- och nervsystemet

betecknas därför som en kall, vilande pol - det är nödvändigt att "hålla huvudet kallt" för att kunna fungera.

2. Det rytmiska systemet - känsla

Systemet omfattar de rytmiska funktionerna i kroppen, främst hjärta och lungor, cirkulation och andning, men även sömnrhythmen och andra rytmiska processer. Det ses som den fysiologiska basen för känslolivet. Det rytmiska systemet har en förmedlande och utjämnande funktion mellan den kalla polen och den varma - ämnesomsättningssystemet.

3. Ämnesomsättningssystemet - vilja

Systemet är koncentrerat främst till bukhålan och lemmarna och är den fysiologiska basen för viljelivet. Ämnesomsättningssystemet är nervsystemets motsats: det har aktiva och regenererande celler och kännetecknas av starka livsprocesser, värme och rörelse.

Hälsa och sjukdom

Antroposoferna menar att liv och medvetande står i motsats till varandra: där livsprocesserna är som intensivast är medvetandet dämpat och tvärtom (jämför ämnesomsättningssystemet och sinnes- och nervsystemet). Vi känner oss friska så länge vi inte känner vad som försiggår i våra organ - det är först när någon störning uppträder som vi blir medvetna om dem. Medvetenhetsprocesserna tär på livskrafterna. Antroposofin menar att sjukdomar uppstår ur en förskjutning av själs-kroppsbalansen.

Sjukdomen betraktas som en process, genom vilken människan utvecklas. Läkarens uppgift är inte bara att ta bort sjukdomssymtomen, utan även att styra sjukdomsprocessen så att den blir så givande som möjligt för individen. Om en sjukdom bara avlägsnas med yttre medel, utan att individen så att säga själv aktiveras, leder inte det till att människan förs vidare - hon avskiljs då bara från sjukdomssymtomet, men dispositionen för sjukdomen kvarstår.

I läkeprocessen försöker man aktivera patientens jag-krafter. Behandlingen syftar till att understödja organismens egna ansträngningar att komma till rätta med sjukdomsprocesserna. Man menar att all läkning är en självläkning som styrs av den överordnade livsprincipen, eterkroppen. En läkning har uppnåtts först då patienten själv kan behärska de processer som lett till störningen. Det här kräver att patienten själv deltar aktivt i behandlingen.

Sjukdomarna delas in på många olika sätt. Ett exempel är inflammation och skleros.

1. **Inflammatoriska tillstånd:** sjukdomar med en överaktivitet i ämnesomsättningspolen, tendens till feber och kännetecknande av ett tillstånd av upplösning.
2. **Sklerotiska tillstånd:** sjukdomar dominerade av nerv- och sinnespolen: degenerativa tillstånd och svulster, förhårdnande processer.

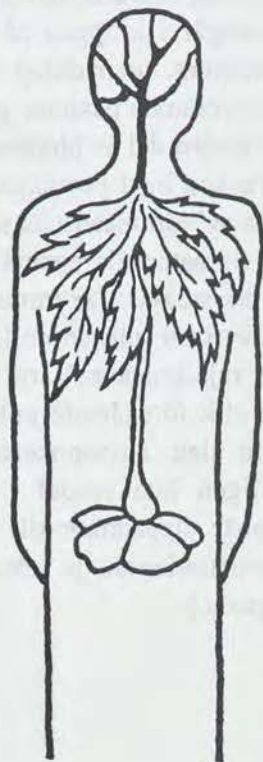
Mellan de här två ständigt närvarande tendenserna råder ett polärt tillstånd; de står i växelspel med varandra och vid obalans tar den ena tendensen överhanden. Hälsa betyder jämvikt mellan olika polära krafter.

Antroposofiska läkemedel

I Sverige är det kanske behandlingen av cancer med mistelpreparat (t.ex. Iscador) som är den mest kända formen av antroposofisk medicin. Mistelpreparaten uppges stimulera immunsystemet och hämma tumörtillväxten.

Antroposofin menar att de läkekrafter som den sjuka människan saknar, finns bevarade i naturen. De antroposofiska läkemedlen kommer från mineral-, växt- eller djurriket. Man utgår från att det finns ett samband mellan bestämda växter, mineraler och metaller och mänskliga organ och processer. Det är frågan om ett släktskap mellan de formande krafterna i naturen och hos människan (eterkroppen).

Liksom den mänskliga fysiologin är även växten av trefaldig natur. Släktskapet är dock omvänt: de kalla



huvudkrafterna motsvaras av växtens rötter, de varma ämnesomsättningskrafterna av blomman och människans rytmiska system motsvaras av bladen.

Syntetiskt framställda ämnen har inte denna väsenssläktskap med en organism. Även om det syntetiska ämnet kan ha samma molekylstruktur som en substans som utvunnits ur levande material och kan ha intensiva verkningar, så är det inte säkert att det har samma egenskaper. Man menar att väsensbilden hos en växt avspeglas i hela substansen, och ett isolerat ämne kan inte längre omfatta helheten - växtens väsen. Ett renframställt ämne kan ha helt andra verkningar isolerat än tillsammans med övriga ingredienser i ursprungsväxten.

Inom den antroposofiska medicinen använder man sig också av *potensierade* - stegvis utspädda - *medel*, fast på ett sätt som skiljer sig något från homeopatin (se Homeopati). De olika stegen i en potensiering är finfördelning, utspädning och sedan en virvlande skakning. Dessa faser är desamma som alla näringsämnen och nästan alla läkemedel genomgår i kroppen på motsvarande sätt: tuggning/finfördelning, utspädning i blodet, virvlande rörelser när blodströmmen passerar genom hjärtat och till sist en vilofas för den del av blodserum som finns i hjärnan.

Tanken med potensieringen är att ursprungssubstansen "kläs av" sin materiella substantialitet, varvid de processer och immateriella egenskaper som bundits till substansen frigörs stegvis. De immateriella egenskaperna tas upp av mediet som substansen förtunnats med, exempelvis vatten eller mjölksocker. Varje potens, varje grad av utspädning, blir olik föregående potenser och har olika egenskaper. Inom den antroposofiska medicinen använder man vanligen inte medel i högre potenser än D 30. (D 1 innebär utspädning till en tiondel av den ursprungliga koncentrationen; ju högre potenser, desto mer "utspätt" preparat.)

Rytmiska verksamheter

Inom antroposofin lägger man stor vikt vid de rytmer som kan iakttas i alla levande processer. Överallt där ett flytande medium rör sig, sker det i rytmer. Det rytmiska systemet, med andning och hjärtverksamhet, anses vara av stor betydelse inte bara för den fysiska utan även den psykiska hälsan såsom centrum för känslolivet. Det är den samordnande, utjämnande verksamheten. Vattnet är den stora utbytaren och förmedlaren av ämnen i alla ämnesomsättningsprocesser. Kroppsvätskorna ("vattenorganismen") betraktas som organ för de eteriska krafterna.

Rytmask massage (*Hauschka-massage*) är ett sätt att stödja de formande och utjämnande verksamheterna i kroppen. Grundmoment i den rytmiska massagen är bindande och lösande samt vågrörelsen. Vid vissa sjukdomstillstånd ges en lösande, rogivande behandling; vid andra en bindande, stimulerande behandling.

Läkeurytmi

Viktig inom antroposofin är eurytmin, ur vilken läkeurytmin utvecklats. *Eurytmi* är en rörelsekonst, som kan sägas vara synliggjort tal och synliggjord sång. Man åskådliggör de olika språkelementen med rörelser, gester och åtbörder som engagerar hela kroppen. Rent vokaliska ord uttrycker vanligen inre upplevelser och stämningar; starkt konsonantiska ord avbildar ofta företeelser i yttervärlden. Varje vokal och konsonant har sin egen språkliga "åtbörd".

Varje ljud och motsvarande åtbörd svarar också mot bestämda processer i kroppens organ. En människa med en viss sjukdom behöver sina speciella ljud och rörelser. Med läkeurytmi söker man inverka ordnande och läkande på motsvarande fysiologiska förlopp i organen. Behandlingen påverkar bl.a. det rytmiska systemet, såsom puls och andning.

Läkeurytmin används som understödjande terapi vid medicinering och annan behandling. Den används även vid behandling av rörelsehindrade, spastiska och hjärnskadade barn.

Kirofonetik

Kirofonetiken är en kombination av manuell behandling och logopedi (= läran om talrubbningar och deras botande). Terapin har utvecklats av log. dr. Alfred Baur från Österrike.

Varje vokal och konsonant anses ha sina olika kvaliteter som motsvarar den form som bildas när luften strömmar genom talorganen då ljuden uttalas. Genom att en terapeut rytmiskt formar motsvarande rörelser på en människas rygg, samtidigt som denna uttalar ljuden, söker man förstärka ljudens inneboende krafter och nå en jämviktsskapande verkan på själen.

Terapin används främst för att stimulera talet hos autistiska barn, men brukas även som generell behandling vid sömnlösning, oro, ångest etc.

Konstnärliga terapier

Rudolf Steiner utarbetade med utgångspunkt från Goethes färglära en speciell användning av färger inom konst och terapi. I den antroposofiska läkekonsten ingår målnings-terapi, där vissa färger och former används för att stödja människans utveckling i läkande riktning. Det finns också modellerings- och musikterapi.

Läkepedagogik

I Sverige finns ett femtontal läkepedagogiska institut för psykiskt handikappade människor, framför allt barn. Man talar om "barn som behöver själslig vård", och i den be-

nämningen inryms olika utvecklingsstörningar, psykoser, hjärnskador och miljöskador.

Med läkepedagogiken försöker man nå och aktivera den friska kärnan i den sjuka människans personlighet. Barnens rörelsemönster kan visa på ensidigheter och obalanser som i många fall anses ha samband med att något organsystem fått övertaget. För att övervinna ensidigheterna arbetar man med olika rytmiska verksamheter: man söker påverka det rytmiska och balanserande organsystemet i kroppen, använder sig av eurytmi och musik i terapeutiskt syfte, följer en dags-, vecko- och årsrytm och firar olika helger för att markera växlingarna och det återkommande i livet. Förutom den rena vården innehåller den läkepedagogiska verksamheten även undervisning, till stora delar i praktiska ämnen. Även tidigare nämnda inslag i den antroposofiska läkekonsten tillämpas vid de läkepedagogiska instituten.

Applied Kinesiology

*Applied Kinesiology är ett
diagnos- och behandlingssystem
som inkluderar manuella
muskeltester, akupressur, massage
av reflexpunkter m.m.*

Applied Kinesiology, som betyder *tillämpad rörelselära*, skapades av den amerikanske chiropraktorn George Goodheart 1964. Det är ett system som bygger på en kartläggning av kroppens muskelreflexer och deras energetiska förhållande till motsvarande organ. De olika musklerna anses ha samband med det energisystem i kroppen som beskrivs i den kinesiska akupunkturläran (se Kinesisk filosofi och medicin i del I), och som i sin tur hänger samman med en rad olika organ och kropps-funktioner. Målet är att återställa kroppens energetiska och strukturella balans.

Applied Kinesiology (AK) är den ursprungliga kinesiologyformen som fått ligga till grund för en rad senare vidareutvecklingar och nya behandlingsmetoder som i det här materialet beskrivs under egna rubriker: Applied Physiology, biokinesiologi, kroppsbalansering, M.A.C. Kinesiologi, pedagogisk kinesiologi och Tao-Key.

I sjukgymnastisk behandling är det vanligt att bearbeta spända muskler för att få dem att slappna av; i AK är det främst de svaga musklerna som behandlas. George Goodheart menade att när vissa muskler är överspända så beror det på att andra muskler är för svaga. För varje rörelse en muskel gör, finns det en motsvarande muskel som gör den motsatta rörelsen. Överspända muskler är kompensationer för de svaga musklerna.

Goodheart testade musklerna i sammandraget (kontraherat) läge. Testen visar om musklerna är starka eller svaga. Enligt AK indikerar en svag muskel vanligtvis att den associerade akupunkturmeridianen är underaktiv, dvs. har för lite energi.

Vid funnen obalans söker man i första hand stärka den svaga muskeln med hjälp av olika tekniker, såsom manuell bearbetning av muskelns ursprung och fästen samt muskelbuken. En annan metod för att påverka energiflödet i kroppen är att använda sig av Bennett-reflexerna. På 1930-talet upptäckte chiropraktorn Terence Bennett att man genom att hålla på vissa punkter på huvudet, s.k. neuro-vaskulära punkter, kunde påverka blodtillförseln till olika organ. DeJarnette, en annan terapeut, fann att man genom att massera eller bara röra vid andra reflexpunkter på kroppen kunde påverka muskler så att de själva återtog sin spänningsbalans och därigenom rättade till strukturella skevheter, utan att man behövde arbeta direkt på musklerna eller benstrukturen. Chiropraktorn Chapman fann på 1930-talet reflexpunkter på bålen och ryggen som vid massage kunde öka kroppens lymfflöde. Goodheart kopplade samman alla dessa upptäckter med muskeltestningen i AK. En metod för att stimulera energiflödet i meridianerna och de därmed associerade muskelgrupperna

är meridianmassage eller akupressur (se dessa avsnitt). Även vissa näringstillskott används.

Applied Kinesiology används i Sverige främst av chiropraktorer och akupunktörer för att lokalisera kroppens obalanser, ge indikationer om lämplig behandling samt efteråt kontrollera om behandlingen haft önskad effekt. En här i landet mer utbredd metod än AK är kroppsbalansering (Touch for Health), en förenklad form av AK som utvecklats för lekmannabruk, och som beskrivs på annan plats i materialet.

Applied Physiology

Applied Physiology är en form av kinesiologi som kombinerar manuella muskeltester med andra metoder för att upptäcka och reglera störningar i kroppens energibalans.

Applied Physiology, *tillämpad fysiologi*, har utvecklats av amerikanen Richard D Utt. Metoden definieras som "studiet av den fysiska, mentala, kemiska och andliga kroppens funktion och utveckling i balans och obalans, innefattande akupressur, kinestesi, örtmedicin, metafysik, homeopati och massage m.m., användande av akupunkturpunkter för att mäta kroppens energiflöden; allt som är naturligt för att åstadkomma homeostas" (jämvikt).

Utgångspunkten i Applied Physiology (AP) är att kroppens livskraft är en energi som kan mätas med hjälp av muskeltester och akupunkturpunkter. Testerna ger en bild av rådande tillstånd i kroppens funktioner.

I AP utgår man från att akupunkturpunkterna kontrollerar energetiska krafter som kan vara oberoende av sina resp. meridianer (se avsnitten om Kinesisk filosofi och medicin i del I samt Akupunktur i denna del). Punkterna anses vara relaterade till andra reflexsystem såsom Bennetts neurovaskulära punkter och Chapmans neuro-

lymfatiska punkter. Genom att hålla en akupunkturpunkt söker man lokalisera över- och underenergier i olika system.

Liksom i Applied Kinesiology (se detta avsnitt) ingår muskeltester i AP. I Applied Kinesiology testas musklerna endast i sammandraget (kontraherat) läge för att se om de är svaga eller starka. I AP testas musklerna även i utsträckt (extenderat) läge. Man menar också här att en muskel inte bara kan vara stark eller svag, utan att den kan befinna sig i flera olika tillstånd, som alla kan ge en vägledning till fortsatt behandling. Man testar t.ex. om musklerna är "frusna". Med en liten platt magnet, där minuspolen placeras på kontraherad muskel och pluspolen på extenderad muskel, försöker man försvaga en muskel som tidigare visat sig vara stark. Välbalanserade muskler blir då svaga, medan en muskel som förblir stark, betecknas som "frusen". Homeostas innebär en muskel som är stark och välbalanserad i såväl kontraherat som extenderat läge.

Obalanserade muskler indikerar störningar som behandlas med olika metoder beroende på problemets natur. Ett sätt är att påverka musklerna direkt genom att stimulera vissa celler i musklerna. Andra sätt är, som nämndes inledningsvis, akupressur, örtmedicin, homeopati, massage etc. Akupressur används i AP också för att påverka chakras (energicentra) i kroppen (se Indisk filosofi och medicin i del I).

Aromaterapi

I aromaterapi används eteriska oljor för att påverka framför allt kroppsliga funktioner.

Aromaterapi - användande av väldoftande oljor i terapeutiskt syfte - har gamla anor. Metoden praktiserades t.ex. i Egypten redan 3 500 år f.Kr. Den "moderna"

aromaterapin har sina rötter i 1900-talets Frankrike och har på senare år även vidareutvecklats i England.

I aromaterapin används eteriska oljor från läkeväxter med olika medicinska egenskaper. De absorberas lätt genom huden vid olika former av massage eller bad och tas upp av blod- och lymfsystemet.

Många oljor har en antibakteriell verkan. Oljorna uppges även bidra till att påskynda ämnesomsättningen i cellerna och motverka nedbrytningsprocesser. En del oljor används i kramplösande, urindrivande eller allmänt stärkande syfte. Aromaterapi kallas ibland också *olja-massage*.



Aston-massage

Aston-massage syftar till att frigöra den i kroppen låsta energin och därigenom påverka hållning och rörelser.

Aston-massagen, även kallad **Aston Patterning**, har fått sitt namn efter Judith Aston, som utvecklade metoden på 1970-talet i USA.

En utgångspunkt för Aston-massage är att alla upplevelser, såväl positiva som negativa, lagras i kroppen. Genom en analys av muskler och kroppshållning söker man komma fram till var problemet finns. Aston-massage är en mjuk massageform, med små och mycket långsamma massagegrepp och spiralformade rörelser som syftar till att frigöra den energi som vänts inåt mot kroppen och orsakat ångest och smärta. Massagen påverkar muskler, leder och kroppshållning och används bl.a. vid idrottsskador och olika handikapp.

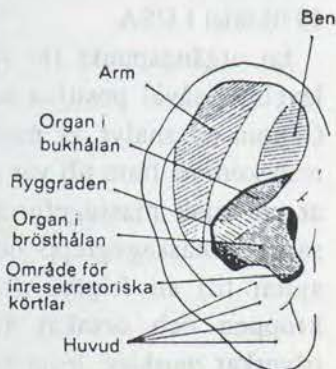
Auriculoterapi

Auriculoterapi innebär att genom stimulering av punkter på örat påverka delar av kroppen på reflexologisk väg.

Auriculoterapi innebär att behandla vissa punkter på ytterörat (*auricula* = öronmussla), vanligen genom akupunktur eller massage. Metoden att stimulera punkter på örat vid sjukdom är känd både från det gamla Egypten och den traditionella kinesiska medicinen. I den klassiska skriften *Nei Ching* (se *Kinesisk filosofi och medicin i del I*) står skrivet att alla meridianer möts i örat, och att det är samlingspunkten för alla energier. I Egypten användes öronbehandling bl.a. som preventivmedelsmetod: att skära eller sticka på vissa ställen på örat kunde leda till sterilitet. Hippokrates nämnde öronbehandling och ansåg att den kunde hjälpa vid ischiasvärk.

Den franske läkaren Paul Nogier myntade begreppet auriculoterapi och utvecklade den modernare varianten av metoden på 1950- och 60-talen. Nogier kom metoden på spåren då han upptäckte att patienter på hans mottagning som av behandlare i Algeriet hade blivit brända på ett visst ställe i örat mot ischiasvärk hade blivit av med värken. Nogier började då kartlägga sambandet mellan punkter på öronmusslan och olika organ och sjukdomstillstånd. Han presenterade teorin att hela kroppen finns representerad i örat, och att behandlingen verkar på reflexologisk väg. Örat återspeglar kroppen i form av ett uppochnervänt foster.

Andra franska läkare som arbetade med akupunktur intresserade sig för Nogiers teori och fortsatte utvecklingsarbetet. I dag finns både en fransk och en kinesisk skola inom auriculoterapi, med delvis olika punktlokalisationer. I Kina har metoden i sin nuvarande utformning använts sedan 1956. Över 200 olika punkter på örat har lokaliserats, varav 73 är mest använda.



Kroppen återspeglad i örat.

Ur Schjelderup: Låkekonst på nya vägar. Wahlström & Widstrand, 1983

Den vanligaste behandlingsmetoden är akupunktur på örat. Här är punkterna mindre i diameter än de akupunkturpunkter som finns längs kroppens meridianer, samtidigt som de ligger väldigt tätt. Punkterna i örat kan letas fram på olika sätt:

- via elektroniska instrument som ger utslag då en reflexpunkt är elektriskt aktiv, vilket sägs indikera en störning i motsvarande kroppsorgan,
- örat kan vara känsligt för tryck på den punkt som behöver behandlas,
- örats utseende studeras med avseende på blåsor, sprickor, röda prickar etc.

Punkterna på örat används alltså både för att ställa diagnos och för behandling. Auriculoterapi används som en förebyggande behandling, som understödjande medel vid avgiftning och avvänjning av olika beroendeframkallande medel samt vid smärtlindring, bedövning och behandling av störningar av olika kroppsfunktioner.

Autogen träning

Autogen träning är en metod för avspänning och självhypnos för att via det autonoma nervsystemet påverka psykosomatiska funktioner.

Autogen betyder självframkallad, och ordet är sammansatt av *autos* (av sig själv) och *genos* (tillblivelse, uppkomst). De viktigaste momenten i den autogena träningen är avspänning och självsuggestion med syfte att normalisera psykiska och kroppsliga funktioner.

Metodens upphovsman är Johannes H Schultz, en tysk läkare verksam på 1900-talet (d. 1970). Han började sin bana som hudläkare och blev sedan nervspecialist, förutom att han var professor i teologi. Efter Schultz har hans elev W Luthe vidareutvecklat den autogena träningen.

Schultz intresserade sig för psykosomatisk medicin och hypnos. Han ansåg att hypnosen hade en del icke önskvärda aspekter såsom passivitet och att personen som behandlades blev beroende av hypnotisören. Han utarbetade den autogena träningen för att undvika dessa moment. Träningen kräver en vilja och ett ansvar som är viktiga faktorer för att uppnå och bibehålla en god fysisk och psykisk hälsa. Schultz gav ut den första boken om autogen träning år 1932.

Den autogena metoden innebär att personen tränas att själv framkalla ett hypnotiskt tillstånd. Personen ger sig olika suggestioner tyst för sig själv; ett slags direktiv till det undermedvetna. Man börjar med att framkalla en känsla av tyngd och värme. När denna känsla uppnåtts ges en ny suggestion.

Den autogena träningen är indelad i sex stadier där de olika övningarna bygger på varandra:

1. Upplevelse av tyngd.
2. Upplevelse av värme i huden.
3. Övning att få hjärtat att slå sakta och regelbundet.
4. Övning att få andningsverksamheten att fungera i en jämn och reflexmässig rytm.
5. Övning att kontrollera matsmältningsorganen.
6. Övning att uppleva kyla på pannan.

Efter att ha hängett sig åt de suggererade föreställningarna ett par minuter avbryts träningen med kommandot: "Böj armarna, andas in, öppna ögonen". Det är viktigt att övningen avbryts noga så att den övande verkligen lämnar det passiva tillståndet. Övningarna bör ske under ledning av en kompetent lärare.

Den autogena träningen används för att påverka olika stresstillstånd, spänningar, oro och psykosomatiska problem. Metoderna lärs i Sverige ut till blivande sjukgymnaster, men har ändå tagits med i den här sammanställningen, då flera alternativa metoder har den autogena träningen som bas.

Ayurvedisk medicin

Den indiska ayurvediska medicinen omfattar metoder för såväl hälso- som sjukvård. Målet är att få hela människan - kropp, psyke och ande - i balans.

I Indien existerar flera traditionella system för hälso- och sjukvård och andlig utveckling sida vid sida: unani, siddha, ayurveda, yoga m.fl. (För bakgrundsinformation se Indisk filosofi och medicin i del I.) I Sverige är framför allt yoga, men på senare tid även ayurveda representerat.

Den ayurvediska medicinen används här i landet hittills enbart som hälsovård. Systemet har introducerats av TM-rörelsen (transcendental meditation). Den ayurveda som förekommer här har återupplivats resp. vidareutvecklats av TM-rörelsens ledare Maharishi Mahesh Yogi, som grundat ett centra för ayurvedisk medicin i Noida, norr om New Delhi.

Den ayurvediska medicinen uppstod i Indien ca 2 500 år f.Kr. *Ayu* är sanskrit och betyder liv, *veda* betyder kunskap. *Ayurveda* kan betecknas som vetenskapen om livet.

Den indiska veda-filosofin hävdar att varje människa har förmågan att nå vetskap om att det innersta jaget står i förbindelse med alla naturlagar. När människan upplevt detta så lever hon spontant ett liv i hälsa och glädje. Vägen mot denna personliga erfarenhet beskrivs bl.a. i upa-veda och upanga-skrifterna; ayurveda är en av de fyra upa-vedas.

Den ayurvediska medicinen utgår från ett helhetsperspektiv på människan: hon är ett enda väsen, där kropp, psyke och ande bildar en helhet. Människan ses i ett biologiskt, psykologiskt, socialt och metafysiskt perspektiv. Allt måste vara i balans för att fungera bra - det gäller såväl den inre som yttre miljön. Den ayurvediska medicinen intresserar sig i första hand för människan; sjukdomen kommer i andra hand. Målet är att återställa

balansen inte bara i syfte att läka sjukdomar, utan även uppnå den perfekta hälsan. Ordet hälsa - *swastha* - betyder att "vara förankrad i självet". Den ayurvediska medicinen är främst inriktad på att förebygga sjukdomar.

Den teoretiska basen i den ayurvediska medicinen är mycket omfattande och komplex, och här skall endast ett fåtal grundläggande begrepp tas upp.

I Indien och ayurveda talas om fem grundprinciper eller element (*pancha-bhuta*) - eter, luft, eld, vatten och jord - som manifesterar sig i kroppen som tre grundläggande principer, *tridosha*. I grova drag går den ayurvediska medicinen ut på att skapa balans mellan de tre *doshas*: *vata*, *pitta* och *kapha*. Dessa doshas betecknar även fysiologiska konstitutioner eller kroppstyper. Varje individ har alla tre doshas i sig, men en eller ett par av dem kan dominera; sammanlagt finns 10 möjliga kroppstyper med olika kombinationer av *vata*, *pitta* och *kapha*. En persons grundkonstitution kallas för dennes *prakriti*.

Doshas styr alla fysiska och psykiska processer i organismen. Nedan listas några typiska egenskaper för de olika doshas samt vad de förknippas med.

Vata	Pitta	Kapha
Eter- och luftelementen	Eld- och vattenelementen	Jord-och vat- tenelementen
Dynamik	Värme	Styrka
Rörelse	Hjärta	Energi
Cirkulation	Ämnesomsättning	Struktur
Andning	Perception	Stabilisering
Kyla	Intelligens	Kyla
Nervimpulser	Snabbhet	Långsamhet
Motoriska funktioner	Ackumulering	
Viljemässiga handlingar	Leder de andra doshas	

Enligt den ayurvediska medicinen bestämmer den individuella konstitutionen sjukdomsbenägenheten. Således tenderar t.ex. en person med *vata*-konstitution att få *vata*-

sjukdomar. Sjukdomar klassificeras bl.a. enligt ursprung/orsak, lokalisation och dosha.

I ayurveda intar hjärtat en särställning: det anses vara sätet för ett nätverk av kanaler i kroppen som leder de vitala "kroppsvätskorna". Hjärtat anses även vara själens boning.

Diagnos ställs på olika sätt. Patientens konstitutionella och temporära tillstånd analyseras med hjälp av bl.a. grundlig utfrågning, observation, pulsdiagnostik (*nadi vigyana*), palpation, ögondiagnostik, dofter m.m. En metod heter *marma* och innebär bl.a. att läkaren trycker på vissa punkter på kroppen, sammanlagt 108 stycken, för att notera eventuella reaktioner som indikerar en störning eller skada någonstans. Enligt uppgift lär dessa punkter överensstämma med kinesiska akupunkturpunkter.

Vilken behandling som ges beror på problemets natur:

A. Om den mentala aspekten dominerar rekommenderas ofta meditation; Maharishi rekommenderar TM. Genom att i vaket tillstånd fokusera uppmärksamheten kan en djup vila uppnås, som kan medföra ökad samordning mellan medvetande, kropp och omgivning.

B. Om det är den fysiska aspekten som dominerar ordinerar ofta diet, utrensning av slaggämnen i kroppen genom exempelvis lavemang eller olika örtpreparat för att stimulera kroppens immunförsvar.

C. Om beteendet är den dominerande aspekten ges råd om personlig hygien, dagsrutiner etc. för att främja en återknytning till dygnets och naturens rytmer.

D. Om det är individens förhållande till sin omgivning som dominerar rekommenderar Maharishi en särskild meditationsteknik (*TM-Siddhi-tekniken*) för att påverka det "förenade fält" som alla individers medvetande anses vara en del av och som utgör ett kollektivt medvetande (se Meditation, TM).

Ett terapeutiskt system inom ayurveda som utgår från ovan nämnda fysiologiska aspekt är *Panchakarma*, de fem handlingarna. Karma betyder här en särskild handling för att driva ut föroreningar ur kroppen och balansera doshas.

Panchakarma innefattar bl.a. oljemassage, ångbad, laxering och dietföreskrifter.

Ett system för kosttillskott heter *Rasayana*. Det syftar främst till att stärka kroppens immunförsvar.

Ayurveda innefattar även en rad rekommendationer för livets alla områden, t.ex. vad gäller diet, sömn, etiska regler etc.

B

Bachs blomstermedicin

Bachs blomstermedicin är essenser av blommor som används för att påverka olika sinnestillstånd.

Edward Bach (1886-1936) arbetade som läkare i England. Han noterade i sin verksamhet att patienter med samma typ av personlighet och temperament ofta tycktes bli hjälpta av samma läkemedel, oavsett vilka fysiska problem de hade. Bach drog slutsatsen att det mentala och känslomässiga tillståndet är grundorsaken till sjukdom: olika extrema sinnestillstånd (t.ex. överdriven oro, hopplöshet, irritation) kan leda till fysiska sjukdomar genom att de minskar motståndskraften; de kan också förlänga sjukdomstiden och förhindra att hälsan återställs.

Bach menade att örter har en förmåga att öka individens motståndskraft och förmedla en helande andlig kraft till kropp och själ. Han framställde 38 olika blomessenser från vilda växter, buskar och träd. Blommor valdes från de bästa plantorna och placerades i en glasskål med friskt källvatten och fick sedan stå i solen fyra timmar på den äng där de växt.

Även i dag framställs essenserna med hjälp av solljus eller annan värme. En teori om hur essensen fungerar är att växterna har särskilda vibrationsmönster i sina blommor eller knoppar som kan överföras till vattnet de läggs i om det utsätts för solljus eller värme. De helande vibrationerna förmedlas sedan till kroppen när medlen används invärtes eller utvärtes.

De olika blomstermedlen ordineras för olika specifika sinnestillstånd. Till exempel sägs Gorse (ärtörne) inverka på känslor av hopplöshet, medan White Chestnut (vit kastanj) ges vid tankfullhet förenad med ständiga oönskade oroande tankar. The Rescue Remedy är en specialblandning sammansatt av fem essenser att användas i olika akuta nödsituationer. En av essenserna är ingen blomessens, utan kommer från en särskild vattenkälla.

Bachs blomstermedicin används ofta i kombination med andra behandlingsmetoder.

Bates seendeträning

*Bates seendeträning är ett
egenvårdsprogram innefattande
olika övningar för att stärka
ögonen.*

W H Bates, USA, utarbetade vid sekelskiftet en form av seendeträning. Han fann att brytningsfel i ögonen hela tiden förändras. Psykiska påfrestningar och spänningar kan öka problemen, medan avspänning kan minska dem.

Bates metod bygger på avspänning och träning; att lära folk använda ögonen på ett avspänt sätt. Avspända organ har en bättre cirkulation än spända sådana. Den förbättrade cirkulationen ger organet en chans att bygga upp motståndskraften och verka i läkande riktning.

Några exempel på övningar är att blinka ofta, vila ögonen i handflatorna, förändra synfokus och röra ögonen.

Baunscheidt-metoden

Baunscheidt-metoden är en nålterapi som syftar till att "dra ut" invärtes sjukdomar.

Baunscheidt är en tysk medicine ingenjör som utarbetade sin terapi efter att ha blivit getingstucken och då märkt positiva bieffekter av den händelsen. Baunscheidt-metoden är en avledningsterapi som genom att ytligt perforera och reta huden söker "dra ut" invärtes sjukdomar och förlägga dem på utsidan, där de lättare kan läka ut.

Redskapet består av en liten hammare med 32 nålar i klubban. Den kroppsdel som skall behandlas bstryks först med en särskild olja innehållande örtextrakt som lär likna getinggiftets effekter. Därefter slår man lätt med klubban på huden så att den får många små ytliga hål. Den här retande behandlingen syftar till att aktivera hudområdena - öka ämnesomsättningen och lymfcirkulationen - och därigenom så att säga dra uppmärksamheten och den invärtes sjukdomen till sig. Enligt uppgift kan det bli blåsor på den perforerade hudytan och "saker kan krypa ut".

Bildterapi

I bildterapin används bilder som kommunikationsmedel i terapeutiskt syfte.

Bildterapi, eller **bildpsykoterapi**, är en form av terapi där man använder bilden som uttrycks- och kommunikationsmedel. Bildens symboliska och terapeutiska värde har varit känd länge. Den här aktuella terapiformen började utvecklas vid andra världskriget i samband med rehabilitering av krigsskadade i USA, England och Holland. I Sverige har metoden funnits sedan 1960-talet.

Genom att arbeta med bildens medium kan icke-språkliga nivåer i människan nås. Med bildens hjälp kan man kommunicera med människor som det annars är svårt att bedriva uteslutande verbal terapi med: barn, afatiker, psykotiska människor etc.

En målsättning med bildterapi är att bidra till ökad kommunikationsförmåga, ökad självkännetdom samt ökad förmåga att använda sina resurser och bearbeta sina problem.

Bindvävsmassage

Bindvävsmassage är en metod för att på reflexologisk väg via det autonoma nervsystemet påverka inre organ. Massagen består av olika tekniker för töjning av hud och bindväv.

Bindvävsmassage som behandlingsform upptäcktes av den tyska sjukgymnasten Elisabeth Dicke 1929. Genom att massera sig själv motverkade hon en svår cirkulationsrubbning i ett ben och räddade det från en förestående amputation. Senare vidareutvecklade hon metoden tillsammans med läkarna Kohlrausch och Teirich-Leube vid Medicinska universitetskliniken i Freiburg. Metoden används nu av sjukgymnaster i flera länder (på senare år även i Sverige), samt av olika alternativa behandlare. Bindvävsmassagen kom till Sverige på 1970-talet.

Bindvävsmassage är inte massage i vanlig mening (se Klassisk massage). Metoden innebär en töjning av bindväven i huden för att på reflexmässig väg via det autonoma nervsystemet påverka inre organ och funktioner.

Sedan tidigare kände man till att hudområden på kroppen och inre organ ofta har samma autonoma nervförsörjning. Vid sjukdomar och störningar i inre organ kan förändringar visa sig på motsvarande områden på kroppsytan. Det finns både hud-, muskel- och bindvävszoner. De

förstnämnda ger ofta upphov till spontana besvär, medan bindvävszoner vanligen upptäcks först vid en undersökning.

De områden på kroppen som används för att ställa diagnos är rygg och bäcken. Förändringar i en bindvävszon kan kännas, främst som en nedsatt rörlighet mellan hudlagren, och även ses: en bindvävszon kännetecknas av indragna band i huden, flata indragna vävnadsområden, upphöjda vallar runt dessa indragningar eller förändringar av muskulaturen.

Genom bindvävsmassage påverkas de autonoma nervändarna i hudområdena, i första hand på bäcken, rygg och buk. Detta är en grundbehandling som alltid genomförs. Beroende på besvärens art behandlas sedan ytterligare delar av kroppen.

Det finns olika tekniker inom bindvävsmassagen:

- **Fasciateknik:** drag i huden med fingrarna.
- **Underhudsteknik:** en mer kontinuerlig dragning som bör kännas rispande eller skärande. Om behandlingen utförs på felaktigt sätt kan felreaktioner uppstå för den behandlade, såsom huvudvärk, svettningar eller en brännande känsla över det behandlade området.
- **Hudteknik:** lätta dragningar av mer skonsam art än ovan nämnda.
- **Lösgörande teknik:** en form av hudrullning.

Bindvävsmassage används vid olika slags problem såsom reumatiska sjukdomar, cirkulationsrubbnings, förstopning, huvudvärk, läkning av brännskador m.m.

Bio Harmony

Bio Harmony är ett system för att mäta och behandla akupunkturpunkter och att med infrarött ljus påverka kroppens elektrofysikaliska system.

Namnet Bio Harmony syftar på människans bioelektriska harmoni, vilket är målet med behandlingen. Bio Harmonizer-systemet har utvecklats av akupunktören m.m. Stefan Kosic, verksam i Sverige. Systemet inrymmer teorier om vilka faktorer som påverkar hälsa och ohälsa samt metoder för att ställa diagnos och behandla kroppsliga störningar.

Människan påverkas av såväl arv och miljö som levnadsvanor, känslor och attityder. Frisk luft, näringsrik mat fri från konstgjorda tillsatser samt en gynnsam elektromagnetisk miljö utgör viktiga förutsättningar för att motverka sjukdomar av olika slag.

En utgångspunkt i Bio Harmony är att nästan alla störningar i kroppen visar sig i form av mätbara elektrofysikaliska förändringar på huden, redan innan de lett till manifesta sjukdomstillstånd och symtomyttringar.

Bio Harmonizer-systemet består av tre instrument med vilka man lär kunna mäta och behandla kroppens elektrofysikaliska system:

- 1. Bio-Aku:** en mätare för att hitta, mäta styrkan i och behandla akupunkturpunkter. (Akupunkturpunkter har visat sig ha annat elektriskt motstånd än den omgivande huden.)
- 2. Bio-Combi:** en apparat med utbytbar ljusdiod som verkar på olika djup i huden. Den används bl.a. i syfte att påverka elektrofysikaliska mätpunkter, kroppens näringsupptag, blodcirkulationen och cellaktiviteten.
- 3. Bio-Multi:** en apparat med flera ljusdioder avsedd för behandling av större ytor än de andra instrumenten. Den

används bl.a. vid behandling av muskelskador, sträckningar, sen- och ledinflammationer, ärr och brännskador.

Förutom dessa tre instrument inrymmer Bio Harmonizer-systemet preparat innehållande olika kombinationer av vitaminer, mineraler och aminosyror som syftar till att förebygga och behandla olika bristtillstånd och sjukdomar. Som en del av Bio Harmony ingår också Prima Vera.

Prima Vera

PVM-systemet (en förkortning av Prima Vera-metodiken), är en datorbaserad diagnos-, undersöknings- och behandlingsapparat, varmed även behandlingens eventuella effekt kontrolleras. Syftet med apparaturen och behandlingen är att reglera kroppens energetiska tillstånd.

Biodynamisk terapi

Den biodynamiska terapin strävar efter att stimulera den s.k. psykoperistaltiken, en självreglerande mekanism i kroppen, med bl.a. en peristaltikmassage och andningsbefriande metoder.

Den biodynamiska psykologin och terapin har utvecklats på 1970-talet av Gerda Boyesen, norsk psykolog, fysio- och psykoterapeut och reichiansk analytiker, numera verksam i England. Hon har grundat Institute for Biodynamic Psychology and Psychotherapy i London. I Sverige arbetar ett par terapeuter, fler är under utbildning.

Den biodynamiska psykologin betonar det funktionella samspelet mellan kropp och själ. Varje känsla, varje frustration får såväl psykiska som fysiska konsekvenser.

Det beskrivs som att alla impulser som vill komma till uttryck är energi på väg ut. Om känslor upprepade gånger förblir olösta och energin inte får flöda fritt, kan konsekvensen bli ett kroniskt spänningstillstånd. Stressen byggs upp i lager på lager tills neurotiska symtom av såväl fysisk som beteendemässig art kan uppstå. Särskilt i unga år är känsligheten för stressande upplevelser stor. En frisk och balanserad organism klarar dock även allvarligare störningar utan bestående men.

Boyesen menar att primärpersonligheten, den levande kärnan, kan begravas under en sekundärpersonlighet som det växande barnet utvecklar som skydd mot en ovänlig omgivning. Dessa tankar motsvarar Wilhelm Reichs föreställning om muskel- och karaktärspansar som skyddar mot både yttre faktorer och de egna känslorna.

Gerda Boyesen har en teori om att det är en naturlig kroppslig funktion att göra sig av med överflödig nervös energi. De peristaltiska rörelserna i tarmarna (muskelrörelser) har som funktion, förutom att vara ett led i matsmältningsprocessen, att smälta toxiskt avfall som stannar kvar i vävnaderna efter stress: adrenalin, hormoner och energi - "den emotionella blodcirkulationen". Boyesen kallar därför den peristaltiska funktionen för *psykoperistaltik* - en naturlig självreglerande funktion i en frisk organism. Hos en överansträngd person kan denna funktion hämmas i sin förmåga, och det som inte rensas ut via psykoperistaltiken kan då lagras i form av blockeringar i olika delar av kroppen. Det kan bildas ett inälvspansar, som i sin tur kan leda till en hämmad blodcirkulation av bioenergi och kroppsvätskor, och resultatet blir ett vävnadspansar i kroppen.

Den biodynamiska terapin syftar till att lösa upp dessa blockeringar och stärka kroppens självreglerande förmåga. Som ett led i fastställandet av problematikens natur lyssnar terapeuten på de peristaltiska ljuden med ett stetoskop. I terapin ingår en analys av förträngt känslomässigt material och kroppsliga uttryckssätt, en särskild *peristaltikmassage* (även kallad *Boyesen-massage*) och andningsbefriande metoder.

Den biodynamiska terapin tillämpas framför allt vid olika psykosomatiska problem.

Se även Reichiansk terapi.

Bioenergetik

Bioenergetik är en form av kropppsykoterapi där kroppen och dess uttryck analyseras och behandlas genom massage, andnings-, hållnings- och rörelseövningar.

Bioenergi betyder liv och kraft. Bioenergetiken har utvecklats av amerikanen Alexander Lowen. Han har byggt metoden på idéer från Wilhelm Reich, som under 1940- och 50-talen var Lowens analytiker och lärare. Lowen arbetade en tid som reichiansk terapeut, men övergav dennes orgonteorier och utarbetade i stället bioenergetiken tillsammans med andra personer under senare hälften av 50-talet. Metoden bygger huvudsakligen på Reichs karaktärsanalys och vegetoterapi (se Reichiansk terapi).

Utgångspunkten i bioenergetiken är det nära sambandet mellan psykiska problem och kroppsliga funktioner. I begreppet kroppen inkluderas även sexualitet, andning, rörelser samt andra uttryck för tankar och känslor. Till skillnad från Reichs betoning av sexualiteten, menar Lowen att den endast är en av många grundläggande fysiska drifter. Alla drifter och funktioner styrs av bioenergin.

Alla erfarenheter en människa gör under sin uppväxt lämnar spår i personligheten och i kroppen. Det ena lagret läggs till det andra under livets gång. Identitetskänslan är nära förknippad med kroppsupplevelsen. Lowen talar om fem *karaktärstyper*, som alla har sina egna kännetecken i kroppsstrukturen: den orala, schizoida, masochistiska, psykopatiska och rigida karaktärsstrukturen. Dessa karaktärstyper betecknar olika försvarspositioner som

människor kan inta, och som har sitt ursprung i en tidig emotionell konflikt mellan behovet att vara sig själv och behovet av fysisk och känslomässig närhet till andra.

Undertryckta känslor leder till kroniska muskelspänningar som hindrar energiflödet i kroppen och begränsar uttrycksförmågan. Det är kroppen som bestämmer hur man tänker, känner och handlar. Lowen talar om *klyvning*, som innebär att individen identifierar sig med sitt jag som något skilt från kroppen, dvs. egot är inte längre rotat i kroppsupplevelsen. Ett mål med bioenergetiken är just att utveckla kroppsmedvetenheten.

En av dem som har vidareutvecklat bioenergetiken är John Peirrakos. Han har dragit paralleller mellan olika typer av mekanismer som "håller inne" energin i personligheten och blockeringar i energicentra i kroppen, s.k. chakras (se avsnittet om Indisk filosofi och medicin i del I).

Bioenergetik är både en analysmetod och en behandlingsteknik. Kroppen och dess uttryck analyseras: andning, rörelsemönster, vilka delar av kroppen som är över- resp. underutvecklade och var muskelspänningar finns. Utifrån observationerna görs en bedömning av var blockeringarna finns och av vilken karaktär de är, vilket sedan ligger till grund för den behandling som ges.

Bioenergetiken innebär direkt arbete med kroppen. Lowen menar att psykoanalysens svaghet är att den inte tar fasta på kroppen i strävandena att hjälpa patienten att bearbeta sina känslomässiga konflikter. Vid psykiska störningar gäller det att få individen att öppna sig för sina outlevda känslor så att den känslomässiga energin kan frigöras.

Lowen har utarbetat olika övningar för att aktivera bioenergin. Ett första steg är att få personen att andas djupare och öka syreintaget. Arbetet börjar med en "grundningsövning" (*grounding*) för att hjälpa individen att få en identitetskänsla. Övningen är ett sätt att få liv i benen och etablera en fast kontakt med marken. En brist på "grundning" yttrar sig i en bristande känsla av att klara att stå för sig själv i livet. Lowen utvecklade också ett antal

kroppsställningar, s.k. stresspositioner, för att aktivera kroppskänslan. Positionerna innebär en press på kroppen i kombination med djupandning. Dessa ställningar kan också leda till "fria kroppsassociationer".

I arbetet med kroppens muskelpansar kan de inre konflikter framträda som hindrar en person från att utnyttja alla sina resurser. Genom de bioenergetiska övningarna kan spänningar lösas upp, oavslutade upplevelser bearbetas och känslor få sitt utlopp. Målet med behandlingen är att höja energinivån och frigöra de krafter som finns i människans kropp för att nå harmoni mellan kropp och själ. En viktig del av terapin är att hjälpa personen att finna adekvata kroppsliga reaktioner för sina känslor.

Biofeedback

Biofeedback är en metod för att mäta och återföra information om olika kroppsliga funktioner till en person, som utifrån denna information kan lära sig att viljemässigt påverka sina kroppsprocesser.

Bios betyder liv, och *feedback* återkoppling. Biofeedback handlar om att bli medveten om sina kroppsfunktioner och att lära sig styra dem. Det är möjligt att viljemässigt förändra funktioner som normalt inte är viljestyrda, och biofeedback är en metod för att underlätta inläring av denna färdighet.

En person ges omedelbar och fortlöpande information om egna kroppsfunktioner såsom blodtryck, temperatur, muskelspänningar och hjärnvågor. Dessa kroppsreaktioner mäts och delges personen genom en grafisk bild på ett mätinstrument, en ljud- eller ljussignal. Med utgångspunkt från dessa informationer försöker personen att viljemässigt påverka och förändra dessa processer i

önskvärd riktning. Huruvida det lyckas eller inte, visar sig omedelbart med hjälp av mätinstrument. Träning med biofeedback används vid problem med spänningshuvudvärk, oregelbunden hjärtverksamhet, rehabilitering av muskler m.m.

Några kända biofeedback-forskare är Joe Kamiya och Barbara Brown, som med början på 1950-talet framför allt undersökt viljemässig kontroll av hjärnvågor, samt Elmer och Alyce Green; samtliga verksamma i USA.

Biofeedback bygger på tre grundprinciper:

1. En individ kan reglera varje neurofysiologisk eller annan biologisk funktion som kan mätas av instrument och återföras till individen genom något av sinnena.
2. "Varje förändring av det fysiologiska tillståndet åtföljs av en motsvarande förändring i känsloläget, medvetet eller omedvetet, och omvänt gäller att varje förändring av känsloläget, medvetet eller omedvetet, följs av en motsvarande förändring av det fysiologiska tillståndet" (Green m.fl.).
3. Genom ett tillstånd av djup avslappning kan individen bli medveten om undermedvetna bilder, fantasier och känslor, och en viljemässig kontroll kan etableras.

En förklaring till hur biofeedback fungerar är följande: När man uppfattar yttre händelser leder det till en reaktion i hjärnan (i det limbiska systemet⁵, hypothalamus och hypofysen) och till fysiologiska förändringar. Om en fysiologisk förändring registreras av ett känsligt mätinstrument och visas för personen, så leder det till en ny (emotionell) reaktion på dessa upplysningar om normalt omedvetna processer. Det sker en ny reaktion i det limbiska systemet som kombineras med, ersätter eller förändrar den ursprungliga reaktionen. Denna nya reaktion utvecklar i sin tur ett nytt aktivitetsmönster i hypothalamus och hypofysen. Resultatet blir ett "nytt" fysiologiskt tillstånd.

⁵ Limbiska systemet = den del av storhjärnan som funktionellt sammanhänger med det autonoma nervsystemet och som påverkar känslorna.

Poängen är att apparaterna bara behöver användas i inledningsskedet av inlärningsprocessen. Hjärnan ställer så att säga om sig, och personen blir allt känsligare för de inre reaktionerna. Den psykosomatiska regleringen kan till slut ske enbart med hjälp av egen förmåga.

Biokinesiologi

Biokinesiologi är en kombination av olika metoder för att fastställa och korrigera obalanser i kroppen med hjälp av muskeltestning.

Kinesiologi betyder läran om kroppens rörelseförmåga och är en samlande beteckning på olika metoder som har manuella muskeltester som gemensam nämnare. Biokinesiologin (eller biokinetiken), som utformats av den amerikanske arkitekten John E Barton, är sammansatt av en rad olika diagnostiska och terapeutiska tekniker. En bas är den kinesiska medicinen och akupunkturläran; ett annat väsentligt element är Applied Kinesiology och dess förenklade variant kroppsbalansering (se dessa avsnitt). Utgångspunkten i biokinesiologin är kroppens kinetik (rörelsemönster) och tonusbalans (spänningsbalans mellan musklerna).

I biokinesiologin använder man en mer detaljerad form av muskeltest än i Applied Kinesiology. I stället för att testa en hel muskel, så försöker man testa muskelns olika beståndsdelar: fästena, senorna, muskelbuken etc., som man anser alla har olika relationer till andra delar av kroppen. Man har också tagit fram näringsämnen som associeras med varje muskel (en svag muskel anses indikera brist på ett visst näringsämne).

Biokinesiologin innefattar olika metoder för att mäta kroppens allmäntillstånd och undersöka vilka faktorer som kan ligga bakom en obalans i tonus: stress, felaktiga kostvanor, metallförgiftningar, elektromagnetiska stör-

ningskällor, fysiologiska förändringar etc. I den diagnostiska arsenalen ingår bl.a. pulsdagnostik enligt kinesisk modell, test av akupunkturpunkter, en urin- och salivmetod m.m. Den sistnämnda metoden, som började användas 1984, uppges kunna ge besked om obalanser orsakade av allergier och förgiftningar.

Beroende på vilka problem som hittats, ges individuellt avpassade behandlingar, exempelvis bestående av korrigering av:

- A. Kroppens meridianer och energicentra (akupressur, kroppsbalansering m.m.).
- B. Mekaniska defekter, såsom sned hållning (T'ai Chi Ch'uan, Mensendieck m.m.).
- C. Stressfaktorer, sociala relationer etc. Här används metoder som ESR (Emotional Stress Release) för avlastning av känslomässiga problem (se Pedagogisk kinesologi) och Sokrat-metoden, som beskrivs som en enkel frågeteknik som ger personen möjlighet att "prata av sig" och själv analysera sitt problem utan att bemötas av moraliska kommentarer.
- D. Yttre störningskällor som buller, ogynnsam elektromagnetisk strålning, olämplig arbetsställning etc. Förutom att de yttre förhållandena kan rättas till eller undvikas, används kroppsbalansering och särskilda biokinetiska övningar för att försöka harmonisera kroppens elektromagnetiska energier.
- E. Allergier och felaktiga kostvanor. Här tillämpas olika medel för att avgifta kroppen och stärka motståndskraften: diet, utrensningar och kosttillskott; bl.a. används biopatins program för biologisk regeneration.
- F. Felaktiga livsmönster, som det faller på personen själv att upptäcka och korrigera.

Biokinesiologin uppges vara baserad på Johannes evangelium 1:1,4:

- I begynnelsen var ordet.
- I ordet var liv och livet var människornas ljus.

Typiskt för biokinesiologin är användandet av *känsloord*, som man menar är relaterade till alla vävnader i kroppen (muskler, ben, organ etc.). Vid test av exempelvis ett energicentra i buken (bukchakrat, hara) kontrolleras kroppens senor. Om senorna visar sig vara svaga vid muskeltest, buken är spänd etc., så anses det tyda på obalans i det energicentrat. Störningen kan bero på försvagande sinnesstämningar av hopplöshet, tvivel och uppgivenhet. Ett känsloord som då används i stärkande syfte är "hopp". De grundläggande känsloorden har biokinesiologerna hämtat från Galaterbrevet i Bibeln (Paulus brev till Galaterna 5:22-23).

Flera av de metoder som används i biokinesiologin beskrivs under egna rubriker på annan plats i materialet.

Bioklimatologi

Bioklimatologi handlar om hur elektromagnetiska förhållanden påverkar kroppens funktion, vilket kan utvecklas till förebyggande och behandlande åtgärder.

Bioklimatologi inrymmer i generös mening såväl geobiologi, som handlar om jordstrålning, och elektrobiologi, som berör samtliga former av elektromagnetisk strålning i omgivningen. Här skall båda dessa aspekter beröras.

Geobiologi

Geobiologi (av de grekiska orden *ge* = jord, *bios* = liv, och *logos* = lära, kunskap) handlar om den påverkan som strålning från vissa geografiska zoner har på människan. Två läkare, Hartmann och Curry, upptäckte oberoende av varandra band av strålning som bildar ett regelbundet, finmaskigt rutnät över hela jordytan, som nu kallas *Hartmanns och Currys rutnät*. Det är frågan om två olika rutnät: ett mellan de fyra väderstrecken och ett som går diagonalt över det första. Nätet bildar en slags geografisk retzon utifrån vars skärningspunkter jordstrålning utgår. Punkterna med strålning är som tredimensionella lodräta pelare som stiger upp från jorden och genomtränger all materia. Strålningen uppträder också vid sprickbildningar i berggrunden, vid förekomst av vissa malmer i berget och där vattenådror går fram.

Den här jordstrålningen uppges alstra eller förvärra sjukdomar. Hartmann utförde ett försök med blodsänka som lär ha visat att sänkningshastigheten hos blodkropparna påverkas av om blodet fanns innanför eller utanför en sådan geografisk retzon.

Kunskap om dessa zoner med varierande påverkan på levande materia har funnits sedan länge i olika kulturer. I exempelvis det gamla Kina var det förbjudet att bygga hus utan att marken först hade förklarats lämplig.

I Sverige har man använt *slagruta* för att upptäcka dessa zoner, vilket bl.a. utnyttjats till att finna vatten. En slagruta kan vara gjord av vilket elastiskt material som helst. Med viss handfattning får den en stabil förspänning. När man inträder i en geografisk retzon kan slagrutan mångdubbla de obetydliga kroppsförändringar som kan utlösas av dessa zoner, och den fjädrar då upp och ner beroende på hur den hålls. Slagrutan uppges kunna ge utslag även vid människors, djurs, växters och mineralers energifält. Detta energifält (ibland kallat *aura*) lär vara kraftigare runt en frisk kropp eller kroppsdel än runt en sjuk, och på detta vis kan störningar upptäckas.

När man lokaliserat de geografiska retzonerna kan de i möjligaste mån undvikas (exempelvis genom att flytta sängen till annan plats i rummet). Man kan också söka neutralisera strålningseffekten; i gamla tider använde man i detta syfte exempelvis ormbunkar och koppartråd.

Elektrobiologi

Elektrobiologin handlar om elektriciteten i dess förhållande till människan. Människan har alltid varit utsatt för strålning och olika kraftfält; det har hört till den naturliga miljön. På senare tid har dock den moderna tekniken lett till att den bioelektriska miljön kraftigt förändrats, med konsekvenser för både miljö och hälsa.

De naturliga kraftfälten består av likströmsfält och växelströmsfält. Sett ur rent fysikalisk synpunkt består människans kropp av en samling elektrolyter, laddningsbärare. Alla funktioner i kroppen påverkas av yttre elektriska fält. Det normala likströmsfältet driver och styr alla processer ända ner på cellnivå. Ett svagt kraftfält kan ge svaga kroppsfunktioner. De normala växelströmsfälten däremot, som t.ex. åskväder, stör kroppens normala funktioner. Till den normala elektriska miljön hör också en viss ledningsförmåga hos luften. Det innebär att den skall innehålla en viss koncentration av joner (se Jonterapi).

I dag finns i vår miljö mycket elektromagnetiska föroreningar och radioaktiv strålning som inte alls hör hemma där: Atombombssprängningar, kärnkraftverk, uppberedningsanläggningar och uranbrytning sprider radioaktiv strålning som leder till nedsatt immunförsvar och cancer m.m. Teknisk radioaktivitet joniserar luften och höjer därmed dess ledningsförmåga. Detta leder till att styrkan i det naturliga likströmsfältet avtar, vilket ökar risken för ett instabilt klimat och påverkar livsfunktioner hos all levande materia. Radio- och radarteknik och dylikt innebär ett system av energibärande vågor som normalt inte finns i naturen. Kraftledning, elledning, bildskärmar, TV, radio, hushållsapparater och liknande innebär negativt

verkande växelfält. Moderna konstfibermaterial som plast och nylon m.m. kan uppladdas mycket starkt och behålla sin laddning i dagar och veckor, till skillnad från naturmaterial. De drar till sig negativa joner från luften så att denna blir alltför positivt laddad. Dessutom lever vi mycket isolerade från det normala likströmsfältet i naturen i och med vistelse i betonghus, bilar, tunnelbana etc.

Det har utvecklats olika medel och metoder som tar fasta på kunskapen om de elektrobiologiska förhållandena och som används i diagnostiskt syfte eller för att motverka de nämnda negativa effekterna - förutom givetvis att kunskaperna borde beaktas i den övergripande samhällsplaneringen och störkällorna reduceras.

Nu finns det olika *blodtest*, exempelvis dr Aschoffs elektromagnetiska blodtest och homeopat Berndt Nilssons geobiologiska blodtest, där man mäter blodets elektromagnetiska karakteristika för att se om personen som lämnat blodet är utsatt för någon strålningspåverkan.

Ett exempel på en reglerande teknik är en generator i fickstorlek som avger ett pulserande magnetiskt fält med en frekvens av 7,8-10 Hz (pulser per sekund). Genom att bära generatören nära kroppen söker man motverka elektromagnetiska störningar i miljön och upprätthålla en normal elektromagnetisk balans i kroppen.

Biologisk medicin

Den biologiska medicinen innefattar olika naturenliga metoder för att stärka kroppens självhelande mekanismer. I behandlingen kan ingå fasta, vegetarisk kost, örtmediciner, avspänning, fysio- och psykoterapi.



Badstuga ca 1450

Biologisk medicin innebär att med naturenliga metoder aktivera och skapa bästa möjliga betingelser för kroppens

egna läkande mekanismer. Den biologiska medicinen är inte främst inriktad på att motarbeta enskilda sjukdomssymtom, utan att främja läkning av organismen som helhet. Man framhåller att det inte finns någon annan läkning än självläkning, och den biologiska medicinens mål är att finna de bästa medlen att stimulera organismen till denna självläkning. Redan Hippokrates menade att naturen är den bästa läkaren, som botar tre fjärdedelar av alla sjukdomar - förutom att den inte talar illa om sina kollegor.

Impulser till den biologiska medicinen som den utövas här i landet har kommit från länder som Tyskland och Schweiz. Vanliga metoder är fasta, olika former av vegetarisk kost, biologiska läkemedel (vanligen örtmediciner) och kosttillskott, fysikalisk terapi som vattenbehandlingar och massage, fysisk aktivitet samt avspänning och psykoterapi. Den biologiska medicinen används i förebyggande syfte, vid behandling av tidiga sjukdomsstadier liksom vid många kroniska sjukdomar.

Hälsa och sjukdom anses ha två sjukdomsorsaker: arv och miljö. Miljöfaktorerna, som är de man kan påverka, är av tre slag: föda, fysisk miljö och psykisk miljö. Födan, som anses vara den viktigaste faktorn vid uppkomst av såväl sjukdom som hälsa, kan också delas in i tre områden: mat, vatten och luft. Att se till att födan är näringsrik och fri från föroreningar är grundläggande i den biologiska medicinen.

Sjukdomssymtomen ses som ett uttryck för organismens försök att övervinna sjukdom och hålla sig vid liv. Om dessa reaktioner inte utgör ett allvarligt hot mot individen, är det läkarens uppgift att stödja dem. Det gäller att hitta en balans mellan två motsatta principer: den *skonande* och den *stärkande*. Den skonande innebär en minskad belastning för den sjuka organismen. Exempel på skonande behandlingsformer är fasta och diet. Den stärkande principen kan främjas på tre sätt:

- **vitalisering**: optimal tillförsel av nödvändiga ämnen i form av exempelvis naturmedel och kosttillskott,
- **träning**: fysisk aktivitet, samt

– **retning:** stimulering med exempelvis örtmediciner och vattenbehandling.

Inom den biologiska medicinen används medel och metoder som har milda och långsamt verkande effekter. Det anses obiotiskt att tillföra kroppen medel som rent faktiskt är giftiga, som ger biverkningar även vid normal dosering och som enbart påverkar vissa sjukdomssymtom, vilket är vanligt inom den konventionella sjukvården. Detta anses ge negativa effekter på sikt och bör undvikas, även om det i livsfarliga och akuta fall kan vara påkallat att använda dessa medel. De läkemedel som används inom den biologiska medicinen bereds i huvudsak av ämnen av biotiskt ursprung. Då det råder ett intimt samspel mellan motivation, attityder och vilja, och vad som händer i kroppen, ingår även olika former av avspänningsbehandling och psykoterapi i den biologiska medicinen.

För ytterligare information om ingredienser i den biologiska medicinen hänvisas förslagsvis till följande avsnitt: Hydroterapi, Kostterapi, Klassisk massage, Vitamin- och mineralterapi samt Örtmedicin. Biopati och Naturopati är också former av biologisk medicin.

Biopati

Biopati är en form av biologisk medicin som använder sig av naturliga medel för att stödja kroppens självhelande funktioner. Biopatin innefattar avgiftning, diet, vitamin- och mineralterapi samt immunterapi.

Biopatin har utformats av dansken Kurt Winberg-Nielsen. Det är ett system för diagnos och behandling som är sammansatt av en rad olika behandlingsformer.

Bios betyder liv och *pati* lidande. Människan strävar efter att vara i balans, såväl biokemiskt som mentalt, även om denna balans sällan uppnås. All påverkan som stör den

inre balansen utgör påfrestningar för kroppen, som hela tiden pendlar mellan balans och belastning. Kroppen försöker på olika sätt reglera de störande faktorerna.

Hälsa definieras här som ett tillstånd där kroppen utsätts för belastningar som dess regleringskapacitet klarar av; sjukdom innebär att denna kapacitet överskrids. Sjukdom kan också sägas vara kroppens anpassning till en belastningssituation. Belastningarna kan utgöras av fysiska, mentala, kemiska, mikrobiologiska eller konstitutionella faktorer.

Organismens försök till anpassning genomgår olika faser, där nästa fas tar över om den tidigare inte lyckats i ansträngningarna. Förloppet enligt biopatin är följande:

1. Reglering

Smärre obalanser korrigeras omedelbart av kroppens regleringsmekanismer och kroppen förblir frisk.

2. Felfunktion

Belastningarna överskrider regleringsförmågan. Kroppen reagerar med felfunktioner som dock är både nödvändiga och ändamålsenliga. På detta stadium försöker man reglera lättare sjukdomar med t.ex. zonterapi och akupunktur.

3. Akut infektion

En kraftig utrensning i kroppen med symtom som exempelvis feber och diarré. Dessa symtom kan läka ut med en understödjande behandling i form av t.ex. vila, fasta, mycket vätska och extra mineraler. Om symtomen i stället bekämpas med mediciner i det akuta skedet, kan detta övergå i ett kroniskt tillstånd.

4. Kronisk inflammation

En inre förgiftning, ofta förorsakad av undertryckande medel som antibiotika och cortison. Ett kroniskt inflammationsfokus kan bildas i exempelvis svalget eller tjocktarmen.

5. Allergi

Det kroniska inflammationstillståndet kan övergå i allergier (skadade eller felaktiga immunreaktioner): astma, eksem etc.

6. Depåbildning

Giftiga ämnen har samlats i kroppen i form av inkapslade infektionshärdar. De samlas i regel på platser där de gör minst skada: i muskler, leder och bindväv. Exempel på detta tillstånd är reumatism, psoriasis och bindvävssjukdomar.

7. Transformation

När deponeringskapaciteten överskrids sprids gifterna in i cellerna, som hotas av syrebrist, undernäring och förgiftning. Friska celler kan då omvandlas till jäsningceller och cancer kan uppstå.

8. Nekros

Detta är den sista fasen som innebär en vävnadsdöd.

Vid en läkningsprocess kan dessa stadier åter genomlevas men i omvänd ordning (bortsett från nekrosen).

Biopatin innefattar olika diagnos- och behandlingsmetoder. Diagnos ställs bl.a. med en biotron, ett elektroniskt instrument för att mäta eventuella obalanser i kroppens energiströmmar (se Akupunktur) och även behandla dessa, samt det s.k. Spenglersantestet för att upptäcka dolda infektioner. Biopaten testar också om det föreligger någon vitamin- eller mineralbrist, om några organ eller vävnader är förstörda, samt om det föreligger oral galvanism (orala strömmar mellan plomberna i tänderna som kan ge olika symtom). Dessutom testas vilka biologiska preparat som bör användas i regenerationen.

Biopatens uppgift är att skapa goda förutsättningar för en naturlig regeneration i kroppen. Detta görs genom att i första hand avlasta kroppen genom kostomläggning, minskat intag av olika giftämnen samt tillräckligt med vila och sömn. Därutöver kan regleringskapaciteten förstärkas med vitaminer och mineraler, örttéer för att stimulera de avgiftande organen, motion, frisk luft, sol, bastubad och en riklig vätsketillförsel. Även zonterapi, bindvävsmassage

och akupunktur används för att stimulera utrensningen. I biopatin ingår dessutom en *immunterapi* (eller *symbioterapi*) för att stimulera kroppens immunförsvar. Immunterapien innebär att särskilda homeopatiska preparat tillförs kroppen. Patientens medverkan i behandlingen och ansvar för sin hälsa betonas.

Body Harmony

Body Harmony är en manuell behandlingsmetod med syfte att återställa balans och harmoni i kroppen.

Body Harmony - **kroppsharmoni** - bygger på den kroppsterapeutiska traditionen med Wilhelm Reich som främste lärofader. Metoden har utarbetats av den amerikanske chiropraktorn Don McFarland, som varit elev till Ida Rolf och Judith Aston. Kroppsharmoni kan sägas vara en syntes av rolfing, Aston-massage, Cranio-Sacral Terapi och andra behandlingsmetoder, samt en del tekniker specifika för kroppsharmonin (se Aston-massage, Cranio-Sacral Terapi och Rolfing).

Utgångspunkten i Body Harmony är att människans upplevelser och tillbakahållna känslor lagras i kroppen och visar sig i form av bl.a. muskelspänningar, en felaktig kroppshållning och begränsad rörelseförmåga. Följverkningar av detta kan bli en hämmad andning, sämre blodcirkulation och en rad olika fysiska och psykiska symtom.

Behandlingen innefattar en mjuk massage anpassad efter patientens spänningsmönster och behov, samt en cranio-sacral behandling. Den innebär att nya rörelser införs till fyra områden på kroppen, från korsryggen (sacrum) till skallen, genom en lätt massage i små spiralrörelser. Även en lätt kotjustering i nacken kan förekomma.

Tanken bakom kroppsharmonin är att man måste föra in rörelse i kroppen för att bryta de låsta mönstren. Djupa

och omedvetna spänningar kan under behandlingen medvetande göras och leda till insikt om vad som orsakat dem. Spänningar kan lösas upp, cirkulationen öka och andningen bli friare, vilket även har psykiska effekter. Det är meningen att kroppen skall bli mer balanserad och fri att röra sig. Efter behandlingen behövs fysisk träning för att tillvarata den ökade rörelsefriheten och förhindra att kroppen återtar den tidigare felställningen.

Body-Learning

Body-Learning är ett begrepp för återinlärnning av ett naturligt sätt att fungera och röra sig på. För att nå detta mål används Apeiron-metodiken.

Body-Learning är ett begrepp som den svenske terapeuten Peter Sandblad använder och som betecknar en princip av naturligt kroppslärande. Begreppet bör i detta sammanhang egentligen utvidgas till "*Apeiron-metodiken för Body-Learning*", då dessa namn är nära förknippade med varandra.

Apeiron är namnet på det ursprungliga och grundläggande. Apeiron-metodiken för Body-Learning betonar en lyhördhet för den egna kroppen. Man skall låta kroppen styra återskapandet (re-kreationen) av ett ursprungligt och naturligt sätt att fungera på. Tanken är, att det man en gång under livets lopp vecklat in sig i, kan man även veckla sig ut ur.

Sandblad menar att denna princip för kropps-lärande tillämpas i discipliner som aikido, T'ai Chi Ch'uan, Feldenkrais-metoden och Alexander-tekniken (se dessa metoder). Apeiron-metodiken är sammansatt av inslag från nämnda tränings- och behandlingsformer samt yoga, dans och en del annat. Sandblad använder begrepp som Apeiron-yoga och Re-kreativ Jogging och Dans.

Apeiron-metodiken för Body-Learning är inte endast ämnad att lösa upp låsningar i kroppen, utan även att vidareutveckla hela organismen; riktningen är framåt - inte ett retrospektivt arbetande med det förflutna. Syftet är att ge kroppen utrymme att få det man gör att fungera av sig självt; att upphäva uppdelningen mellan kropp och psyke och att hela tiden vara uppmärksam och närvarande i nuet. Detta kan medföra en rad positiva effekter på såväl fysiska som psykiska funktioner.

C

Chakrabalansering

Chakrabalansering är en healing-metod som syftar till att harmonisera kroppens energier via dess centra, chakras.

Chakrabalanseringen bygger på de indiska tankegångarna om att människan har en rad energicentra i kroppen, kallade chakras (*chakra* = hjul, rörelse). Genom chakra-systemet tar människan in energier - framför allt *prana*, livsluften - och fördelar den i kroppen. De olika chakras, varav de sju viktigaste finns i en rad längs kroppens mittlinje, anses ha olika vibrationer och korresponderande färger, former och funktioner. Till exempel har hjärtchakrat, vars färg är grön, samband med cirkulationen i kroppen och brässen (thymuskörteln). Hjärtat betraktas också som säte för "självet" och har med personliga egenskaper och förmågor att göra samt kärlek.

Chakrabalansering innebär att man på uttalat energetisk väg via healing-tekniker som exempelvis handpåläggning



*Människokroppens
sju energicentra*

och färgterapi söker balansera kroppens chakras och de därmed förbundna fysiska och psykiska funktionerna.

Se avsnitten om Indisk filosofi och medicin och Healing i del I.

Chiropraktik

Chiropraktik är ett system för manuell behandling av problem i rörelseapparaten och därmed förbundna besvär. En vanlig metod är manipulation av ryggradens leder.

Olika former av sträckande, masserande och korrigerande metoder vid ryggbesvär har använts sedan lång tid tillbaka i olika världsdelar. En person som talat om vikten av väl fungerande leder var Hippokrates ca 400 år f.Kr. I dag finns en rad varianter av manuell behandling och även olika sorters chiropraktik, som långt ifrån är ett entydigt begrepp.

Den palmerska chiropraktiken

Ordet *chiropraktik* kan härledas från grekiskans *cheir* och *praxis* och betyder gjort för hand eller manuell utövning. Chiropraktikens upphovsman heter Daniel David Palmer (1845-1913). Han började sin bana som "magnetisör", inspirerad av F A Mesmer (se Hypnoterapi och Magnetoterapi). År 1895 startade han den första organiserade utbildningen av chiropraktorer i USA. Sedermera övertogs verksamheten av hans son, Bartlett Joshua Palmer.

Palmers teori gick ut på att störningar i ryggraden var orsaken till alla sjukdomar, och att dessa kan botas med en manipulation av ryggen. Ett grundläggande begrepp i Palmers chiropraktik är *ton*, vilket står för de molekylära svängningarna i kroppens vävnader, särskilt nerverna.

Hälsa råder vid normal grad av nervspänning. Om tryck utövas mot nerverna, t.ex. genom felställda kotor i ryggradens leder, kan ton förändras och sjukdom uppstå. En ökad ton ger förhöjd temperatur och ökad funktion; i ogynnsamma fall inflammation. En minskad ton ger sänkt temperatur, minskad funktion och ibland markant underfunktion och förlamning. Genom att med en plötslig rörelse återföra den felställda ledytan till sitt ursprungliga och normala läge, dvs. medelst *manipulation*, söker man stimulera nervsystemet till att åstadkomma en läkning av det problematiska tillståndet.

Inom den palmerska chiropraktiken anser man alltså att upprinnelsen till sjukdom är felställningen av ledgångarna, som ger en tryckökning i det aktuella området, vilket medför en irritation av nerver. Man skiljer mellan fixerade och förskjutna kotor: en fixerad kota är orörlig i förhållande till kotan ovanför eller nedanför; en förskjuten kota, s.k. *subluxation*, är begränsad i sitt rörelseomfång i tre plan, medför en tryckförändring i en nervbana och är dessutom snedställd.

Rörelseinskränkningen leder till energiblockeringar; en tanke som Palmer hämtat från Hippokrates. En *subluxation* kan ge smärta både lokalt och perifert i andra delar av kroppen i enlighet med nervernas utbredningsområden.

Annan chiropraktik

En man vid namn Willard Claver startade efter Palmer en egen chiropraktisk skola, där även andra behandlingsmetoder än *manipulation* lärdes ut, inkl. fysioterapi och näringslära. Chiropraktiken har sedan dess utvecklats till två huvudsakliga skolbildningar: dels de traditionella palmerska chiropraktikerna som organiserade sig i ICA (International Chiropractic Association), och dels en inriktning som har övergett Palmers filosofi och arbetshypoteser för att i stället närma sig de gängse medicinska förklaringsmodellerna, och även har infört andra behandlingsmoment än de traditionella i chiro-

praktiken. De senare organiserade sig i ACA (American Chiropractic Association). I USA samarbetar nu dessa två förbund.

Den skola som övergett Palmers grundläggande idéer definierar chiropraktiken som undersökning, behandling och förebyggande av funktionella störningar, smärt-syndrom och andra neurofysiologiska åkommor i rörelse-apparaten (muskler, leder och skelett), och då särskilt i ryggrad och bäcken.

Allmänt och sammanfattningsvis kan sägas att en chiropraktor har till uppgift att lokalisera och korrigera nämnda funktionsstörningar. Vanligen görs först en allmän ortopedisk och neurologisk undersökning samt en undersökning av hållning, muskler och ledernas rörelseförmåga. Därefter kan olika behandlingsmetoder komma i fråga.

Chiropraktiska behandlingsmetoder

Chiropraktikens mest kända behandlingsmetod är, som nämnts, kotjusteringen: att med ett kort och riktat tryck med handen mot en förskjuten kota lösgöra denna från dess låsta läge så att rörligheten ökas och muskulaturen kan placera den rätt.

En rad olika behandlingstekniker förekommer. En sådan är *HIO* (Hole In One) som presenterades av B J Palmer 1934. HIO är inriktad på behandling av den övre delen av halsryggen. En annan teknik är *Logan-tekniken*. Upphovsmannen Logan menade, att om kroppens fundament - bäckengördeln - är väl balanserat, så rättar sig övriga skelettdelar därefter. Han utarbetade en metod för att analysera felställningar i bäckengördeln och en teknik för att korrigera dem. B J Palmer utarbetade även *Meric-metoden*, där man utgår från ett sjukdomssymtom, härleder det till ett kotområde som har samband med det berörda området och även med ömma områden på skallen. En del chiropraktorer använder sig av *sacro-occipital* (korsrygg-nackben) *manipulation* och *temporomandibulär* (tinning-käkben) *ledmanipulation*. Numera finns också en



slags tryckpistol för chiropraktorer, med vilken man uppges kunna ersätta manipulationsgreppet. Även massage och töjning av muskler, olika stödjande åtgärder och förslag på egenvård kan ingå i behandlingen. Ett par dygn efter en manipulation kan en viss trötthet och ömhet i det behandlade området kännas, vilket betraktas som efter omständigheterna normalt.

Vid vissa sjukdomar och tillstånd skall chiropraktik inte användas, t.ex. reumatisk sjukdom i halskotpelaren, ben-skörhet och misstanke om tumör.

Chiropraktiken i Sverige

I Sverige finns olika kategorier chiropraktorer representerade. Det som skiljer dem åt kan vara olika teorier om sjukdomars och störningars uppkomst, längden och innehållet i deras utbildning samt huruvida de kombinerar chiropraktiken med andra behandlingsmetoder eller inte.

Det finns olika organisationer för chiropraktorer, och det finns anledning att förklara skillnaden dem emellan:

1. Det finns i dag sjuttioålet Doctors of Chiropractic i landet som är organiserade i *Svenska Chiropraktorsällskapet (SCS)*. De har utexaminerats från någon av högskolorna i chiropraktik i USA, Canada, England eller Australien. Dr's of Chiropractic har till stor del lämnat Palmers sjukdomslära och i stället övergått till mer skolmedicinska förklaringsmodeller.

2. *Chiropraktiska Föreningen i Sverige* har sextioålet medlemmar. Medlemskap beviljas den som genomgått av förbundet godkända teoretiska och praktiska prov samt i övrigt befinns lämplig; de praktiska färdigheterna tillmäts större vikt än den teoretiska skolningen. Inom Chiropraktiska Föreningen anser man att Palmer enligt upphovsmannarätten har angett vad som skall få kallas chiropraktik, och att avvikelser från dennes system inte är chiropraktik utan något annat.

3. *Svenska Chiropraktorgruppen* organiserar chiropraktorer med varierad utbildning, såsom vidareutbildade massörer.

Liknande behandlingsmetoder

Det finns som sagt olika metoder för manuell och manipulativ behandling av rörelseapparaten, och de skiljer sig åt på vissa punkter. Ett faktum som bidragit till svårigheterna att kunna skilja dem åt, är att alla dessa metoder ibland med ett samlingsnamn kallats för "kiropraktik", liktydigt med manuell behandling.

Den palmerska chiropraktiken är inriktad på förskjutningar i ryggraden som de primära sjukdomsorsakerna, även om justering av skelettets övriga leder också kan förekomma; naprapatin arbetar mycket med ligamenten och de sammanhållande strukturerna i kroppen; osteopatin är också mer mjukdelsinriktad samt tar även andra behandlingsmetoder i sin tjänst, såsom örtmediciner m.m. För närmare information om de olika metoderna, se avsnitten om Naprapati resp. Osteopati.

Counselling

Counselling innefattar verbala metoder inriktade på kommunikation, rådgivning och problemlösning i syfte att frigöra personligheten.

Counselling betyder rådgivning och är namnet på olika varianter av samma tema: att frigöra sig från negativa låsningar och utveckla sig själv genom parsamtal. Counselling har lånat inslag från gestaltterapi (se detta avsnitt) och klientcentrerad terapi. Här skall två former av counselling beskrivas: re-evaluation counselling och co-

counselling. Då metoderna är mycket lika varandra, beskrivs de under samma rubrik.

Re-evaluation counselling är en metod för *omvärderande rådgivning*, ibland förkortad *RC-terapi*. Metoden har utarbetats av amerikanen Harvey Jackins med början på 1950-talet, och han lär ha påverkats av bl.a. L Ron Hubbards dianetik (se Dianetik). *Re-evaluation counselling* är i dag representerad i många länder världen över, och har på sina håll utvecklats till en rörelse med egen organisation och ideologi. Enligt rörelsens uppgifter har 100 000-tals människor aktiverat sig i RC.

Co-counselling är egentligen detsamma som den omvärderande rådgivningen, men man har här lagt större betoning på metoden som en form av självhjälp, utan vidare organisering och ideologi. Det hör till policyn att metoden skall spridas genom personliga kontakter människor emellan och inte genom böcker och skrifter.

Harvey Jackins menar att alla människor är hela människor innerst inne, och att varje människa är född med stora intellektuella resurser, en naturlig livsglädje och kärleksfullhet. Dessa kvaliteter har dock blockerats under årens lopp som ett resultat av olika smärtsamma erfarenheter i livet. Den omvärderande rådgivningen syftar till att undanröja dessa begränsningar genom parsamtal.

Vid parsamtal kan känslor få sitt utlopp, varigenom den ursprungliga smärtsamma händelsen kan förlora sin laddning och personen befrias från de stela känslor- och beteendemönster som skapats. Urladdningen är en läkeprocess: efter urladdningen kommer omvärderingen. Man kan då rikta uppmärksamheten utåt och låta känsla, kreativitet och intellekt komma till uttryck på ett vettigt sätt. Minnena ses i en annan dager, och man får en kunskap som gör att liknande blockeringar kan undvikas i framtiden.

Co-counselling, samrådgivning, är en form av ömsesidig hjälp medelst parsamtal. Två människor träffas t.ex. en gång i veckan, två timmar åt gången. Personerna sitter mitt emot varandra. De turas om att inneha rollen som klient resp. rådgivare, *counsellor*. Den som är klient skall få full

uppmärksamhet. Counsellorn skall lyssna och hjälpa den andre att få utlopp för sina tankar och känslor. Enkla medel är rollspel, att upprepa vissa nyckelord och motsäga självavvärjande påståenden. Medhjälparen skall ge feedback men inte presentera några tolkningar. Det är hela tiden klienten som själv bär ansvaret för sin terapi, från början till slut.

Enligt reglerna för parsamtalen umgås inte klient och rådgivare med varandra utanför sessionerna, men metoden används ändå i olika självhjälpsgrupper, där deltagarna känner varandra.

Cranio-Sacral Terapi

Cranio-Sacral Terapi är en manuell behandling som syftar till att påverka den cranio-sacrala rytmen.

Den cranio-sacrala behandlingen (*kranium* = hjärnskålen, *sacrum* = korsbenet) är ursprungligen en osteopatisk metod, men lanseras nu även som en separat terapiform. Denna "nya" metod introducerades i Sverige 1988.

Metoden bygger på vad som kallas den *cranio-sacrala rytmen*, en subtil rytm som liksom hjärtats och andningens rytmer lär kunna kännas över hela kroppen. Denna rytm ses som ett mått på en persons vitalitet. Förändringar i rytmen leder till förändringar i såväl kropp som själ. Med lite manuell hjälp kan kroppen själv åstadkomma de lämpliga förändringarna.

D

Dansterapi

Dans används både som ett diagnostiskt och ett terapeutiskt medel, t.ex. som ett led i att stärka kroppskänslan och identiteten.

Dans har förekommit sedan länge i olika kulturer som ett sätt att frigöra och ge utlopp för energi, uppnå ett annat medvetandetillstånd än det vardagliga, förena kropp och själ, ge lindring åt sorg, samt givetvis som en social umgängesform och konstform. Dansen har av Isadora Duncan definierats som "musikens synliga inkarnation". Dansen har en framträdande roll i shamanska och mystiska sammanhang för att nå ett tillstånd av trance; ett exempel är sufi-dans och de virvlande dervischerna.

Under senare år har *trance-dansen*, som i olika varianter även går under namn som sacred dance, meditativ dans etc., upplevt en renässans. En portalfigur i detta sammanhang är den tyske dansaren och koreografen Bernhard Wosien (1908-1986). I den meditativa dansen strävar man efter att upphäva massans tröghet och nå en känsla av tyngdlöshet, lösa upp neurotiska förhållningsmönster och omvandla det inre i människan till det "gudomliga självet".

Den *terapeutiska dansen* har sina rötter i USA på 1940-talet och har utvecklats ur den moderna fridansen. En av de första som började med dansterapi var dansaren Marian Chace, som inledde samarbete med psykiatriker.

På 1960-talet började intresset för icke-verbal kommunikation, såsom kroppsspråket, att växa. Det själsliga tillståndet avspeglas i kroppsliga uttryck, och människans rörelser kan ses som ett uttryck för hela hennes individualitet. En psykologisk teori menar att det är kropps-

bilden som bygger upp kroppsjaget och identiteten. Med dans kan både det psykiska och fysiska tillståndet påverkas.

I dansterapin utförs rörelser till musik eller utan musik, spontant eller utifrån givna rörelser. Inom både psykiatri och det alternativa behandlingsområdet söker man genom dansterapi hjälpa människor att öva upp kroppskänslan, varigenom även identitetskänslan stärks och kropp och själ lättare kan integreras. Dansterapi används exempelvis vid behandling av autistiska barn och i andra situationer där verbal kommunikation inte fungerar. Då dansen kan frigöra fantasier och känslor, används den även i diagnostiskt syfte.

Dianetik

Dianetik är scientologernas psykologi, och auditering deras terapi. Målet är att frigöra sig från omedveten påverkan från tidiga traumatiska upplevelser.

År 1950 publicerade amerikanen L Ron Hubbard en bok med titeln "Dianetics - The Modern Science of Mental Health". Ordet *dianetik* är en sammansättning av de grekiska orden *dia nous*, som här översätts med "genom sinnet". Ur dianetiken utvecklades några år senare scientologin, som registrerats som kyrka.

Dianetiken är en teori om hur mentala störningar uppstår. Enligt denna beror psykiska och psykosomatiska störningar på traumatiska händelser i det förflutna, ibland så tidigt som vid födelsen eller i moderlivet. Dessa traumatiska händelser finns lagrade i "minnesspår" i sinnet, kallade *engram*, och kan senare i livet styra människans beteende på ett irrationellt sätt. Neurotiska beteenden sägs vara resultatet av att något i nu-situationen återstimulerar dessa engram.

Engrammen anses kunna spåras med en *E-meter*, en psykogalvanometer som ger utslag vid förändringar i det

elektriska hudmotståndet, vilket förmodas ske när personen hör ord eller meningar som hänger samman med det ursprungliga traumat.

Dianetiken handlar om hur man befrias från sinnets oönskade egenskaper; hur människan "urladdas" från de irrationella mönstren för att i stället kunna handla fritt och rationellt.

Hubbard har utarbetat olika *assister* (hjälpprogram) för att människor åter skall kunna kommunicera med den kropp som de under livets gång förlorat kontakten med, så att energin kan flöda fritt.

Auditering

Auditering kan betecknas som scientologernas psykoterapi. Den går ut på att återuppleva de tidiga traumatiska händelserna på ett medvetet plan. Man menar att människor i auditering t.o.m. kan fås att uppleva traumatiska händelser i tidigare liv. Syftet är att göra personen *clear*, dvs. klar och renad - fri från sinnets irrationellt verkande engram och falska identiteter. En person som är clear anses ha nått hög andlig medvetenhet och klarsynthet.

Auditering betyder lyssnande och är en metod för kommunikation. En utbildad auditor lyssnar och hjälper personen (den "förklare" - preclear) att finna de områden i livet där han eller hon behöver hjälp, samt bistår i strävandena efter klarsynthet och insikt. Även vid auditeringen används E-metern som ett sätt att registrera hur det andliga tillståndet förändras.

Djupterapi

*Djupterapi syftar till en djup
bearbetning av psykiska problem,
innefattande framför allt olika
metoder för utlevelse av
inkapslade känslor.*

Djupterapi har utformats av den svenska psykoterapeuten Ing-Marie Lundberg Ohlsson i början av 1980-talet. Namnet djupterapi har valts för att betona att man strävar efter en bearbetning på djupa psykiska nivåer av svårare psykiska problem (anorexi, bulimi, alkohol- och narkotikaberoende, psykotiska och neurotiska tillstånd etc.). Djupterapi är avsedd att vara ett alternativ till den psykiatriska vården och dess behandlingsmetoder.

Utgångspunkten är att alla upplevelser finns lagrade i organismen både fysiskt och psykiskt. Särskilt barndomen är en sårbar period i livet. Vissa traumatiska händelser, som vanligen inträffat före fem års ålder, kan ligga till grund för svåra psykiska störningar. Många barn reagerar med fysisk sjukdom innan de psykiska problemen visar sig. Sambandet mellan kropp och själ visar sig också i att många mentalpatienter har en klart förändrad kropps-uppfattning; de kan sägas gå omkring i ett konstant och ständigt aktivt kroppsminne.

Djupterapi rekommenderar inte symtomlindring, då symtom ses som ett friskhetstecken och försök att förmedla de negativa livserfarenheterna. De inkapslade känslorna bör i stället få levas ut så att de kan tillåtas lämna kroppen.

Behandlingen inleds med en tid av mental förberedelse och en nedtrappning av eventuell konsumtion av tabletter, sprit och tobak. Sedan används avslappning och olika utlevelsetekniker för att nå inte bara intellektuell, utan även känslomässig insikt i problemens natur. Metoder som används är rebirthing, primaltekniker, symboldrama, konstpsykoterapi m.m. (se dessa avsnitt). I terapin brukar de fysiska minnena visa sig först. När de traumatiska minnena har bearbetats kan symtomen försvinna, och

individen blir fri att göra medvetna val, i stället för att som tidigare leva ett hämmat och låst liv, styrt av de tidigare negativa erfarenheterna. Djupterapi beskrivs som en sorgeprocess; när den är över kan man förlåta och gå vidare i livet. Djupterapi sägs ta ca ett år att genomgå.

Do-In

Do-In är ett egenvårdsprogram av orientaliskt ursprung innefattande andnings-, massage- och rörelseövningar. Metoden bygger på energetiska och reflexologiska samband i kroppen.

Do är tao, vägen. *Do-In* är det japanska uttalet av det kinesiska ordet *tao-yin*, som betyder självstimulering. Det är namnet på en rad kombinerade rörelse-, massage- och andningsövningar samt tillhörande andliga övningar såsom meditation och visualiseringstekniker.

Metodens ursprung är svårt att spåra. Liknande övningar har funnits sedan urminnes tider i många kulturer över hela världen. Grunderna i *Do-In* kommer dock från området Kina-Japan och har influerats av buddhism, hinduism, shintoism och taoism. På 1960-talet har metoden vidareutvecklats av Michio Kushi i USA, varigenom den blivit känd i västerlandet. Från *Do-In* har t.ex. akupressur och shiatsu utvecklats.

Människan ses som en manifestation av energi. Den teoretiska basen för metoden är de kinesiska tankegångarna om ki-energi, yin och yang och kroppens meridianer (se avsnittet om Kinesisk filosofi och medicin i del I). Målet med *Do-In* är att utvecklas både fysiskt, mentalt och andligt för att uppnå en balanserad helhet. *Do-In* är en andlig övning lika väl som ett sätt att ställa diagnos och utöva behandling på.

En central tanke är att varje kroppsdel är en spegelbild av kroppens helhet. Tydligast - och praktiskt mest



Taoistisk talisman

användbart - är detta förhållande i ansiktet, ögonen, öronen, fotsulorna och handflatorna. Genom att på olika sätt bearbeta kroppens utsida och mer perifera organ, söker man stimulera insidan och de mer centrala organen. En förklaring till detta reflexologiska förhållande är att fostrets hud och nerver utvecklas genom delning av samma ursprungsceller.

Doftterapi

I doftterapi används eteriska oljor för att påverka såväl kroppsliga som psykiska funktioner.

Doftterapi är en särskild variant av aromaterapi. Det finns tusentals nervceller i näsan som kan förnimma luktmolekyler. Eteriska oljor kan verka via luktsinnet. Nerverna har förbindelse med den del av hjärnan som är centrum för känslor, skapande förmåga och sexuellt beteende.

Det finns olika sorters doftbehandling. Med psykologisk doftterapi söker man via genvägen över dofter nå patientens undermedvetna känslor. Lukter väcker lätt gamla minnen till liv. Dofter används ibland också i kombination med färgterapi. Liksom färger och allt annat omkring oss har varje doft en vibration. Terapin består av att andas in den doft med de vibrationer man anses behöva.

I flera länder används dofter som komplement till annan medicinsk behandling för att lindra olika kroppsliga och psykiska besvär såsom sömnlöshet, huvudvärk och oro.

E

Elektroterapi

Elektroterapi är olika sätt att med hjälp av elektricitet påverka kroppens funktioner.

Försök att påverka kroppens funktioner med olika former av elektricitet har pågått i flera hundra år. I dag är elektroterapi ett samlingsnamn på olika sätt att behandla kroppen med elektricitet. Elektriciteten kan antingen anbringas direkt på kroppen eller indirekt, genom att den kroppsdel som skall behandlas placeras i ett elektriskt eller elektromagnetiskt fält eller i ett ultraljudsfält. Härigenom söker man påverka temperaturen i kroppsvävnaderna och öka ämnesomsättningsaktiviteten.

Elektroterapi används både inom den vanliga sjukvården och av alternativa behandlare, framför allt av olika slags fysioterapeuter vid behandling av problem i rörelseapparatens såsom muskelsträckningar, smärta m.m.

Encounterterapi

Encounterterapi är en form av gruppterapi som betonar rak och ohämmad kommunikation mellan deltagarna i syfte att utveckla personligheten.

Encounter betyder kontakt, möte, konfrontation. Terapiformen har influerats av existentialismens betoning på här och nu-situationen och individens ansvar. Encounterterapin har utvecklats av bl.a. William Schutz och Carl Rogers i slutet av 1950-talet och under 60-talet i USA. Även personer som Wilhelm Reich, Fritz Perls, Abraham

Maslow och Ronald Laing m.fl. har bidragit med idéer. Föregångare till encounterterapi var de s.k. *T-grupperna* (training-groups, sensitivitetsträning), där en grupp människor kunde lämnas åt sig själva utan yttre strukturering och annat syfte än att man ville se vad som skulle hända i gruppen. Tanken var bl.a. att öka medvetenheten om gruppens funktion och förmågan att bete sig mot andra i enlighet med sina mål. I dag används encounter-grupper bl.a. inom företagshälsovård och organisationsutveckling.

Terapin bedrivs i grupper om 6-15 personer. Tyngdpunkten ligger på mötet mellan deltagarna och bearbetning av de känslor som kan väckas vid den raka kommunikationen dem emellan. Känslor skall uttryckas direkt i ord eller handlingar i stället för att tolkningar presenteras. Terapiledarens roll är i stället att förmedla egna upplevelser och känslor och även fungera konfronterande.

Schutz har ställt upp följande regler för en encounter-grupp:

1. Var uppmärksam på din kropp.
2. Håll fast vid här och nu.
3. Uttryck saker och ting fysiskt i stället för verbalt.
4. Tala för dig själv (dvs. inte för någon annan).
5. Tala direkt till den person som du uttrycker känslor för.
6. Generalisera inte.
7. Ta ansvar för dig själv och de val du gör.

Terapisessionerna kan vara från ett par timmar till maratonsittningar i flera dygn med endast korta avbrott för de nödvändigaste biologiska behoven. Syftet med encounterterapi är att åstadkomma en stark känslomässig upplevelse som kan ha betydelse för den fortsatta personlighetsutvecklingen. Terapiformen är alltså inte i första hand avsedd för människor med emotionella störningar utan snarare för "normala" personer som söker en personlighetsutveckling.

Enderlein-metoden

Enderlein-metoden syftar till att med framför allt särskilda preparat påverka kroppsvätskornas mikrobflora i gynnsam riktning.

Metoden ibland även kallad *immunbiologi*, har sin upphovsman i den tyske mikrobiologen och professorn Günther Enderlein (1882-1968). Han upptäckte i början av 1900-talet att blodet och de övriga kroppsvätskorna innehåller mikroorganismer, som han kallade för *endobionter*. Dessa mikrober ingår naturligt i livsprocessen. Vid miljöförändringar i kroppsvätskorna kan de dock förändras i sina former och bli sjukdomsalstrande. Enderlein menade att mikroorganismerna kan utvecklas till högre utvecklingsformer: ett virus kan t.ex. utvecklas till en bakterie eller svamp. Miljöförändringar som kan bidra till en sådan utveckling är en försämrad cirkulation och dålig syrgastillförsel, pH-förändringar, giftpåverkan och en alltför proteinrik kost (mikroberna utvecklas mot högre och mer parasitära former när de kan omvandla olika former av äggvita).

Förändringarna av mikrobfloran konstateras genom mikroskopiska undersökningar av blodet. (Enligt en företrädare för Enderlein-metoden i Sverige, läkaren Erik Enby, använder man inom sjukvården mikroskoperingsmetoder som inte upptäcker mikroberna. Själv använder han mikroskop med mörkfält och interferenskontrast. Han menar också att det bara går att använda obehandlat, färskt blod.)

När mikroberna lever i harmoni med cellernas livsverksamhet kallas det för symbios. Professor Enderlein utvecklade särskilda preparat, som skulle påverka den sjukdomsalstrande mikrobfloran i gynnsam symbiotisk riktning. Förutom dessa preparat anses även färsk "levande

föda", inandning av negativt joniserad syrgas (se Jonterapi) och motion samverka för att förhindra att mikrofloran utvecklas mot former som bryter ner kroppen.

Energimassage

Energimassage syftar till att stimulera energiflödet i kroppen och ha en stimulerande verkan.

Energimassage har sitt ursprung i 900-talets Japan och heter *ahma* eller *amma*, som betyder massage på japanska; metoden kallas ibland också *traditionell japansk massage*. Fram till 1600-talet utövades metoden över hela Asien, men förlorade så småningom i betydelse. En förkortad variant av energimassagen utvecklades i USA för ett tiotal år sedan och introducerades i Sverige 1986.

Energimassagen bygger på de kinesiska teorierna om ett energiflöde i kroppen längs vissa kanaler, kallade meridianer. Massagen består av snabba tryckningar på akupunkturpunkter (*tsubos* på japanska) längs dessa meridianer, samt skakningar, töjningar och korrigeringar av ryggens och axelpartiets muskler. Man arbetar med sammanlagt över 30 olika hand- och fingertekniker. Massagen omfattar huvud, nacke, axlar, rygg, armar och händer. Energimassagen används som en både avslappnande och uppiggande behandling.

Enlightenment Intensive

Enlightenment Intensive är en form av gruppterapi där deltagarna genom att meditera över en paradoxal fråga skall bli medvetna om personlighetens olika skikt och nå upplysning.

Enlightenment Intensive, eller *Satori Intensive*, betyder ungefär intensiv övning i syfte att nå upplysning om verklighetens natur. Metoden har utvecklats på 1960-talet i USA av Charles Berner, som i sin tur influerats mycket av zen-buddhism och counselling-metoder (se avsnitten om Meditation (zen) och Counselling). Metoden introducerades i Europa av Jeff Love.

Enlightenment Intensive är en gruppprocess med mellan 10 och 90 deltagare som skall meditera över en med förnuftet obesvarbar fråga, en *koan*, t.ex. "Vem är jag?". I regel passeras fyra stadier i den här meditationen. Först försöker man besvara frågan, bara för att finna att de svar man kan ge inte är uttömmande. Sedan bearbetas frågan intellektuellt med logik och förnuft - utan framgång. Därefter kommer "fenomenstadiet" då tänkandet så att säga kopplas bort och medvetandet arbetar på andra plan (visioner etc.) som inte heller ger svar på frågan. Sista stadiet är den tomhet i sinnet - upplysningen, *satori* - som även eftersträvas av dem som utövar zen-meditation. I denna process medvetandegörs personlighetens olika lager. Syftet med intensivövningen är att deltagarna successivt skall befrias från centreringen på sin egen person.

Essential Integration

Essential Integration-programmet innehåller kroppsorienterade och mentala tekniker för att nå en integrering av kropp och själ.

Essential Integration är namnet på en rad olika kroppsorienterade och mentala tekniker samlade under en hatt. Programmet har sammanställts på 1970-talet av amerikanskan Katherine Loeks.

Med en särskild form av bindvävsmassage, som kan vara lätt eller hård beroende på vad som kan behövas för stunden, söker man lösa upp spänningar och blockeringar i kroppen och frigöra energi. I dans låter man de rörelser som finns inom en komma till uttryck. Som förberedelse till dansen används övningar kallade *Nicholaus-rörelser*, där man med fokus på koordination och andning söker bryta sönder gamla mönster i ens sätt att fungera och med hjälp av andningen rensa ut det "skräp" som lösgörs. Programmet innehåller även yogaövningar, meditation, healing, kostrekommendationer m.m. På senare år har Katherines make Derk Loeks även infört Jin Shin Jyutsu i Essential Integration (se Jin Shin Jyutsu).

Namnet Essential Integration, som betyder ungefär *fundamental integrering*, hänsyftar på målet för övningarna: att kunna förstå essensen, den underliggande verkligheten i hur kropp, tankar och känslor fungerar, för att kunna förena dessa olika element i människan till en öppen och fungerande helhet.

Est

Est syftar till personlig frigörelse. Medlet är intensiva sessioner i stora grupper med inslag av konfrontation och kontrollerad kommunikation. En omarbetad mjukare variant heter Forum.

Est är latin och betyder "det är". Det är också en förkortning av Erhard Seminars Training, en rörelse för gruppterapi som utformats av Werner Erhard (f. 1935), vars ursprungliga namn var Jack Rosenberg. *Est* startades 1971 i Los Angeles, och metoden introducerades senare på 70-talet i Sverige. *Est* används bl.a. som ett led i personalutbildning och som en självständig metod för personlig frigörelse och utveckling.

En central tanke i *est* är att man skall ta ansvar för sitt liv. Det bästa sättet att förändra sig på är att helt acceptera sig själv sådan man är. Genom detta minskas klyftan mellan jagidealet och det faktiska beteendet, vilket i sig är en stor förändring. Det är en illusion att tro att man kan förändra sig själv genom handling. Däremot kan man acceptera att "det är som det är"; acceptera sina upplevelser och välja att uppleva dem fullt ut, vartefter de dyker upp. Erhard har influerats mycket av österländskt tänkande.

I *est*-träningen arbetar man med större grupper, ibland upp till 250 personer, som under ett par dagar samlas i en lokal ca 15 timmar per dag. Under denna tid får ingen lämna lokalen, bortsett från en kort matrast och sparsamma toalettbesök. Inga klockor är tillåtna. Deltagarna får inte sitta bredvid någon bekant och inte heller prata direkt med varandra; om någon vill yttra sig, får vederbörande göra det till alla genom en mikrofon. Werner Erhard eller någon av hans instruktörer talar om *est*-metoden och dess filosofi. Styrda meditationer över något ämne kan förekomma. Det är vanligt med provokationer och konfrontationer mellan instruktörer och deltagare.

Träningen är upplagd för att skapa starka känslor hos deltagarna. Tanken är att de personliga försvaren skall brytas ner, djupare liggande känslor lockas fram och den personliga energin frigöras. Efter kritik mot metodens "hårdhet" har Werner Erhard på senare tid omarbetat est till en mjukare och öppnare metod kallad *Forum*.

Eutoni

*Eutoni är en metod för att uppnå
spänningsbalans, innefattande
olika fysiska och mentala
övningar.*

Eutonin har utarbetats av danskan Gerda Alexander. Ordet *eutoni* betyder ungefär spänningsbalans, god spänning, och är namnet på en metod för att uppleva sambandet och balansen mellan kropp och själ.

Gerda Alexander menar att enbart avspänning inte räcker för att uppnå en god behärskning av kroppen, utan att det är nödvändigt med tonusjämvikt. Tonus är den grundspänning som alltid finns i den levande organismen. Med tonusjämvikt menas en förmåga att på ett harmoniskt sätt kunna anpassa sig till olika förhållanden. Eutoni har definierats som "ett tillstånd under vilket varje rörelse utförs med ett minimum av energi med maximal effekt, medan alla vitala funktioner fortsätter normalt".

Eutonin syftar inte till att lösa upp spänningstillstånd, utan snarare till att skapa en balanserad utjämning av dem. Det handlar framför allt om musklernas spänningsbalans. Genom en förbättrad muskulär spänningsjämvikt anses personen komma i bättre kontakt med sig själv, vilket även påverkar förhållandet till omvärlden. Ett utvecklat kroppsmedvetande sägs också främja kreativiteten och aktivera kontaktförmågan.

Övningar i eutoni kan vara:

- att spänna av en kroppsdel samtidigt som man är aktiv i en annan,
- att inta s.k. kontrollställningar för att kontrollera om musklerna är av tillräcklig och normal längd (spända muskler är förkortade och kan göra ont),
- kontaktövningar för att uppmärksamma relationen mellan kroppen och dess omgivning (kontakt med marken, med redskap och andra föremål),
- "strömövningar": att känna en ström av fömimmelser i kroppen längs den väg som medvetandet färdas,
- hållningsövningar m.m.

I Sverige används eutoni bl.a. som en förberedelse inför zen-meditation och djupmeditation samt i arbete med fysiskt och psykiskt handikappade.

F

Feldenkrais-metoden

Feldenkrais-metoden syftar till att återuppväcka och lära in nya sätt att röra sig på och fungera i livet.

Metoden innefattar manuell behandling och rörelseövningar.

Moshe Feldenkrais (1904-1984) föddes i Ryssland, utvandrade till i tur och ordning Israel, Frankrike och England, för att sedan återvända till Israel. Han arbetade som ingenjör och fysiker samt bidrog till att introducera judon i väst; han innehade själv svart bälte i den självförsvarssporten.

Feldenkrais intresserade sig för sambandet mellan människans beteende och den kroppsliga självuppfattningen.

Han menade att varje handling består av fyra huvudsakliga komponenter: rörelse, förnimmelse, känsla och tanke. En optimal funktion kräver att det råder balans mellan dessa komponenter.

Människan lär sig sina färdigheter i samspel med omgivningen. Genom uppfostran har vi lärt oss att sätta målen lägre än vad vår fulla kapacitet skulle kunna tillåta. Feldenkrais utarbetade ett (åter-) inlärningsystem som syftar till att lära eleven att ändra sin attityd till sig själv och omgivningen, att upptäcka sin latent förmåga att röra sig på ett harmoniskt sätt.

Feldenkrais-metoden lär ut ett sätt att bli medveten om och få kontroll över den egna kroppens muskelreaktioner. Det som tidigare styrts av ett primärt reflexsystem får nu medvetandet ta över. Kroppskontrollen anses vara en förutsättning för kroppslig frihet - "när vi vet vad vi gör, kan vi göra vad vi vill" - och innebär även en psykisk frihet.

En grundtanke i Feldenkrais-metoden är att bryta gamla vanor och lära sig göra en sak på flera olika sätt för att få valmöjligheter. Man försöker bl.a. aktivera ovanliga kombinationer av muskler.

Behandlingen består av två grundläggande moment:

1. **Funktionell integrering:** en försiktig manipulation vid individuella behandlingar.
2. **Medvetenhet genom rörelse:** en övning, vanligtvis i grupp, efter lärarens muntliga instruktioner.

Genom enkel manipulation av kroppen och rörelseövningar koordinerade med andningen söker man nå en förändring i hjärnans motoriska centra, vilket kan leda till ändringar i musklernas rörelsemönster och de tanke- och känslomönster som är knutna till dessa. Feldenkrais-metoden används bl.a. i rehabilitering av personer med neurologiska problem och begränsad rörelseförmåga.

Floating

Floating innebär att flyta på saltvatten, innesluten i en tank.

Avsikten är avslappning och förbättrade kroppsfunktioner.

I floating är det meningen att en människa skall flyta på jämnt tempererat saltvatten, innesluten i en tank. Den mörka tanken innebär att ljud- och ljusupplevelser uteslås. Saltvattnet gör att kroppen har lätt för att flyta. Metoden har utvecklats av den amerikanske läkaren John C Lilly, som konstruerade den första tanken 1954. Det första flytcentret i Sverige öppnades 1985.

Floating syftar till djup avslappning, frammanad av och kombinerad med en form av sensorisk deprivation (brist på sinnesintryck). Några effekter som floating anses kunna bidra till är en sänkning av blodtrycket, stabilisering av oroligt hjärta, effektivare ämnesomsättning och en ökad sensitivitet.

Fotzonterapi

Fotzonterapi bygger på ett samband mellan olika zoner på fötterna och olika delar av kroppen. Genom massage på dessa zoner söker man upptäcka och behandla olika störningar.

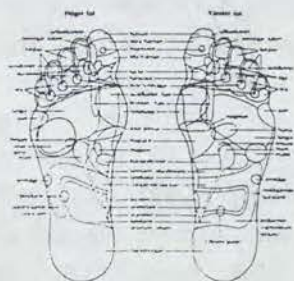
Det finns olika former av zonterapi som utgår från olika zoner i och på kroppen, men här skall i första hand zonterapi på fötterna - fotzonterapi - beskrivas. Metoden utgår från att alla delar av kroppen motsvaras av *reflexzoner*, som är belägna på fötterna. Genom att med tryck eller massage behandla resp. område på foten söker man påverka motsvarande område av kroppen.

Någon form av zonterapi verkar ha använts i många delar av världen sedan lång tid tillbaka : Egypten, Indien, Kenya, vissa amerikanska indianstammar och i antikens Grekland. Även Paracelsus använde sig av vissa former av zonterapi och sade sig ha hämtat sin kunskap från häxorna.

Det är dock den amerikanske läkaren William H Fitzgerald som i början av 1900-talet tog upp och utvecklade metoden som han kallade *reflexzonterapi*. Fitzgerald studerade olika reflexmekanismer i kroppen. Han delade in kroppen i fem zoner på vardera sida om och parallellt med ryggraden som mittlinje. I den bok som Fitzgerald gav ut 1917 i ämnet tillsammans med läkarna E F Bowers och G Starr White beskrevs tre områden som representerar hela kroppen: munhålan, händerna och fötterna. Enligt zonindelningen på fötterna motsvaras då t.ex. ryggraden av fotens insida, medan zonerna för höfter, skuldror och öron återfinns på fotens utsida.

En av Fitzgeralds elever var massösen Eunice Ingham. Hon utvecklade på 1930-talet en metod för reflexmassage på fötterna; en metod som senare vidareutvecklats av bl.a. den danska sjukgymnasten Lis Andersen. Zonterapien kom till Sverige på 1970-talet. Här i landet har Karl-Axel Lind fortsatt med utvecklingen av zonterapien. Han har funnit att fotzonsystemet inte räcker till vid svårare sjukdomsfall, då zonytorna kan utökas kraftigt, och han har utforskat zoner på andra områden av kroppen. Lind menar också att rörelseapparaten, till skillnad från Inghams system, är indelad i två system: ett skelettsystem och ett muskelsystem med olika zoner på fötterna. Fotzonerna uppvisar också förändringar i huden som kan mätas elektroniskt, och Lind har utvecklat ett instrument för detta ändamål.

När en störning uppträder i ett organ eller område av kroppen så är motsvarande område på fötterna mycket känsligt för tryck. Genom massage av dessa zoner försöker man återställa den normala funktionen i organet eller problemområdet. Zonterapien kan alltså användas både som ett sätt att lokalisera problemområden och som behandlingsmetod. De olika zonerna behandlas i en viss ordning för att bästa resultat skall uppnås. Zonterapi används vid ett



Ur Hagenmalm:
Zonterapi och
örtmedicin.
ICA bokförlag, 1984

stort antal störningar, bl.a. huvudvärk, smärtor i rygg och leder, urinvägsbesvär och matsmältningsproblem.

Det finns olika teorier om hur zonterapi fungerar, varav några mer företrädde än andra. De vanligast förekommande är dessa:

- Giftiga ämnen som kroppen inte klarar av att utsöndra lagras i kroppen, särskilt på fötternas nervändar. Så småningom bildas där kännbara kristaller som förhindrar normal cirkulation av blod, lymfa och energi. Genom behandlingen bryts kristallerne ner så att cirkulationen återställs och gifterna kan utsöndras på vanlig väg.
- Genom behandlingen uppstår fysiska och kemiska förändringar kring de nervändar från det autonoma nervsystemet som slutar fritt i vävnadsvätskan. Substanser som bidrar till att återställa den normala funktionen insöndras.
- Det finns ett antal ledningsbanor för energi i kroppen (meridianer). Genom dessa finns en förbindelse mellan olika punkter på fötterna och olika delar av kroppen. Blockeringar i energin kan brytas ner genom behandling av reflexpunkterna, och energin kan åter flöda fritt.

Färgterapi

Färgterapin grundar sig på att färger påverkar människan både kroppsligen och själsligen, vilket utnyttjas i terapeutiskt syfte.

Metoden att med hjälp av färger påverka människan fysiskt och psykiskt, i dag även kallad **chromoterapi**, har länge varit känd i många gamla kulturer i Egypten, Persien, Tibet, Indien och Kina m.fl. områden. I väst har användningen av färg i terapeutiskt syfte inte varit lika utbredd. Under tidigt 1900-tal utvecklade Rudolf Steiner på grundval av Goethes färglära en speciell användning av färger inom konst och terapi. Sedan dess har ytterligare

impulser gett färgterapi ökad spridning. Ljus och färger används i dag på olika sätt även inom etablerad vård i många länder.

Färgterapi grundar sig på ett energetiskt synsätt. Ljus, värme, ljud, färg, magnetiska och elektriska energier är olika former av energi med olika frekvenser hos vibrationerna. Olika färger är ljusvågor av olika längd. Saker och ting har inte en bestämd färg, utan färgen beror på ljuset som reflekteras på deras yta. Det synliga ljuset är bara en liten del av det elektromagnetiska spektrat. Ljus, liksom även andra, osynliga, delar av det elektromagnetiska spektrat (mikrovågor, ultraviolettera strålar, röntgen etc.) påverkar människan på olika sätt. Ljus påverkar även blinda; färger påverkar även färgblinda.

Allt i naturen är omgivet av strålning; alla levande varelser utsänder själva ljus och radiovågor. Människan anses omgiven av ett energifält, en *aura*, som består av flera vibrerande energifält. En frisk människa utstrålar ett balanserat och intensivt färgfält som liknar en regnbåges spektrum. De olika färgerna i auran anses ha samband med olika egenskaper. Till exempel anses rött motsvara liv, vitalitet och sexuell kraft, medan indigo står för intuition och spiritualitet; att ha svart färg i auran anses inte bra. En störning i någon funktion - fysisk eller psykisk - avspeglas i auran, som normalt fungerar som ett skyddande hölje.

I färgterapi används olika färger för att ändra eller bibehålla vibrationer i kroppen på den frekvens som främjar hälsa och balans. Grunden i färgterapi är alltså att färg är vibration, ett energitillstånd, och att varje färg svarar mot en viss frekvens. Alla objekt, liksom alla organ i kroppen, har karakteristiska vibrationsfrekvenser. Genom att tillföra rätt frekvens kan den ändrade funktionen åter förändras, eftersom kroppen har en tendens att återgå till sin ursprungliga funktion om bara möjlighet ges. Cellerna uppges bara ta emot de vibrationer som de behöver och inga andra.

För att komma fram till vilken behandling som behövs, används olika metoder: undersökning av auran utseende (vilket vissa personer uppges kunna göra) liksom *chakras*

(energicentra i kroppen; se avsnittet om Indisk filosofi och medicin i del I), observation av färgen på tunga, ögon och läppar, psykologiska test, notering av personens färgpreferenser och annat.

Efter att ha fastställt vilka färger/vibrationer som saknas, genomförs behandlingen med olika medel. Ljus och färger kan användas både fysiskt och mentalt. Några variationer är dessa:

- Mat har olika färg och vibrationer. En viss sorts mat kan rekommenderas medan annan mat bör undvikas.
- Vatten kan genomlysas med färg och sedan drickas.
- Färger i omgivningen kan ändras: kläder, sängkläder, gardiner, mattor, belysning etc.
- Genom meditation och visualiseringstekniker kan färger och former frammanas på mental väg. Ett exempel är föreställningar om att luften som andas in har en viss färg.

För mer information om olika aspekter av det nämnda, hänvisas till avsnitten om Chakrabalansering, Kristallterapi, Ljusbehandling, Lüscher's färgtest, Meditation (indisk), Visualisering och Ädelstensterapi. Se också Healing-metoder i del I.

G

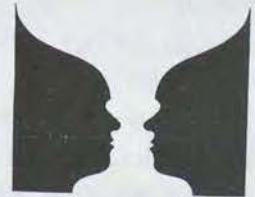
Gestaltterapi

Gestaltterapien syftar till att förbättra en persons kontakt med nuet, vilket skall leda till en ökad medvetenhet och ökat ansvar för sig själv.

Gestaltterapien utvecklades av Fritz (Frederick) Perls (1893-1970), som flydde från nazisternas Tyskland och till sist hamnade i USA. Perls var utbildad i traditionell psykoanalys, men bröt med den freudianska traditionen och "seklerna på soffan". Gestaltterapien utarbetades på 1950- och 60-talen och har sina rötter i den humanistiska psykologin, existentialismen och den tyska gestaltpsykologin. Perls hämtade idéer från personer som Wolfgang Köhler, Max Wertheimer, Wilhelm Reich, Carl Rogers och Jacob Moreno.

Termen *gestalt* är hämtad från gestaltpsykologin. Människan ses som en total gestalt som är mer än summan av egenskaper; helheten är mer än delarna. En gestalt är en organiserad helhet, bestående av både figur och bakgrund. Människan tenderar att strukturera sin varseblivning, hur fragmentarisk den än är, till en helhet, en gestalt som upplevs som meningsfull.

Medvetenheten är en aktiv process. Jaget definieras inom gestaltterapien som "kontaktsystemet i varje ögonblick", dvs. att det är jaget som integrerar det som upplevs. En neuros beskrivs som en förvrängning av denna gestaltformande process, en förmåga att bilda gestalten. En sund människa däremot har en klar varseblivning; hon har tillgång till oförvanskade upplevelser av den yttre verkligheten och inre impulser och känslor och kan fritt skapa denna gestalt.



Gestaltterapin kan tillämpas på individer, grupper och i familjeterapi. Terapin innefattar huvudsakligen två moment:

1. Att förbättra en persons gestaltbildningsprocess.
2. Att förbättra förmågan att uttrycka behov.

Inom gestaltterapin talar man inte om skador eller traumatiska upplevelser, utan om *oavslutade situationer*: situationer som inte tagit gestalt, som inte bildat en helhet som kan läggas till handlingarna. Oavslutade situationer från det förflutna kan dyka upp igen i gestaltterapin, även om terapin koncentrerar sig på frågan "hur" - inte "varför". Gestaltterapin är inriktad på förhållandet här och nu. Nuet betyder allt enligt regeln om att det är bättre att ha kontakt med det som är möjligt, än att försöka förutsäga vad som kommer att hända i framtiden. Perls menar att individen får styrka endast genom att aktivt använda sin medvetenhet i den nuvarande situationen, inte genom att gräva i det förflutna för att hitta intellektuella förklaringar till sitt beteende.

Terapeutens uppgift är att göra personen medveten om hur han eller hon undviker kontakten med nuet. Terapeuten observerar och uppmärksammar sådant som personen inte är medveten om: kroppsspråk (ansiktsuttryck, gester och hållning) och rösten. Den icke verbala kommunikationen ses som avgörande uttryck i beteendet.

I terapin utmanar terapeuten personen för att hjälpa denne att återupptäcka hur man använder sina sinnen och därigenom utnyttjar alla sina kreativa möjligheter. Terapeutens uppgift är inte att försöka ta reda på vad som är orsaken till personens problem, utan att hjälpa denne att komma i kontakt med sig själv och då själv kunna ta itu med sina problem. Analys, tolkningar och förklaringar är tabu.

Några metoder som används är dramatisering och drömarbete. Genom dramatisering kan personen återge en konflikt och spåra den till djupare skikt i medvetandet. Drömmen ses som ett existentiellt budskap som bara personen kan ta emot, och drömmens funktion är att tala om vad som fattas i livet. Genom att i vaket tillstånd

fullborda drömmar, återerövrar fragment och en helhet kan skapas.

Målet med gestaltterapi är att få individen mer medveten om sitt beteende och lära sig ta ansvar för sig själv; sin vilja, sina känslor och sina handlingar. Att undvika att ta ansvar kan leda till en neurotisk utveckling. Perls talar om personliga gränser och menar att en sund människa känner sin gräns. Många människor lever i beroendeförhållanden där de förlorar sin identitetskänsla och blir inlåsta i hjälplöshet och behovet av den andra personen. Perls syn på mänsklig påverkan avspeglas i hans "Gestaltbön":

Jag sköter mitt, och du sköter ditt.

Jag har inte kommit till världen för att motsvara dina förväntningar.

Och du har inte kommit till världen för att motsvara mina förväntningar.

Du är du, och jag är jag.

Och om vi av en slump hittar varandra, är det underbart.

Om inte, kan det inte hjälpas.

I dag finns det två gestaltskolor med något olika inriktning. En grundar sig på Perls tidigare arbeten, medan en annan är baserad på en senare variant som utvecklades på Esalen-institutet i Kalifornien och som koncentrerar sig på den känslomässiga aspekten i terapin.

H

Hawaiansk tarmrening

Hawaiansk tarmrening är en speciell vätskefasta som syftar till att avlägsna beläggningar på tarmväggarna.

En frisk tarmflora, rena tarmväggar och en god tarmfunktion är av stor betydelse för näringsupptag, avfallsutsöndring och det allmänna hälsotillståndet. Olika sätt att understödja tarmfunktionen ingår i många metoder för hälso- och sjukvård. Den hawaianska tarmreningsmetoden som den utövas i Sverige har utarbetats av Margaret Machado på Hawaii, och det är en blandning av nya rön på området från USA och gammal hawaiansk folkmedicin.

Enligt denna metods företrädare får tarmarna till följd av osunda matvanor under livets gång en beläggning på insidan, bestående av material som ansamlats under många år. Tarmreningsmetoden skall få dessa avlagringar att lämna kroppen så att den kan regenerera sig själv.

Reningsprogrammet inleds med måltider bestående av grönsaker och frukt varefter en vätskefasta inleds. Under kort tid skall flera liter vatten drickas (havsvatten och regnvatten blandat), varpå med jämna mellanrum fruktjuice blandad med ett specialkomponerat pulver skall intas. Pulvret, som innehåller bentonit, selium och olika hawaianska örter, skall dra till sig osmält material från tarmväggarna. Vattnets uppgift är att skölja rent så att beläggningarna lossnar, förutom att havsvattnet tillför mineraler. Även en "klorofylldrink" med mycket gröna växter skall drickas i renande och uppbyggande syfte.

Efter några dagars vätskefasta enligt ovanstående program kan avföringen innehålla vridna, sammanhängande "skal", liknande en inre tarmvägg. Dessa tarm-

liknande formationer kallas av en amerikansk läkare som själv arbetar med ett liknande tarmreningsprogram, Bernhard Jensen, för *mucus lining*.

Hellerwork

Hellerwork är en form av bindvävsmassage för att balansera kroppens hållning och rörelser.

Hellerwork består i regel av en serie på 11 behandlingar med syfte att såväl slappna av som stimulera rörelseapparatens alla delar och återställa en naturlig balans och harmoni i kroppen. Bindväven bearbetas med en speciell teknik där terapeuten tar händer, knogar och armbågar till hjälp (Rolfing och Aston-massage har varit inspirationskällor). Muskelspänningar i framför allt nacke, axlar och rygg arbetas bort och kroppen sträcks ut för att öka rörelseförmågan. Nya rörelsemönster lärs in. Behandlingen strävar efter att öka medvetenheten om sambandet mellan kroppens hållning, stress och de attityder som kroppen ger uttryck för.

Hellerwork används också som en metod för att lära sig hantera stress. Mer specifikt används tekniken för att öka ämnesomsättningen i musklerna, öka blodcirkulationen och även påverka hjärtrytmen till ett mer balanserat tillstånd.

Hemi-synk

Hemi-synk är en metod som syftar till ökad medvetenhet genom synkronisering av hjärnhalvorna.

Hemi-synk är en förkortning av *hemisfärisk synkronisering*. Robert Monroe, USA, har lanserat denna teknik för att nå det tillstånd av djup mental vila som uppnås när hjärnan alstrar alfavågor, vilket kan mätas med EEG. Med hjälp av ljud söker man synkronisera de båda hjärnhalvornas funktioner.

I Sverige säljs kassetter med särskilda stereofoniska ljudmönster som blandats med musik eller ljud från naturen. Meningen med dessa ljudmönster är att de skall träna hjärnan att på egen hand skapa de harmoniska vågor som är förutsättningen för en djup vila. Kassetterna uppges kunna användas för exempelvis meditation, trancedans, avspänning och rebirthing.

Holotropisk terapi

Den holotropiska terapin använder sig av musik-, andnings- och kroppsövningar för att nå återupplevande av tidiga trauman. Syftet är att nå befrielse från grundläggande blockeringar och låsta beteendemönster.

Stanislav Grof är en tjeckisk psykiater som arbetat med LSD-terapi⁶ i hemlandet; sedan ett tjugotal år tillbaka är han verksam i USA. Tillsammans med Christina Grof har han utarbetat den holotropiska terapin, där LSD har ersatts med andra tekniker för att nå samma mål.

⁶ LSD = Lysergic acid diethylamide; en psykedelisk drog.

Grofs menar att nästan alla känslomässiga störningar har ett fysiskt ursprung. De kan bero på sådant som har hänt tidigare i en människas liv, de kan komma från förlösningssminnen eller upplevelser i en tidigare inkarnation (*reinkarnation* = återfödelse).

Stanislav Grof använder begreppet *COEX-system*, som står för "*condensed experiences*", förtätade upplevelser. Systemet är en uppsättning erfarenheter från tidig existens och framåt som har ett gemensamt tema, t.ex. separation. Om en person har tidiga traumatiska upplevelser av separation, kanske från födelsen, kan dessa förknippas med senare, liknande situationer. Härigenom lagras och ackumuleras känslomässig energi till ett COEX-system och kan komma till uttryck i olika fysiska symtom som muskelspänningar och annat, eller i psykiska problem.

Grof menar att många traumatiska situationer senare i livet i grunden frambringas av personen själv som ett slags upprepnings tvång med dessa tidiga upplevelser i botten. Han menar att det vi blir sjuka av inte så mycket är det vi upplever, utan mer det som hålls tillbaka - de känslomässiga och fysiska trauman som inte får upplevas fullt ut och den bundna energi som inte kan få utlopp.

COEX-systemet har olika nivåer:

1. **Den psykodynamiska nivån**, som sträcker sig från födelsen och framåt i livet. Det är den nivån som den traditionella psykoanalysen arbetar med.
2. **Den perinatale nivån**, som inbegriper fosterlivet och födelseprocessens olika faser.
3. **Den transpersonella nivån**, som sträcker sig utöver jaggränserna och innebär en *transcendering* (överskridande) av tid och/eller rum. Det är på den transpersonella nivån som tidigare existenser ryms.

Den holotropiska terapin går ut på att dessa tidiga traumatiska upplevelser måste återupplevas för att spänningarna och de låsta mönstren skall kunna lösas upp. Efter-

som störningarna finns på olika nivåer, måste de också upplevas på olika nivåer.

Som stöd för tankegångarna om att de tidiga upplevelserna fortfarande kan "spöka" för en människa, hänvisas till kliniska fakta som pekar på att människor faktiskt har minnen från den egna födelsen och även kan ha starka minnen från tidigare liv.

I terapin används musik, speciella andningstekniker och kroppsupplevelser för att aktivera de blockerade energierna och väcka de lagrade minnena. Därvid kan muskelspänningar ge sig till känna och lösas upp, och känslor och sinnesförmimmelser kan uttryckas. En situation som inträffat i barndomen, vid födelsen eller ännu tidigare kan komma till ytan, genomlevas och bearbetas. Terapeutens roll är att underlätta och stödja upplevelserna. Personerna kan själva göra meningsfulla kopplingar mellan de scener som återupplevs och förhållanden i deras nuvarande liv och som ett resultat av dessa erfarenheter befria sig från gamla låsningar.

Homeopati

Homeopatin är ett medicinskt system som bygger på principen att lika botar lika. Främst används potensierade medel för att stimulera kroppens självhelande funktioner.

Ordet *homeopati* kommer från de grekiska orden *homoios* (lika eller liknande) och *pathos* (lidande), och grundtanken i metoden är att lika botar lika. Homeopatin började utvecklas under slutet av 1700-talet, även om vissa grundläggande idéer har varit kända tidigare i indisk och orientalisk medicin samt har nämnts av medicinska personligheter som Hippokrates och Paracelsus.

"Genom det som är lika uppstår sjukdom, och genom användning av det som är lika botas sjukdom."

Hippokrates i "Om människans natur"

Christian F Samuel Hahnemann (1755-1843) betecknas dock som homeopatins grundare. Han var verksam som läkare, men blev med tiden allt mer kritisk till element i den dåtida gängse läkekonsten, som t.ex. flitigt bruk av åderlåtning och laxermedel. Då han arbetade med att översätta ett medicinskt verk, noterade han att de symtom som kinin orsakade i en frisk kropp, liknade de symtom som kininet användes för att lindra.

Hahnemann började med praktisk forskning på området, med utgångspunkten att bestämda substanser framkallar motsvarande bestämda fenomen i människans kropp. Under en tjugoförårsperiod kartlades verkningssättet hos ett sjuttiofält olika ämnen från växt-, djur- och mineralriket. Friska personer fick prova ett ämne i taget och alla reaktioner och symtom noterades. År 1796 formulerade Hahnemann principen *similia similibus curentur* (lika botar lika), och år 1810 offentliggjorde han sina forskningsresultat i verket *Organon der rationellen Heilkunde*.

Tanken bakom att medlen prövades (och fortfarande prövas) på människor och inte djur är att de förstnämnda kan inregistrera alla sina symtom, så att både fysiska och mentala verkningar kan kartläggas.

Kartläggningen har fortsatt efter Hahnemanns tid, och i dag upptar reviderade versioner av hans *Materia Medica* (läkemedelslära) ca 2 000 homeopatiska läkemedel, varav 200 är mest använda. År 1879 utgav Constantin Hering (1800-1880) sitt verk *Guiding Symptoms* baserat på 50 års klinisk praktik. Andra personer som betytt mycket för homeopatins vidareutveckling är James Tyler Kent (1849-1916), Pierre Schmidt under 1900-talet och i vår tid George Vithoulkas, verksam i Grekland.

Homeopatin är i dag mest utvecklad i sitt hemland Tyskland, där den utövas av såväl naturläkare (heilpraktiker) som vanliga läkare. Metoden är också vida spridd i England, de brittiska "samväldesländerna", vissa



Samuel Christian
Hahnemann
1755-1843

andra europeiska länder samt den amerikanska kontinenten.

Människan och sjukdomarna

Människan ses inom homeopatin som en integrerad helhet som hela tiden fungerar på tre olika nivåer: det mentala/själsliga planet, det känslomässiga/psykiska samt det fysiska planet. Organismen fungerar alltid som en helhet, vare sig den är frisk eller påverkad av sjukdomsalstrande faktorer. En sjukdom är en avvikelse från det normala hälsotillståndet, och inte något isolerat i sig. Om ett stimuli är kraftigare än organismens motståndskraft, leder det till obalans och olika symtom. Den homeopatiska medicinen grundar hela sin terapi på en analys av subjektiva symtom - det är summan av symtom som utgör patientens alldeles egna sjukdom, och varje sjukdomsfall skall behandlas individuellt. Grundtanken i homeopatin är att med olika medel stimulera kroppens självläkande förmåga.

De homeopatiska läkemedlen

De läkemedel som används inom homeopatin är vanligen *potensierade*, vilket innebär att ett ämne späds ut i flera omgångar. Man använder dock även andra slags läkemedel.

Ett ämne från växt-, djur- eller mineralriket blandas med exempelvis alkohol eller mjölsocker. Graden av utspädning anges i Europa vanligen med bokstaven D (deci = tiondels) och en siffra. Undantaget är England som använder en centiskala (C). D1 innebär utspädning till en tiondel av den ursprungliga koncentrationen. För att få D2 späds D1 ytterligare tio gånger, osv⁷. Vid D23 har det s.k. Avogadros tal nåtts då man inte längre kan påvisa några

⁷ D6 är den högsta koncentrationen av ursprungssämnet (dvs. den lägsta graden av utspädning) som får användas i Sverige.

molekyler av ursprungssubstansen i lösningen. Däremot har fysikaliska förändringar i mediet vatten upptäckts även i högre spädningar än D23.

Teorin bakom potencieringen är att verkan av ett läkemedel är omvänt proportionellt till dess huvudbeståndsdel. Kraften hos ett ämne ligger inte i själva substansen utan i dess mönster, och ju mindre av ämnet som ingår, desto större är mönstrets kraft. Det här förklaras med att någon form av energi bildas och förstärks genom att lösningen skakas rytmiskt vid utspädningen. Skakningen skall ske under en viss tid och under särskilda yttre förhållanden.

Man säger också att potencieringen ökar styrkan hos substansens elektromagnetiska fält. Alla levande organismer och alla substanser har ett elektromagnetiskt fält. En substans kan påverka människan på två olika sätt: antingen genom direkt kemisk verkan eller genom växelverkan mellan de elektromagnetiskafälten, förutsatt att de resp. frekvenserna ligger tillräckligt nära varandra för att en resonans skall kunna vara möjlig. På något sätt överförs den ursprungliga substansens elektromagnetiska fält till lösningens molekyler utan att dess resonansfrekvens förändras.

Inte alla läkemedel inom homeopatin är potencierade. Hering har utvecklat *nosodläran* (av grekiskans *noxe* = skada). En nosod är ett läkemedel som framställts av det sjukdomsframkallande ämnet. Nosoder används vid t.ex. behandling av infektionssjukdomar och allergier. Förfarandet liknar desensibiliseringsbehandlingen inom den vanliga sjukvården. Nosoder används vanligen inte i Sverige.

Behandlingsprinciper

Den homeopatiska grundprincipen är, som sagt, att lika botar lika. Att ämnen som kan framkalla sjukdomar också kan bota dessa, antas bero på att dessa ämnen aktiverar kroppens försvarssystem. Patientens försvarssystem kan bara manifesteras sin aktivitet genom att uppvisa symtom. Därför kan ett botande svar på ett homeopatiskt läkemedel föregås av en viss "försämring" av symtomen, en s.k. *förstförsämring*. Detta kan alltså betraktas som en önskvärd reaktion: patienten blir till en början sämre för att därefter bli bättre. Om däremot en ordination upprepas för ofta utan att den är påkallad, kan försämringen vara skadlig; försvarsmekanismen kan bli överstimulerad.

Allopatiska droger (*allopati* = motsatsbotande), dvs. sådana som ofta används inom skolmedicinen, ses som sjukdomsalstrande stimuli i sig. Vad som kallas "biverkningar" är i själva verket tecken på att försvarsmekanismen reagerar på denna sjukdomsalstrande påverkan. Den undertryckande verkan dessa droger har är resultatet av att man undertrycker försvarsmekanismens bästa möjliga svar. Detta ses inom homeopatin som en viktig faktor bakom uppkomsten och bibehållandet av vår tids kroniska sjukdomar.

Den s.k. *Herings lag* innebär just att sjukdomar som inte får en riktig (dvs. homeopatisk) behandling kan övergå från ett akut till ett kroniskt stadium. De har också en tendens att flytta från kroppens yttre delar till de inre organen, från mindre till mer betydelsefulla organ, från de lägre delarna av kroppen till de högre. En verklig läkning går åt motsatt håll: uppifrån och ner, de viktigaste organen får lindring först, inifrån och ut. Den här processen innebär ofta att tidigare sjukdomsstadier åter genomlevs.

Samtidigt som man inom homeopatin betonar att varje diagnos och behandling måste omfatta hela kroppen, hävdar man att bara sjuka celler reagerar på läkemedlet som ges. Anledningen är att dessas motståndskraft är mindre och att cellernas vitala mönster anses överensstämma med läkemedlets huvudmönster (alternativt elek-

tromagnetiska frekvenser). Just därför, samt på grund av bristen på den verkliga materiella substansen i det homeopatiska läkemedlet, är risken liten för skadliga bieffekter eller skadliga verkningar om ett läkemedel skulle ordinerats felaktigt. Trots detta vill man helst använda sig av minsta möjliga dos av ett medel.

För att fastställa vilket homeopatiskt medel som skall ordinerats, jämför homeopaten patientens symtombild med olika medels symtombilder för att finna det passande. Kärnan i den homeopatiska ordinationen är att välja det lika medlet.

För varje medel i Materia Medica finns en beskrivning av de symtom och tecken som förknippas med medlet i fråga, listat under kroppsliga symtom. Där upptas även faktorer som påverkar patientens symtom, som t.ex. typen av smärta och vad som lindrar eller försämrar den: rörelse, vila, värme, kyla, tid på dagen etc. Utöver lokala symtom nämns också allmänna symtom som påverkar hela personen samt uttryck relaterade till känslor och temperament. Det är dock inte symtomet eller symtomen i sig som sedan behandlas. Symtomen är ledtrådar - det är den bakomliggande störningen man strävar efter att nå och behandla.

Homeopatiska medel används både vid akuta och kroniska problem. De uppges vara särskilt verksamma vid allergier (astma och eksem), huvudvärk, migrän, kvinnosjukdomar samt inom åldringsvården. Däremot är de inte till lika stor hjälp vid cancer, MS och andra sjukdomar då organ och vävnader har förstörts, samt i de fall då patientens krafter försvagats av olika former av missbruk och långvarig behandling med cortison, psykofarmaka, cellgifter och strålning.



*Lika botas med lika.
Satir av Daumier*

Humorterapi

Humorterapien bygger på att skrattet har en rad positiva effekter på både kroppsliga och själsliga funktioner.

Att "ett gott skratt förlänger livet" är en gammal sanning som åter kommit till heders. En av de första som använde sig av humorterapi var en kirurg på 1200-talet vid namn Henri de Moudeville som brukade berätta roliga historier för sina patienter efter operationerna. Han har haft flera efterföljare, och nu används humorterapi bl.a. i USA som komplement till annan medicinsk och psykologisk behandling. I Sverige har Lars-Eric Uneståhl bidragit till att införa humorterapi både inom den etablerade och den alternativa vården.

Gelotologi (av grekiskans *gelos* = skratt) är namnet på vetenskapliga studier av skrattet och dess effekter. Man har funnit att ett gott skratt har omfattande verkningar på kropp och själ; produktionen av endorfiner (smärtstillande ämnen) ökar, blodflödet stimuleras, många muskler i kroppen får arbeta varigenom även inre organ bearbetas med en form av inre massage, musklerna som spänns och sedan slappnar av blir starkare av gymnastiken, och pulsen och blodtrycket ökar under skratt för att sedan sjunka till en nivå under det normala. Både kropp och själ når efter skrattet ett tillstånd av djup avslappning och balans. Smärta minskar och matsmältningen stimuleras samtidigt som många kalorier förbrukas.

Det är också känt att glada och positiva patienter svarar bättre på behandling och blir fortare friska än ledsna och pessimistiska patienter. I humorterapi ingår även attitydträning: att skapa positiva självbilder och framtidsbilder.

Humorterapi används i samband med både somatisk och psykologisk behandling.

Hydroterapi

Hydroterapi innefattar olika behandlingsmetoder där vatten ingår, såväl för utvärtes som invärtes bruk.

Vatten har sedan lång tid tillbaka varit en symbol för andlig rening och pånyttfödelse. Det har även nyttjats som ett medel att behandla sjukdomar, förutom att det givetvis använts för fysisk rening och njutning. Badterapin fick sitt uppsving i och med grekerna och romarna. En vattenentusiast var Galenos som levde på 100-talet i Rom. Han rekommenderade bad av varierat slag: svavelbad, örtbad, lokalångbad, gyttebad, varma duschar m.m. I Europa har många orter vuxit upp kring vattenkällor och blivit centra för bad och vattenbehandling, t.ex. Bad Wörishofen, Baden-Baden, Karlsbad och Bath.

Allt liv är beroende av vatten. Människokroppen består till största delen av vatten: hos den nyfödde till 90 % och hos den vuxne till 70 %. Vattnet fyller många uppgifter i kroppen såsom temperaturreglering, transport av näringsämnen och avfallsprodukter. Vattnet är cellens naturliga miljö och vätskebalansen har mycket stor betydelse för hälsan. Blodet har nästan samma sammansättning som havsvatten. Även människans liv växer fram i ett salthav - livmoderns fostervätska.

Vattnet har en komplicerad inre struktur som påverkas av yttre förhållanden och olika tillsatser, vare sig det är hälsovådliga föroreningar eller ämnen tillsatta i terapeutiskt syfte. Vattnet påverkas och förändras också av elektromagnetiska fält och av kosmiska förhållanden. De faktorer som påverkar vatten utanför kroppen kan även påverka det vatten som finns i cellerna i levande organismer.

En egenskap hos vatten är att det kan ta upp mer energi än många andra ämnen. Vattnet anses också av vissa, som österrikaren Viktor Schaubberger (1885-1958), själv kunna



skapa och förmedla en energi, en slags formgivande och tillväxtfrämjande energi.

Vatten används både utvärtes och invärtes i terapeutiskt syfte, antingen för sina egenskaper i sig, eventuellt förstärkta, eller som medium för tillsatta ämnen. Några olika former av vattenbehandling kommer att nämnas här.

Kalla och varma bad

Kallvattenkurer blev på modet på 1800-talet genom bl.a. österrikaren Vincent Preissnitz (1799-1851) försorg. Hans recept hette vatten, sol och luft samt ett enkelt och sunt leverne. Även den tyske pastorn Sebastian Kneipp (1821-1897) förordade frisk luft, solsken, regelbunden motion och olika kallvattenbehandlingar. Hans terapi syftade till att härda kroppen enligt den goda regeln att det är bättre att förebygga än att behandla. I Kneipps kur ingår barfotapromenader i daggvått gräs eller på nysnö, växelbad (omväxlande varmt och kallt vatten), vattenbejgjutningar och ångbad m.m. Det har i Sverige funnits flera kallvattenkuranstalter.

Ett kallt bad - som inte bör vara längre stunder - driver till att börja med blodet från kroppsytan. Den sekundära och varaktiga effekten är dock uppvärmning, då blodet ju måste cirkulera och återvända till alla kärl och vävnader. Vid ett kallt bad stiger blodtrycket, pulsen blir långsammare och musklerna fastare. Det används t.ex. för att minska svullnader och inflammationer.

I ett varmt bad vidgar sig hudens blodkärl och blodet dras till ytan. Pulsen blir snabbare och magsaftsekretionen avtar. Varma bad anses välgörande vid t.ex. reumatiska och andra smärtande sjukdomar och för att lindra muskelkramper och stelhet. Det varma vattnet har en uppmjukande och avslappnande verkan.

Stigande och fallande bad

Fallande bad innebär att temperaturen långsamt och gradvis sänks. Vid stigande bad, då temperaturen vanligen höjs från ca 32°C till ca 40°C, ökar kroppstemperaturen så

att svettning kommer igång. Stigande bad används vid olika smärttillstånd, stela leder, spänningstillstånd m.m.

Hela eller delvisa bad

Vid ett helbad medför vattnets tryck på kroppen att buk- och bröstomfånget minskar med flera centimeter, vilket gör att inandningen försvåras men utandningen underlättas. Trycket medför även en förträngning av ytligt liggande blodkärl, vilket leder till en ökad belastning för hjärtat.

Sittbad är mindre påfrestande än helbad och rekommenderas svaga patienter. Sittbadet kan vara antingen varmt eller kallt eller omväxlande. Det används för att behandla buk-, underlivs- och ändtarmsbesvär, såsom hemorrojder och kronisk förstoppning. Vid sittbad är endast höft och bäcken under vatten.

Fotbad, vanligen växelbad, används som avslappning för trötta och värkande fötter, samt vid manifesta frostknölar.

Undervattensmassage

Verkan av ett bad kan förstärkas genom att någon form av mekanisk behandling ges samtidigt. Det kan vara hudborstning, undervattensmassage (spolning med kraftig vattenstråle), virvelbad (vibratorer får vattnet att cirkulera), bubbelbad (komprimerad luft som skapar bubblor) och dylikt.

Kolsyra och mineralvatten

Många kurorter har byggts upp runt mineralkällor. Dessa kallades från början surbrunnar, då de ansågs innehålla en hemlig, livgivande syra - som senare identifierades som kolsyra. Om man badar i ett kolsyrebad andas kolsyran in och andningen stimuleras. Även huden påverkas; den rodnar och blodkärlen vidgas.

Mineralvatten innehåller högre halter av lösta salter och gaser än vanligt vatten. Vissa mineralvatten kan, använda invärtes, angripa sjukliga celler och stöta bort dem så att nya och friska celler kan bildas. Vid slemhinnekatarrer kan salterna göra att slemmet löses upp och läknings-

processen underlättas. Salterna har även en rad andra effekter i kroppen. Salt i höga koncentrationer är bakteriedödande. Genom bad i salthaltigt vatten behandlas infektiösa hudsjukdomar.

Ångbad

Ånga rensar porerna i huden och hjälper kroppen att utsöndra skadliga ämnen och slaggprodukter. Ett lokalt ångbad kan användas vid svullna slemhinnor i luftvägarna och för att rensa ansiktsporena. Olika örter kan tillsättas det heta vattnet för att öka effekten.

Tillsatsbad

Olika ämnen kan lösas i vattnet:

- Svavelbad fungerar som parasitdödare och kan ha en gynnsam verkan vid eksem och psoriasis. Finneg hy kan åtgärdas genom att talgkörtlarna öppnas och sekretet kommer ut.
- Kaliumpermanganatbad används vid hudinfektioner.
- Oljebad används vid tillstånd med uttorkad och förändrad hud.
- Havremjöls- och tjärbad används vid klåda.
- Gyttebad tillämpas vid hudsjukdomar.
- Veteklibad rekommenderas hudsjuka patienter med ömtålig hud.
- Örtbad av olika slag används vid en rad olika utvärtes eller invärtes sjukdomar.

Kompresser och omslag

Kompresser och omslag används vid mer lokal behandling av en kroppsdel. De kan vara varma eller kalla och även förmedla en ört eller annat ämne på samma sätt som bad.

Lavemang

Lavemang - eller som det heter med ett finare uttryck: vattnets rektala användning - är ett sätt att städa tarmarna och åtgärda förstoppning och kallas även tarmsköljning. Lavemang användes flitigt under 1600- och 1700-talen; i



Skåpbad på 1800-talet

dag kanske mer tillfälligt t.ex. i samband med fasta och kostomläggning.

Övrigt

Förutom de ovan nämnda sätten att använda vatten finns en rad andra. Ett mer ovanligt exempel - som dock förekommer i Sverige - är galvaniska bad, som innebär att den badande är omgiven (men ej genomströmmad) av galvanisk ström.

Bassängbehandling av rörelseskadade används i dag som ett led i rehabilitering. Viktlösheten i vattnet underlättar rörelserna och varmt vatten har, som sagt, en avslappnande och uppmjukande verkan.

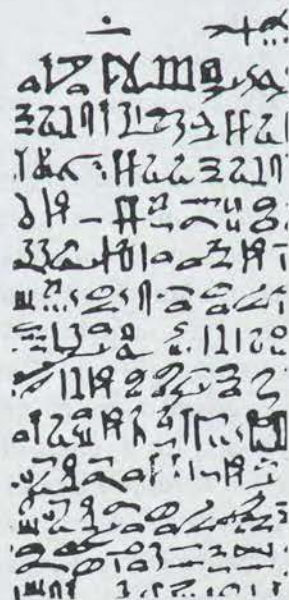
Hypnoterapi

Hypnoterapi är en teknik som kombinerar suggestion och ett förändrat medvetandetillstånd, vanligen i syfte att åstadkomma en beteendeförändring.

Hypnos är ett grekiskt ord som betyder sömn. I terapeutiska sammanhang står ordet för ett förändrat medvetandetillstånd, vanligen framkallat av *suggestioner*.

I det hypnotiska tillståndet kopplas medvetandets kritiska funktion mer eller mindre bort, varigenom suggestionerna kan tas in okritiskt. Hypnos används både som psykodynamisk analysmetod och vid behandling av kroppsliga eller psykiska störningar m.m. Metoden kan även kombineras med andra medicinska och psykologiska tekniker. Ett annat namn för viss hypnoterapi är *suggestionsterapi*.

Hypnotiska tillstånd är ett känt fenomen sedan tusentals år i olika kulturer, vanligen i religiösa sammanhang bland kelter, druider, indier, perser, kineser, greker och egyptier. Ebers papyrus från 1500-talet f.Kr. innehåller den första beskrivningen av medicinsk användning av hypnos.



Del av Ebers Papyrus
från ca 1550 f. Kr.

En tidigare benämning på hypnos var *mesmerism*, uppkallat efter den österrikiske läkaren Franz Anton Mesmer (1734-1815), verksam i Paris. Dennes hypnosmetod med "magnetiserade handstrykningar" framkallade "kriser" med muskelkramper och ett dvalliknande tillstånd som följde, varefter hans patienter kom till sans utmattade, men botade. Mesmers teorier om en animal magnetism (se även avsnittet om Magnetterapi) gjorde att han råkade i vanrykte och fick upphöra med sin verksamhet.

Den skotske läkaren James Braid (1795-1860) har kallats hypnosens fader; det var han som präglade begreppet hypnos och definierade det som en sorts suggestion.

Det finns två slags hypnos: *autohypnos* (självhypnos) och *heterohypnos*, då en utomstående hypnotisör ger instruktioner och suggestioner. Egentligen kan dock all hypnos sägas vara självhypnos, då förutsättningen för att hypnos skall lyckas är att den som skall hypnotiseras är villig att lyssna på och följa hypnotisörens anvisningar. Den hypnotiserade är hela tiden medveten om vad som händer. Mottagligheten för hypnos varierar mycket mellan olika individer.

Hypnosen innehåller i regel följande fenomen:

- **Hypermnesi:** en överlägsen erinringsförmåga.
- **Regression:** återgång till tidigare utvecklingsfaser (ofta i kombination med hypermnesi).
- **Posthypnotisk suggestion:** suggestion som ges under hypnos men som verkar efteråt i vaket tillstånd.

Det vanliga är att hypnotisören försätter patienten i ett tillstånd av lugn och avspänning genom att suggerera avspänning för olika kroppsdelar i tur och ordning. Patienten uppmanas att andas med lugna, djupa andetag och att lyssna till hypnotisörens instruktioner. När en djup avspänning uppnåtts, kan olika suggestioner användas för att påverka patientens attityder till vad det nu må vara.

Hypnos kan användas både som analysmetod och behandlingsmetod.

Hypnoanalys, en kombination av hypnos och psykoanalys, används t.ex. av psykodynamiskt orienterade



Dr James Braid,
den medicinska
hypnosens grundare

terapeuter. Hypnosen påskyndar processen att uppdaga omedvetet material, och uppgifter som är av vikt för behandlingen kan under hypnos fås fram snabbare än genom samtal. En variant av hypnoanalys är att terapeuten suggererar patienten till den aktivitet som terapeuten tror är den egentliga orsaken till problemen, varefter patientens reaktioner studeras. Metoden används också för att uppnå regression i olika former av rebirthingterapi.

Som behandlingsmetod kan hypnoterapi användas som ett led i självförtroendeträning då ogynnsamma attityder "avprogrammeras" och nya lärs in, i bedövningssyfte vid tandläkarbesök och vid behandling av olika psykosomatiska problem. Dessutom finns en icke-terapeutisk, mer stärkande och självutvecklande hypnos med tillämpning inom områden som idrott, inläring, dans och andra konstnärliga aktiviteter.

Håranalys

Håranalys är en metod för att mäta kroppens mineralstatus och därigenom söka upptäcka brister eller överskott.

Grunden för metoden är att håret avspeglar kroppens intracellulära tillstånd, dvs. vilka ämnen som tas upp resp. utsöndras av kroppen. Med hjälp av en s.k. *spektralanalys* söker man mäta mineralinnehållet i håret. Håret närmast hårbotten anses avspegla den senaste månadens mineralstatus. Anledningen till att håret föredras framför en blodanalys är att blodet endast avspeglar det extracellulära tillståndet i kroppen.

Genom analysen uppges mineralbrister, kroniska tungmetallförgiftningar och latent sjukdomstillstånd kunna upptäckas. Behandlingen utgörs, beroende på resultatet, av arbetsbyte, kostomläggning, vitamin- och mineralterapi eller andra åtgärder. En mineralobalans sägs vanligen normaliseras efter 3-6 månaders behandling.

I

Identitetsterapi

Identitetsterapi handlar om att bearbeta negativa attityder och beteenden och i stället etablera positiva motsvarigheter.

Identitetsterapi har utformats av Daniel H Casriel, psykiater från New York. Han var med och startade Daytop, en typ av terapeutiskt samhälle som även finns representerat i Sverige inom narkomanvården. Identitetsterapi introducerades här i landet 1975.

Identitetsterapi bedrivs i gruppform. Två viktiga grundteser är dessa:

1. Det är nödvändigt för människan att leva i nära fysisk kontakt med andra.
2. Det är nödvändigt för människans psykiska hälsa att hon erkänner sina känslor och ger uttryck för dem.

Det sistnämnda har medfört att identitetsterapi även blivit känd som en form av skrikterapi ("det förlösande skriket"). Casriel talar om *fem grundkänslor*: rädsla, vrede, smärta, kärlek och glädje. Att ge uttryck för dessa känslor ingår i gruppövningarna. Skriket ses både som en form av *katarsis* (rening) och ett sätt att bryta ner patientens försvar.

Ett centralt begrepp är *bonding*, en fysisk och känslomässig närhet. Bonding och känslomässig öppenhet anses vara en förutsättning för att kunna gå vidare och bearbeta sina negativa attityder och destruktiva beteenden.

Casriel talar om att omskola "*triangelmänniskan*", dvs. människans beteende, känslor och attityder. Parallellt med dessa tre element i triangelmänniskan fungerar människan på tre nivåer:

1. **Den symtomatiska nivån**, den ytligaste som rör beteendet.
2. **Den dynamiska nivån**, hur personen reagerar emotionellt på sig själv och sin omgivning.
3. **Identitetsnivån**, där individens djupaste attityder gentemot sig själv och omvärlden finns.
Vad gäller attityder finns det två identitetstyper som formas redan i barndomen:

- A **Accepterare**. De accepterar smärta för att få närhet och de är mycket beroende av andra.
- B **Avvisare**. De är självsäkra och oberoende och håller tillbaka sin längtan efter närhet och kärlek. De är rädda för att förlora sitt oberoende och därmed även sin identitet.

Utgångspunkten i identitetsterapin är följande: om barnets grundläggande behov inte blir tillfredsställda under barndomen kommer de att styra även det vuxna livet. Det kan leda till att man får negativa attityder till sig själv av typen jag duger inte, jag behöver ingen kärlek etc. Casriel ser identitetsterapin som en inlämningsprocess enligt principen "ut med smärtan - in med glädje och kärlek". Man arbetar med de positiva motsvarigheterna till de negativa uppfattningarna som en jagstärkande terapi:

1. Jag finns.
2. Jag behöver.
3. Jag har rätt till kärlek, rätt att finnas till, rätt till mina behov.
4. Jag är ansvarig för mig själv och mina behov.

Inner Massage

Inner Massage innefattar andnings- och kroppsövningar i syfte att balansera kropp, tanke och känsla.

Inner Massage är namnet på en metod för att medvetandegöra och balansera kropp, andning, tanke och känsla.

Metoden har utarbetats och döpts av svensken Thomas Heineman vid slutet av 1970-talet och kallas numera för *Heineman-principen*.

Den princip det handlar om är att utnyttja en tredje levande kraft förutom terapeuten och den som skall behandlas, nämligen *gravitationen*, tyngdkraften.

Inner Massage är en process för att vidga medvetandet på alla plan. I det arbetet krävs en aktiv mental närvaro av såväl terapeut som patient. En grundtanke är att patienten själv måste upptäcka impulserna till sina spänningar och slappna av, snarare än att spänningarna bearbetas manuellt utifrån och att patienten är en passiv mottagare av behandlingen.

Känslor som inte kunnat levas ut i barndomen lagras i kroppen och förhindrar en naturlig andning och ett harmoniskt energiflöde. I olika kroppsställningar och med hjälp av andningen kan patienten uppleva sin kropp och bli medveten om spänningarna. Terapeuten använder även olika beröringspunkter för att underlätta denna process. Genom att ge efter för gravitationen kan spänningarna lösas upp, kroppen öppnas inifrån - därav namnet inre massage - och den egna läkande kraften stimuleras.

Integrativ primalterapi

*Den integrativa primalterapin
inbegriper olika metoder för
regression och återintegrering av
kropp, känsla och tanke.*

Den integrativa primalterapin är sammansatt av olika idéer och metoder från Stanislav Grof och Persos. Terapin är indelad i två faser:

1. Regressionsfasen

Den bygger på Grofs metod för sensorisk överbelastning. Genom djupandning och dramatisk musik söker man framkalla rebirthing-upplevelser (återfödelse), religiösa visioner etc.

2. Reintegrationsfasen

Den innefattar tre olika moment: Persos psykomotorterapi (en kroppsinriktad psykodramametod), drömbearbetning i grupp och bioenergetiska metoder.

Intuitiv massage

Den intuitiva massagen betonar massörens känsla för vad som är nödvändig behandling, snarare än en viss teknik.

Intuitiv massage är vad det låter som: en massage som betonar den känslomässiga kontakten framför den mekaniska. Terapeuten låter händerna gå dit där han eller hon uppfattar att den behandlade vill ha dem. *Intuition* (av latinets *intueri* = se i riktning mot, eller kontempera) betecknar en kunskap som inte förmedlas av "förnuftet" eller sinnesorganen.

Den intuitiva massagen är en mjuk form av massage som strävar efter att balansera kroppens energiströmmar och harmoniera andningen. Massagen kan även kombineras med meditation eller arbete med ljud, färg och healing. Massageformen utövas i Sverige främst av Bhagwan Shree Rajneesh-lärjungar.

Irisdiagnostik

Irisdiagnostik innebär att genom studier av ögats iris söka diagnostisera störningar i kroppen.

Irisdiagnostik - eller *irisanalys* - är en gammal metod, omnämnd av bl.a. Hippokrates. Den moderna irisdiagnos-

tiken har dock sin upphovsman i den ungerske läkaren Ignatz von Peczely, som publicerade sina rön 1881. Han studerade ögonen hos patienter som skadats och sedan opererats och noterade förändringar av ögats *iris* (regnbågshinna). Utifrån dessa samband utvecklade han en metod för att med hjälp av tecken i iris diagnostisera sjukdomar och funktionsstörningar i kroppen. I Sverige vidareutvecklades metoden av prästen och homeopaten Nils Liljeqvist vid sekelskiftet. Irisdiagnostik används i dag här i landet främst av homeopater och andra naturläkare.

Undersökning av iris bör göras med pupillen samman-
dragen. Vanligen används en riktad lampa samt en
förstorande lins som hjälpmedel. Blå ögon är lättare att
avläsa än bruna. Det finns tre grundläggande tecken i iris,
som alla har sin innebörd: onaturliga färger, cirkulära
ringar samt tecken i form av fläckar eller linjer, svarta,
vita eller mörka fläckar.

En vidareutvecklad form av irisdiagnostik är Rayid-
metoden, som beskrivs under egen rubrik.

J

Jin Shin Do

*Jin Shin Do är en form av
energibalansering, främst med
hjälp av akupressur.*

*Jin och Shin står för medkänsla resp. livskraft, och Do är
detsamma som tao, vägen. Metoden har utvecklats av
amerikanskan Iona Marsaa Teegarden. Den är baserad på
Jin Shin Jyutsu, japanska akupressurmetoder och medita-
tionstekniker. I metoden ingår även kinesiska yogatekniker*

som betonar andning, meditation, fysiska övningar och kostprinciper.

Den som ger behandling med Jin Shin Do fokuserar sin uppmärksamhet på *hara*, ett centralt energicentra beläget i buken. Genom att göra vissa övningar kanaliseras energi (ki) till händerna. Sedan hålls med en hand ett lätt men stadigt tryck på en s.k. lokalpunkt och med den andra handen hålls olika avståndspunkter i en viss ordning. I Jin Shin Do arbetar man med 8 s.k. extra meridianer enligt den kinesiska akupunkturläran. Syftet med behandlingen är att frigöra de punkter eller kroppsdelar som är blockerade eller spända och återställa energicirkulationen och balansen i kroppen.

Se även Akupressur och Jin Shin Jyutsu.

Jin Shin Jyutsu

*Jin Shin Jyutsu är en orientalisk
form av energibalansering med
hjälp av akupressur.*

Jin betyder medkänsla eller man av kunskap, *Shin* betyder livskraft eller skapare och *Jyutsu* (jitsu) står för konstart, teknik. Namnet Jin Shin Jyutsu brukar översättas med "Skaparens Konst genom den Medkännande Människan" eller "Att lära känna (hjälpa) mig själv".

Jin Shin Jyutsu är en gammal metod för energibalansering som återupptäcktes i Japan av Jiro Murai i början av 1900-talet. Metoden har introducerats i västvärlden av amerikanskan Mary Burmeister.

Enligt tankarna bakom Jin Shin Jyutsu är människan en del av det universella energiflödet. Energin i kroppen och dess aspekter yin och yang måste vara i balans med den universella energin för att harmoni och hälsa skall råda.

Kroppens energimönster kan man lära sig att känna med händerna. Tekniken är att med hjälp av en lätt beröring på kroppen söka lösa upp de spänningar som orsakar obalans och revitalisera och harmonisera energicirkulationen. Man

använder sig av 26 energipunkter som berörs med lätt tryck en efter en eller i olika kombinationer. Metoden kan användas som en form av självhjälp i likhet med de flesta andra akupressurmetoder (se även Akupressur och Jin Shin Do).

Jonterapi

Jonterapi innebär att förändra jonbalansen i luft, vatten och kropp i syfte att skapa ett för människan mer gynnsamt klimat.

Jonterapi kallas ibland även *elektro-aerosolterapi* och handlar framför allt om luftjonernas sammansättning och hur den kan påverkas i gynnsam riktning.

År 1752 påvisades att det finns en atmosfärisk elektricitet som har betydelse för hälsa och sjukdom. Luften har normalt en viss ledningsförmåga, dvs. den skall innehålla en viss koncentration av elektriska laddningsbärare, s.k. *joner*.

En alltför jonfattig eller positivt laddad luft, dvs. luft med onormalt hög andel positivt laddade joner, har en förmåga att dra till sig skräp och torka ut luftvägarna. Luftföroreningar minskar dessutom det totala antalet joner i luften; i städerna är jonhalten i regel reducerad till hälften jämfört med ren lantluft. Olika vindar, t.ex. föhnvinden i Alperna, innehåller hög mängd positiva joner. Hos känsliga personer kan en sådan vind utlösa huvudvärk, sömnproblem och depressioner m.m. Liknande effekter kan upplevas vid lågtryck och före ett åskväder.

En förklaring till dessa besvär som kan uppstå är att positiva joner bidrar till att stresshormonet serotonin frigörs. Detta hormon spelar en roll vid utlösande av migränanfall, har en sammandragande effekt på blodkärl och lufttrör, höjer blodtrycket och kan leda till nervositet, depression, trötthet m.m. Sjukdomar orsakade av väderförändringar kallas *klimatos*.

Jonterapin går vanligen ut på att öka antalet joner i luften, särskilt de negativa jonerna, för att rena luften och göra den nyttigare att inandas. Detta kan göras med en *jonisator*, en apparat som genererar negativa joner och sprider dem i luften. De första jonisatorerna började användas på 1930-talet.

Förutom en minusladdad luft kan vatten joniseras som ett led i behandlingen. Joniserat vatten uppges verka bl.a. starkt urindrivande och används ofta som ett komplement till magnetbehandling. Ett bra jonklimat finns naturligt bl.a. i fjällen och vid vattenfall, vilket utnyttjas vid placering av kurorter och hälsohem.

Fördelarna med en negativt laddad luft anges vara flera, såsom att:

- behovet av syre tillgodoses lättare och andningsfrekvensen minskar,
- histaminhalten i blodet reduceras (histamin påverkar vissa allergiska tillstånd),
- cellernas energetiska tillstånd påverkas,
- flimmerhåren i luftvägarna aktiveras (dessa har till uppgift att transportera bort slem och föroreningar ur luftvägarna),
- hjärtfrekvens och blodtryck minskar,
- trombocyternas negativa potential höjs, vilket medför att de då stöter bort varandra i stället för att klibba ihop, något som motverkar lungemboli (blodpropp i lungorna),
- tumörers tillväxt uppges kunna hämmas.

Elektroforetisk jonisation

Elektroforetisk jonisation är definitionsmässigt ingen alternativmedicinsk metod, men förtjänar ändå att omnämnas i sammanhanget.

Professor Björn Nordenström på Karolinska sjukhuset i Stockholm har utforskat människans slutna biologiska, elektriska system. Kroppen har ett receptorsystem i de biologiska stämokretsarna som kan påverkas av exempelvis

åskväder och vindar. Människans biologiska system är gjort för att svara på långsamma frekvenser; kroppen är inte byggd för att reagera på många svängningar per sekund, vilket i dag är vanligt förekommande i vår miljö.

Nordenström behandlar bröst- och lungcancer med likström för att åstadkomma en förändring i jonsammansättningen i tumörområdet, en metod som kallas elektroforetisk jonisation. Två elektroder placeras inuti resp. utanför tumören så att en ström flyter mellan dem. Denna ström medför en rad effekter på kroppens elektriska miljö som gör att cancercellerna inte "trivs".

Jungiansk terapi

Jung är fader till den analytiska psykologin som starkt betonar människans andliga behov. Arketypiska symboler är viktiga element i teorin och terapin.

Carl Gustav Jung (1875-1961) arbetade som psykiater i Schweiz. Religionspsykologi var ett av hans stora intressen, och han influerades mycket av främmande folks kulturer och synsätt på människan, naturen och religionen. Han reste mycket, bl.a. till Afrika, Amerika och Indien. Jung formade en egen psykologisk teori som han först kallade för komplex psykologi, sedan *analytisk psykologi*.

Jung har kallats "det omedvetnas profet". Han menade att psyket består av två olika sfärer - det medvetna och det omedvetna - som kompletterar varandra till ett Själv, det totala psyket. Medvetandet, som uppträder tidigt - redan före födelsen - är bara en liten del av psyket. Självvet, personligheten som helhet, står över jaget, som är centrum för medvetandet.

Det omedvetna är tvådelat:

1. Det personliga omedvetna

Det omfattar individens levnadshistoria; alla psykiska förvärv som av olika anledningar (glömska, bortträngning) blivit omedvetna.

2. Det kollektiva omedvetna

Det är ett slags allmänmänskligt arvegods. Jung fann likheter mellan sina patienters drömmar, psykotikers hallucinationer och forntidens myter och religioner.

Det kollektiva omedvetna kan beskrivas som resultatet av mänsklighetens sätt att sedan urminnes tider fungera i situationer av allmänmänsklig natur, t.ex. vad gäller förhållandet till födelse och död och relationen mellan barn och förälder.

Det kollektiva omedvetna innehåller *arketyper* - universella urbilder, mytologiska motiv eller symboler. Dessa arketypiska bilder har sedan urminnes tider varit ett värdefullt material i alla religioner och uttrycker ett samlat vetande om sambanden mellan Gud, människa och kosmos. Arketyperna fortsätter att vara verksamma i psyket, även om de i dagens sekulariserade⁸ västerland är hänvisade till andra områden inom personligheten än det rationella medvetandet. Det västerländska samhällets irreligiositet ansåg Jung vara abnorm, medan Freud såg religionen som en kollektiv tvångsneuros.

De universella symbolerna och mönstren lagras genetiskt i varje individ och representerar hennes djupaste strävanden. De viktigaste arketyperna är *persona* (grekisk betydelse: skådespelarens mask och roller), *anima* och *animus* (den kvinnliga och manliga aspekten i människan), *skuggan* (som påverkar relationen till det egna könet) och *självet* (personlighetens organiserande princip). Symbolerna är naturens försök att balansera motsatser inom psyket. De ger uttryck åt omedvetna innehåll i personligheten som ännu inte fått en språklig fixering. En grundtanke hos Jung är att det omedvetna innehåller

⁸ Sekulariserade = världsliga, avkristna.

latenta positiva möjligheter, som genom att medvetandegöras kan integreras i personligheten.

Individuationen är den process som har till mål att förverkliga den individuella personligheten: att bli ett Själv, som omfattar både den medvetna och omedvetna delen av psyket. Människan är från början en helhet. Under sin livstid måste hon utveckla denna inneboende helhet så att den blir harmonisk.

Hos människan finns en transcendent funktion som är instinktmässig och irrationell. Enligt Jung tillhör människans religiösa del hennes psykobiologiska utrustning. Dess funktion är att förena motsatserna i den psykiska världen. Den jungianska behandlingen kan sägas vara en understödjande psykoterapi för att hjälpa en person med individuationsprocessen genom att frigöra individen från den medvetna identifieringen med sin persona, sin mask. Jung ansåg att de flesta patienter har en existentiell problematik i botten.

I jungiansk terapi sitter man vanligen mitt emot varandra. Modellen är att försöka komma i kontakt och balans med det egna omedvetna. Det omedvetna kan studeras via dess indirekta verkan i form av t.ex. symtom och komplex, bilder och symboler i drömmar, fantasier och visioner med hjälp av olika metoder.

1. Associationsexperiment

Detta är en psykologisk testmetod för att spåra *komplex* (föreställningar och känslor som kan påverka medvetandet och som tar sig uttryck i neuroser av olika slag). Personen får ett s.k. *retningsord* som han eller hon skall reagera på omedelbart genom att svara med det första som dyker upp i medvetandet. Reaktionstiden och svaren kan ge information om komplexens natur.

2. Symtomanalys

Med hjälp av suggestioner vill man få personen att återuppleva och återge de minnen som ligger bakom vissa patologiska symtom av fysisk eller psykisk natur.

3. Anamnesisk analys⁹

Rekonstruktion av neurosens historiska utveckling.

4. Analys av det omedvetna

Denna analys påbörjas först när det medvetna materialet utforskats till fullo. Drömmar, visioner och fantasier analyseras, och olika symboler spelar här en central roll. Analytikerna försöker se vad det omedvetna vill säga hos varje individ, vad de olika symbolerna betyder.

En viktig konsekvens av teorin om det kollektiva omedvetna är att man inte kan frikoppla den personliga existensen från den kollektiva. Varje kollektiv representerar summan av de enskilda medlemmarna och den enskilde har ett stort ansvar inte bara för sitt eget liv utan även för framtidens samhälle.

K

Kerstin Lindes rörelseträning

Kerstin Lindes rörelseträning är en metod för att samordna hjärna och muskler och därigenom harmonisera kroppen.

Rörelsepedagogen Kerstin Linde, verksam i Sverige, har utarbetat ett sätt att, som hon säger, stämma kroppen till rätt muskeltonus. Kroppen stäms genom att hjärna och muskelgrupper koordineras.

⁹ Anamnes = personens egen redogörelse för problemens utveckling

Grundstämningen görs - eller bör göras - under spädbarnstiden. Det är viktigt att alla stadier av spädbarnsrörelser genomlevs för att undvika att spänningar och låsningar i kroppen utvecklas. Låsningar i kroppen hämmar andningen och stör blodcirkulationen. Störningar i kroppens struktur kan medföra olika sjukdomar och problem i såväl kropp som själ. Kerstin Linde menar att funktionsstörningar kan ligga till grund för så olika sjukdomar som cancer, diabetes, kärlkramp och allergier.

Kerstin Linde har byggt sin s.k. *harmonilära* på omfattande studier av kroppen i stillhet och rörelse. Hennes funktionsmodell delar in människan i höger och vänster sida av över- och underkropp. Dessa fyra fält går igen även i hjärnan och ögonens synfält.

Träningen går ut på att med individuellt anpassade rytmiska rörelser stämma muskelgrupperna och de fyra kroppsfälten i förhållande till varandra och därigenom undanröja rörelsestörningar i hela kroppen. Genom att samordna kroppen så regleras även fälten i hjärnan och ögonen. Rörelserna så att säga presenterar kroppen för hjärnan, varvid gamla blockeringar - ärftliga eller förvärvade - kan öppnas. Till skillnad från en rad andra kroppsterapier behöver dock inte minnen och traumatiska händelser återupplevas. Däremot kan kroppen under träningens gång uppvisa olika reaktioner som feber, diarré, huvudvärk eller kräkningar - en sorts utrensningssymtom. Även psyket kan reagera, vilket visar sig i känsloutlevelser och speciella drömmar. Rörelserna driver sinnesapparaten och symboler hämtas fram inifrån.

Harmoniläran tillämpas vid en rad olika störningar, varav endast några omnämns här. Vid CP-skador (cerebral pares) används rörelseträningen för att försöka bryta de primitiva reflexmönstren och räta ut de spastiska och förvridna lemmarna samt koordinera blicken och frigöra förmågan att tala. Kerstin Linde menar att det ligger ett extremt dåligt kroppsmedvetande bakom sjukdomar som MS (multiple skleros), Parkinsons sjukdom och Huntingtons chorea (danssjuka); vid psykoser och borderline-tillstånd saknas det helt. Genom rörelser söker man väcka

detta kroppsmedvetande till liv. Även de drömsymboler som visar sig kan ha en terapeutisk verkan på psyket. I vissa fall används endast symbolarbetet, t.ex. i försök att få senila människor till klarhet. Inlärningsproblem uppges kunna grunda sig i störningar i kroppens rörelsefunktion, vilket kan medföra en oförmåga att samordna sinnesorganen.

Kerstin Lindes rörelseträning tillämpas i Sverige bl.a. vid neurologiska störningar och inom viss psykiatrisk öppen vård.

Ki-träning

Ki-träning innefattar olika former av fysisk och psykisk träning för att stimulera livsenergin.

Ki, chi eller qi är enligt kinesisk-japansk teori människans livsenergi (se avsnittet om Kinesisk filosofi och medicin i del I). När denna energi kan flöda fritt i kroppen utan hämmande blockeringar, så är det en god grund för fysisk och psykisk hälsa och styrka.

Det utövas olika former av ki-träning i Sverige i dag. Några former är T'ai Chi Ch'uan, qi gong, aikido, Shin-Shin Toitsu Do och Do-In, som i det här materialet beskrivs närmare på annan plats. Träningen är vanligen utformad som en sorts yoga, innefattande såväl mentala övningar som meditation inkl. koncentrations- och andningsövningar, liksom rörelseträning och ibland även viss självbehandling i form av massage eller akupressur.

De flesta metoder handlar om att undanröja kroppsliga och mentala blockeringar, öva upp koncentrationsförmågan och den mentala närvaron i kroppen, träna koordination, balans och styrka. Betoningen ligger inte på fysisk träning i gängse svett drivande bemärkelse, utan det primära är att nå kontroll över ki-energin och lära sig styra den dit där den behövs. Genom kontroll över ki kan extraordinära mentala och fysiska krafter mobiliseras.

Kinesisk diagnostik

Inom den kinesiska medicinen används olika diagnostiska metoder, bl.a. puls- och tungdiagnostik.

Enligt den kinesiska medicinens synsätt är det inte sjukdom i sig som är av primärt intresse, utan personen som uppvisar vissa sjukdomssymtom. För en närmare beskrivning av den kinesiska medicinens principer rekommenderas läsning av avsnittet Kinesisk filosofi och medicin i del I.

Både individens konstitution och tillstånd undersöks. Konstitutionen återspeglar utvecklingen i moderlivet och de faktorer som påverkat fostret under den tiden, men även sådant som påverkat utvecklingen under uppväxten. Det temporära tillståndet kan ge information om biologiska förändringar och felfunktioner - ofta medan de är under utveckling, innan de manifesterat sig i bestämda problem. Den yttre formen avspeglar det inre livet - såväl tidigare erfarenheter som framtida tendenser.

Människan påverkas hela tiden av ett otal inre och yttre faktorer: miljöinflytanden, sociala faktorer, väder och vind, tankar och känslor m.m. Invärtes och utvärtes betraktas som en helhet. Varje stresstillstånd eller obalans påverkar kroppens samtliga funktioner och kan ge sig till känna i ett karakteristiskt drag, ett fysiskt kännetecken.

Diagnostiken syftar framför allt till att bestämma i vilken riktning de uppvisade störningarna avviker från den optimala funktionen, dvs. vilka faktorer som hos just denna individ framkallat vissa störningar och hur prognosen ser ut för framtiden. Alla sjukdomar börjar med en funktionsrubbling, och det är denna förändring man vill upptäcka redan innan det blivit en manifest sjukdom av den.

En patient undersöks på fyra olika sätt inom traditionell kinesisk medicin (på senare tid har även moderna diagnostiska hjälpmedel tillkommit):



1. Att se (*bo-shin*)

Hållning, rörelser, benbyggnad, hudfärg etc. ger information om patientens konstitution. Människotypen är viktig, då det i första hand är sjukdomens "terräng" som skall behandlas och inte sjukdomen isolerat för sig. Detaljer i ansiktet visar det aktuella tillståndet. Varje område och drag i ansiktet återspeglar ett organ eller en funktion.

Ett exempel är *tungdiagnostik*. En frisk tunga skall vara lite fuktig, sakna beläggning och inte darra när den sträcks fram. Genom att observera beläggningar, skårar, tandintryck, blåsor m.m. på olika områden av tungan kan man få en uppfattning om olika organs och kroppsfunctioners tillstånd, som vart och ett återspeglas på sina särskilda zoner på tungan.



*Alkoholistnäsa.
Ur en kinesisk läkarbok*

2. Att lyssna (*bun-shin*)

Genom att lyssna på patientens röst - klang, tonhöjd, tempo samt eventuell hosta, hicka, rapningar etc. - kan störningar lokaliseras. Även lukt av olika utsöndringar kan ge information om problemens karaktär.

3. Att fråga (*mon-shin*)

Att fråga patienten ger viktig bakgrundsinformation samt patientens syn på sina problem. Lika viktigt är att lyssna på det som *inte* sägs.

4. Att känna (*setu-shin*)

Ett viktigt diagnostiskt instrument är att känna på patientens hud, muskler, på diagnostiska punkter längs akupunkturmeridianerna, känna kroppstemperaturen och genom att ta pulsen.

Pulsdiagnostiken är den kanske främsta diagnostiska metoden inom den kinesiska medicinen. Det är den radialis pulsen (handledspulsen) som tas. Det finns 12 olika pulser att känna, en för varje organmeridian. Pulsen tas med tre fingrar på varje handled, med djupt tryck för de sex yin-meridianerna och lättare tryck för de yttligare yang-



Pulsdiagnostik

meridianerna. Vid störningstillstånd blir pulserna oregelbundna och olika kvaliteter kan kännas: hårdhet, stillhet, tecken på över- och underenergi m.m. Det talas om 28 olika slags pulser som kan kännas, med hundratals variationer. Det krävs mångårig erfarenhet för att lära sig pulsdiaagnostikens konst.

Kirlian-fotografering

Kirlian-fotografering är en teknik för att med hjälp av högspänning fotografera en organisms energitillstånd.

En tidig variant av metoden beskrevs första gången på 1890-talet. Den metod som används i dag har utvecklats av Valentina och Semyon Kirlian i Sovjet på 1940-talet och kallas även *högspänningsfotografering* eller *elektrografi*.

Det som skall fotograferas - en hand, ett löv eller annat - placeras direkt på en film och exponeras sedan i ett högspänningsfält. All materia utsänder elektroner och i högspänningsfältet accelereras frigörandet av elektronerna. Denna intensifierade process påverkar filmen, och ett ljussken runt föremålet som legat på filmen registreras. Hur detta ljussken uppstår förklaras så här: Elektronströmmarna runt föremålet går fram i urladdningskanaler som i Sovjet kallas *bioplasma*. I förloppets slutskede återvänder elektroner från luftens kväve från en högre energibana; energi frigörs och ett blått ljus på bilderna uppstår. (Även andra färger kan uppstå, vilket har en mer komplicerad förklaring.)

Genom att fotografera händer och fötter och jämföra ljusskenets utseende vid olika tillfällen har man funnit att det påverkas av personens fysiska och mentala tillstånd. Vid t.ex. spänningstillstånd och upprördhet framträder röda fläckar på färgfilmen. Detta har gett näring åt teorin att människan omges av en energikropp, en *aura*, som



återspeglar hennes tillstånd. Inte endast människan skulle besitta denna energikropp: vid försök med ett löv där en bit skurits bort har denna aura fortfarande visat konturen av hela lövet.

Kirlian-fotografering har föreslagits som hjälpmedel vid diagnostik, som ett sätt att påvisa effekter av t.ex. meditation och healing och generellt mäta en behandlings effekt på en människas tillstånd.

Klassisk massage

Massage är en behandling av kroppens mjukdelar med syfte att påverka både kroppsliga och emotionella faktorer.

Det franska ordet *massage* kan härledas från arabiskans *mass* (att trycka) eller grekiskans *masso* (jag knådar). Med *massage* menas en i terapeutiskt syfte utförd bearbetning eller behandling av kroppens mjuka vävnader medelst rörligt tryck i olika former. Behandlingen utförs vanligen med händerna, men i dag tas även apparater till hjälp.

Massagen har gamla anor i flera kulturer runt om i världen. På 400-talet f.Kr. menade Hippokrates att läkare borde använda *massage* som ett botemedel. Galenos skrev på 100-talet en bok i ämnet och talade om massagens helande verkan både i samband med skador och vissa sjukdomstyper. I och med kristendomens intåg i Europa blev *massage* en suspekt verksamhet. Under slutet av 1500-talet skedde dock en omvärdering igen, då den franske läkaren Ambrosie Paré skrev om massagens betydelse inom läkekonsten. Även andra franska läkare började utforska massagetekniker och deras effekter.

På 1800-talet utarbetade svensken Per Henrik Ling (1776-1839) det *massagesystem* som i dag går under rubriken *svensk massage* eller *klassisk massage*. Ling ville skapa en massageteknik som efterliknade rörelsema i den svenska gymnastiken och andra träningsformer för att

stimulera blodcirkulationen, stärka musklerna och skapa en bättre balans mellan muskler och skelett.

Med massage trycks och tänjs vävnaderna, särskilt muskler, blodkärl och hud. Det finns fem olika grundtekniker i den svenska massagen:

1. **Effleurage** (strykningar, glidningar).
2. **Petrissage** (knådningar, saxningar).
3. **Friktion** (gnidningar i cirklar eller på tvären).
4. **Tapotement** (snabba, lätta rytmiska slag som ger en djupgående vibration: hackning, klappning eller bultning).
5. **Vibration** (skapas med händerna eller med en apparat).

Massagen uppges ha en verkan både på kroppsliga och emotionella faktorer, såsom ökat lymfflöde och ökad blodcirkulation (smärtor och trötthet beror ofta på en lokal blodbrist som motverkas av massagen) och sammanväxningar och knutor i musklerna motverkas. Även hormonutsöndringen påverkas.

Massage används vid t.ex. muskelspänningar, träningsvärk, svullnader orsakade av dålig lymfcirkulation, muskelknutor och som allmänt avslappnande och uppmjukande behandling. Massage bör däremot inte ges vid tillstånd som feber och infektioner, elakartade tumörer, åderbräck eller blodpropp, bakteriella inflammationer eller hudåkommor.

Förutom den avslappnande massagen finns även en stimulerande massage som karakteriseras av att den utförs snabbt och rytmiskt.

I Sverige används massage bl.a. inom idrott och dans och som ett led i annan fysioterapeutisk behandling.

Andra massageformer omnämns på annan plats i denna skrift - se kategoriseringen i del I.

Konstpsykoterapi

I konstpsykoterapi används olika konstformer i terapeutiskt syfte: bild, skulptur, drama, musik och dans.

Terapi med hjälp av olika konstformer och -material anses kunna bidra till att frigöra krafter i det omedvetna genom att ge upp den intellektuella styrningen och utveckla den skapande förmågan. Man arbetar bl.a. med färgers och symbolers betydelse. Terapin bedrivs i regel i grupp. Att uttrycka sig genom bild och form kan vara en möjlighet då verbala uttryckssätt inte är något fungerande alternativ. Det kan vara ett sätt att komma igenom en viss utvecklingsfas och finna lösningar på personliga problem.

Konstpsykoterapin har delvis präglats av C G Jungs idéer, särskilt vad beträffar arbetet med symboler och deras betydelse. Genom att analysera det som skapas, kan de omedvetna arketypiska strukturerna medvetandegöras och bidra till en ökad förståelse av personligheten och livet.

Bild- och konstterapi används i bl.a. terapeutiskt arbete med barn och vid psykosomatiska tillstånd.

Se även Bildterapi, Dansterapi, Jungiansk terapi och Musikterapi.

Koppning

Koppning är ett sätt att med vakuum stimulera huden och därigenom påverka inre funktioner.

Det finns olika sorters koppning, både vad gäller teori och praxis. En form av koppning har länge varit en del av den nordiska folkmedicinen. Då "slogs" en åder, ett kopphorn



placerades över ådern och blod sögs ut. Koppningen användes bl.a. vid ryggont och svullna ben; vid hjärtbesvär behandlades vänster ringfinger och vid smärtor i höger armhåla koppades vänster tumme. Satt det onda i trakten av naveln, koppades stortåna.

En annan form av koppning används inom den traditionella kinesiska medicinen för att stimulera akupunkturpunkter. Vissa örtblad eller bomull som doppats i sprit bränns en stund inne i en kopp av bambu eller glas. Koppen sätts sedan snabbt på huden, vanligen på ryggen. Genom förbränningen bildas ett vakuum i koppen, och huden "sugs" uppåt. För den som får behandling känns det som om en koloni rödmyror slagit sig ner på ett koncentrerat utrymme. Det finns olika varianter av vakupunktur, dvs. vakuumbehandling av akupunkturpunkter. (Se även Akupunktur och Vakuumterapi.)

Kostterapi

*Olika hälsoläror förespråkar
olika kost- och dietsystem,
mestadels baserade på vegetarisk
grund, både i förebyggande,
behandlande och rehabiliterande
syfte.*

Under rubriken kostterapi kommer här en rad olika rekommendationer för mat och dryck att omnämnas. Många hälso- och behandlingssystem innefattar kostrekommendationer, såsom den biologiska medicinen, makrobiotiken och den indiska (ayurvediska, tibetanska) medicinen. Dessa mer omfattande system behandlas utförligare under egna rubriker, till vilka härmed hänvisas. På denna plats skall mer specifika kost- och dietsystem omnämnas. Först i raden är den vegetariska kosten, på vilken de flesta andra alternativa näringsrekommendationer grundas. Avslutningsvis tas även den mest restriktiva formen av diet upp, nämligen fastan.

Vegetarisk kost

En vegetarisk kost har tillämpats i många kulturer genom tiderna av olika skäl, kanske framför allt religiösa. Under 1900-talet har allt fler svenskar påverkats i en vegetarisk riktning av personligheter som den schweiziske läkaren Bircher-Benner och finlandssvensken Are Waerland.

De som lever vegetariskt kan delas in i tre kategorier:

1. **Veganer**, som endast använder vegetabilisk föda utan några som helst djurprodukter.
2. **Lakto-vegetarianer**, som använder även mjölkprodukter.
3. **Lakto-ovo-vegetarianer**, som förutom vegetabilier och mjölkprodukter också äter ägg.

Det finns olika skäl till att människor livnär sig på en mer eller mindre vegetarisk kost: etiska, religiösa, ekonomiska, hälsomässiga, politiska skäl. Några vanliga motiveringar till vegetarianism i detta land är:

A. Vegetabiliskt fett och protein anses mindre belastande för kroppen än animaliskt dito. Vissa ämnen i köttmat kan ge upphov till immunologiska reaktioner som kan underhålla kroniska sjukdomar. Färska och obehandlade grönsaker anses aktivera kroppens ämnesomsättning ända ner på cellnivå.

B. Dagens s.k. animalieproduktion innebär ofta ett synnerligen otrevligt liv för djuren, långt från deras naturliga levnadssätt. De lever då mycket tätt tillsammans utan att någonsin komma ut i dagsljus och naturen. De blir lätt sjuka och stressade, och får emellanåt - ibland som "kosttillskott" - antibiotika, lugnande medel samt tillväxtstimulerande hormoner. Det förekommer att djuren matas med en föda innehållande bl.a. kadaver (självdöda och sjuka djur) och riskavfall (cancertumörer, inflammerade kroppsdelar etc.), vilket knappast ingår i deras normala kosthåll, som i regel är vegetariskt. Djuren utsätts ibland för en utdragen och plågsam slakt. Denna djurhantering lämnar spår i kött och andra djurprodukter,

vilket är ett skäl att avstå från att äta denna mat, förutom de moraliska och etiska aspekterna av hanteringen.

C. Olika miljögifter, såsom bekämpningsmedel, tungmetaller, mögelgifter och radioaktivitet m.m. förekommer i allt mer koncentrerad grad ju högre upp i näringskedjan man kommer.

Det finns olika "skolor" inom det vegetariska kosthålllet, varav några nämns i det följande.

Bircher-Benner

Maximilian Bircher-Benner (1867-1935) var en schweizisk läkare som vid sekelskiftet satte upp sex grundregler för en hälsosam kost:

1. Hälften av den dagliga maten bör utgöras av färsk, rå och obehandlad växtföda som odlats i en giftfri jord. Upphettningsmat förstör viktiga enzymer och vitaminer.
2. Varje måltid bör inledas med råkost.
3. Gröna blad bör ätas varje dag för klorofyllets skull.
4. Proteiner skall tas från vegetabilier eller mejeriprodukter i stället för kött.
5. För att smaksätta maten skall aromatiska örter, biokemiskt salt, jästprodukter eller honung användas - inte vanligt koksalt, vinäger, peppar, raffinerat socker etc.
6. Spannmålsprodukter bör vara av helkomstyp.

Bircher-Benner förespråkade alltså en kost som till stor del består av råkost. Råkost kan med hjälp av vissa enzymer smälta av sig själv i magen, utan magsaftens hjälp. Bircher-Benner behandlade t.ex. matsmältningsjukdomar med råkost, som han kallade *levande föda*. Han menade att färska, gröna växter innehåller en högre energinivå (solljusnivå) än kokta grönsaker, medan animalisk föda har den lägsta energinivån.

Waerland-systemet

Finlandssvensken Are Waerland (1876-1955) inspirerade under 1930- och 40-talen den svenska hälsorörelsen med sina idéer om den sunda livsföringens betydelse. Hans grundläggande principer var dessa:

1. Vi har inte med sjukdomar att göra, utan med livsföringsfel. Avskaffa dessa och sjukdomarna försvinner av sig själva.
2. Man botar aldrig en sjukdom, utan man botar en sjuk kropp.
3. Man botar en sjuk kropp endast genom att man återställer dess ursprungliga livsföringsrytm.

Waerland menade att många sjukdomar orsakades av brist på viktiga näringsämnen samt en förgiftning av kroppen genom olika slaggämnen och gifter som tillförts, men inte funnit vägen ut.

Som ett led i livsföringsrehabiliteringen förespråkade han först en utrensning med hjälp av fasta och lavemang, sedan övergång till en vegetarisk kost. Waerland pekade på att det var den vegetariska födan som format människans hela matsmältningskanal, från tänderna till ändtarmen: stor andel tuggtänder, långt tarmsystem etc. Lämplig mat för att hålla tarmsystemet igång är kruska (gröt innehållande kli), råkost och surdegsbröd liksom ordentligt med vatten. Koksalt, socker, alkohol och andra njutningsmedel skall strykas från matsedeln. Waerland menade att den inre renheten var grundförutsättningen för hälsan.

Fit for Life

Termen "Fit for Life" har lanserats av Harvey Diamond och bygger på ett livsföringssystem grundat av den amerikanske terapeuten Herbert M Shelton. Förutom anvisningar om motion, en positiv livssyn m.m., utgör kostrekommendationerna en viktig del av Fit for Life. I stora drag ser de ut som följer:

1. Ät bara frukt till frukost. Före kl. 12 på dagen har kroppen sin utrensningstid och skall då inte behöva ta emot stadig mat.
2. Ät mycket vattenhaltig mat: 70 % av maten skall ha hög vattenhalt och bör därför huvudsakligen bestå av okoncentrerade produkter från växtriket.
3. Blanda inte proteinrik kost och koncentrerad stärkelserik mat, t.ex. kött och potatis.
4. Ät inte frukt tillsammans med annan mat, utan undvik frukt en halvtimme före och tre timmar efter en måltid.
5. Undvik mjölk, då komjölk inte är avsedd som människoföda. Kaseinet koagulerar i magen och är svårsmält. Mjölken kan leda till slembildning, trötthet och ökad mottaglighet för infektioner.

Levande föda

Ann Wigmore från Boston har gjort sig känd i Sverige för att lansera vetegräs och groddar som exempel på den levande föda människan bör äta. Hon menar att en föda bestående av okokta vegetabilier (råkost) lägger grunden till både kroppslig och andlig vigör. Ett annat exempel på levande föda är Rejuvelac, en dryck som utgörs av förjästa vetekorn, där proteinet har brutits ner till aminosyror och kolhydraterna till enklare sockerarter, som kroppen lättare kan tillgodogöra sig än de ursprungliga ämnena.

Några av Ann Wigmores kostråd är dessa:

- Ät okokta vegetabilier.
- Ät mycket gröna blad.
- Ät groddad säd och bönor.
- Bland inte frukt och grönsaker vid samma måltid; de har olika enzymer och smälts inte i samma takt.



Stötning av örter

Pritikin-diet

Nathan Pritikin var en amerikansk "hälsoprofet" (d. 1985), som själv sa att han fått alla idéer från andra. Han menade att de vettigaste matidéerna kommer från de s.k. utvecklingsländerna, där de västerländska civilisationssjukdomarna inte förekommer i någon större utsträckning.

Pritikins kostråd är kortfattade men radikala:

- Ät mycket grönsaker och fibrer.
- Ät kolhydrater.
- Var sparsam med protein.
- Av födans energiinnehåll bör 10 % vara fett (det vanligaste är i väst annars 40 %).
- Ät inte kolesterol, socker, salt, vitt mjöl, kaffe eller svart té.

Fasta

Att fasta är att frivilligt avstå från fast föda. I stället intas endast vätska, ibland tillsammans med extra vitaminer och mineraler. I internationell litteratur används ordet fasta på allt från enbart vätskeintag (*nolldiet*) till en mycket reducerad kost. Det finns olika sätt att fasta på, varav några omnämns i slutet av detta avsnitt.

Fasta har sedan länge använts i många kulturer som en del av ett religiöst system eller av hälsoskäl. En känd förespråkare för fastan som ett led i ett hälsosamt leverne var Are Waerland på 1930- och 40-talen. I Sverige är fasta numera en vanlig behandlingsmetod på hälsohemmen både som förebyggande hälsovård och vid behandling av sjukdomar. Fasta får ofta inleda viktminskningsprogram eller en kostomläggning. Dessutom används metoden bl.a. vid behandling av reumatism, allergier, åldersdiabetes och högt blodtryck. Fastan är också en metod för egenvård: många fastar spontant vid akuta infektionssjukdomar, då kroppen behöver mycket vätska, men i övrigt bör samla sina resurser till infektionsbekämpningen och inte till matsmältningen. Vid en del sjukdomar och tillstånd bör en

fasta inte genomföras. Det gäller bl.a. graviditet, amning, elakartad cancer i aktivt skede, gikt och medfödda ämnesomsättningsrubbningsr.

När mag-tarmkanalens energi- och näringsreserver uttöms vid fastan, börjar kroppen utnyttja andra förråd och en omfattande förändring i ämnesomsättningen sker: Förändrad utsöndring av olika hormoner som har med ämnesomsättningen att göra; allt mer fett används för energiproduktionen medan utnyttjandet av glukos och protein minskar, vilket leder till att blodsockerhalten minskar liksom vikten. Dessutom sjunker blodtrycket och pulsfrekvensen.

Den vanligaste fasteformen är en *saftfasta*. Som drycker används råsafter, örttéer och grönsaksavkok. En vanlig tidsperiod för en fasta är 10-21 dagar. Det är lämpligast att genomföra en fasta under en tid på året då det inte är alltför kallt (man kan bli lite extra frusen) och i en lugn miljö, utan buller, stress, matos etc. En vanlig rekommendation är att börja med att bara äta frukt ett par dagar, varefter tarmen bör tömmas ordentligt, t.ex. med hjälp av glaubersalt och tarmsköljning. Under fastan skall rikligt med vätska drickas, ca 2-3 liter/dag. Fastan skall också avbrytas långsamt - ärtsoppa och pannkakor bör få vänta tills magen vant sig vid fast föda igen.

Det finns olika sorters fastor, varav en del snarare kan betecknas som mycket reducerade dieter. Mer eller mindre vanliga fasteformer här i landet är:

- Vattenfasta
- Bircher-Benners råkostfasta
- Endagsfasta
- Totalfasta en dag (inte ens vatten)
- Dr Alys risfasta
- Mjukfasta (förutom drycker även halvflytande föda, exempelvis soppa)
- Alma Nissens fasta med vitlök och potatisavkok

Kristallterapi

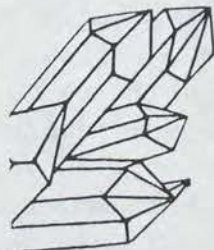
Kristaller används bl.a. i energibalanserande syfte och som shamanskt kraftföremål.

Kvartskristallen (SiO_2) är en spetsig, sexsidig sten, vars "färg" varierar från mjölkvitt till genomskinligt. Den glasklara kristallen kallas bergkristall. Kristallen kan ibland reflektera ljus så att ett spektrum uppstår. Bergkristallen släpper också obehindrat igenom det ultraviolette ljuset. Modern fysik har visat att den har elektroniska egenskaper, och den ingår i dag i exempelvis radioutrustning och datorer.

Kvartskristaller har sedan tusentals år använts för olika ändamål i många kulturer, bl.a. Egypten och i de flesta shamanska kulturer, från Australien över Asien till Amerika. Enligt Navajo-indianernas sägner la gudarna vid skapelsen en liten bergkristall i munnen på dem, för att ge kraft åt deras ord.

Shamaner (medicinmän) använder olika s.k. kraftföremål i sin utövning, varav kvartskristallen anses vara den starkaste. Den sägs - till skillnad från andra föremål - alltid uppvisa samma egenskaper, oberoende av vilket medvetandetillstånd shamanen befinner sig i. Kristallen används bl.a. som en s.k. hjälp-ande och för att förstärka "synen" på shamanen för att denne skall kunna vinna insikt i förhållanden i nutid eller framtid (se avsnittet om Shamanism i del I).

I alternativterapeutiska sammanhang anses kvartskristallen kunna förstärka livskraftens rytmiska svängningar genom att omvandla den till elektromagnetisk energi som kan stärka livsprocesserna. Buren på kroppen, t.ex. runt halsen, uppges kristallen kunna stärka motståndskraften, motverka stress och harmonisera kroppens energi. Kvartskristaller används i dag bl.a. vid nämnda shamanska utövning samt chakrabalansering. Genom att placera kristaller och stenar i olika färger på chakras (energicentra i kroppen) anses mer färg och ljus kunna tillföras kroppens



energifält, auran. (Se förslagsvis även avsnitten om Chakrabalansering, Färgterapi och Ädelstensterapi.)

Kroppsbalansering

Kroppsbalansering är ett sätt att med hjälp av muskeltester undersöka kroppens obalanser och med hjälp av andra tekniker söka rätta till dem.

Kroppsbalansering, *Touch for Health*, har utarbetats av amerikanen John F Thie i början på 1970-talet. Metoden är en förenklad variant av Applied Kinesiology avsedd för egenvård lekmän emellan, men den används även av akupunktörer, chiropraktorer och sjukgymnaster m.fl. terapeuter.

Grunden i kroppsbalansering är att man testar fram vilka muskler som är svaga resp. starka. En avvikelse från den normala kroppshållningen kan vara första tecknet på ett problem. Några av musklerna anses ha samband med vissa organsystem, då de tillhör samma lymfkärl eller akupunkturmeridian. Genom att behandla musklerna söker man behandla även andra aspekter av kroppen.

En svag muskel stärks på olika sätt, t.ex. genom att:

- arbeta direkt med muskeln,
- hålla på akupunkturpunkter (akupressur),
- dra med fingrarna längs meridianer (meridianmassage),
- massera neurolymfatiska reflexpunkter,
- beröra neurovaskulära punkter som är reflexpunkter för blodcirkulationen, m.m.

Testningen av musklerna och rättningen av de svaga musklerna sker i en viss ordning enligt den kinesiska fem-elementteorin och s.k. organklockan. Efter avslutad rättning kan musklerna åter testas för att se ifall önskad effekt uppnåtts och alla muskler är så starka som de borde vara. Kroppsbalanseringen är en form av energibalansering som syftar till att hjälpa kroppen till självhjälp.

För närmare förklaring av de bakomliggande teorierna och de metoder som används i kroppsbalanseringen hänvisas till avsnittet om Kinesisk filosofi och medicin i del I samt i uppslagsdelen Applied Kinesiology och Meridian-massage.

Kroppsorienterad psykoterapi

I den kroppsorienterade psykoterapin används bl.a. andnings- och kroppsövningar som komplement till verbal terapi.

Kroppsorienterad psykoterapi är ett samlingsnamn på många olika terapiformer som har den gemensamma nämnaren som namnet utsäger. Det är dock även namnet på en mer specifik terapeutisk metod, om än sammansatt av olika element, som tidigare kallades **integrativ kroppspsykoterapi** och som utformats av den amerikanske psykoterapeuten George Downing, och det är den metoden som skall beskrivas här.

Den kroppsorienterade psykoterapin har hämtat sina teoretiska fundament och praktiska diagnostiska och terapeutiska tekniker från olika håll.

Terapiformen bygger på psykoanalytisk teori vad gäller exempelvis synen på personlighetsutveckling och psykopatologi. Mycket har hämtats från Wilhelm Reich, särskilt hans syn på sambandet mellan psykiska försvar och störd andning och spända muskler - muskulaturen som ett karaktärspansar.

Utgångspunkten är att människan är en psykofysisk helhet och att psykologiska resp. fysiologiska processer ingår i denna helhet i urskiljbara samverkansmönster.

Diagnostiken baseras både på verbalt material och på studier av kroppen, dels i dess helhet (kroppstypen) och dels i dess delar eller segment. Såväl Reich som Alexander Lowen och Downing har beskrivit olika kroppstyper med karakteristiska drag och korresponderande psykiska

störningar. Spända muskler, nedsatt rörlighet och känsel etc. i en viss del av kroppen kan hänföras till avvärjande av känslor och impulser.

Terapimetoden lägger stor vikt vid den verbala bearbetningen av de psykiska och känslomässiga problemen, men innefattar även bioenergetiska kroppsövningar utvecklade av Lowen, andningsövningar samt element från psykodrama och gestaltterapi. Även Moshe Feldenkrais och Stanley Keleman har fått bidra i teori och praktik.

Genom att arbeta med kroppen och dess uttryck kan tidigare mer eller mindre omedvetna låsningar i kropp och själ relativt snabbt komma i dagen. Det gäller då att balansera dessa väckta känslor m.m. mot personens förmåga att hantera dem.

Målen med den kroppsorienterade psykoterapin är att öka kroppsuppfattningen, förstärka personens förmåga att hårbärgera känslor och impulser samt nå en balanserad integration av hela personligheten.

För närmare beskrivning av nämnda ingredienser i den kroppsorienterade psykoterapin, hänvisas till avsnitten om Bioenergetik, Feldenkrais-metoden, Gestaltterapi, Psykodrama och Reichiansk terapi.

Kvantterapi

Kvantterapi är en form av mental träning som innefattar visualiseringar och andningsövningar.

Kvantterapin uppges bygga på kvantfysikens teorier om hur universum fungerar. Terapin utgår från två samverkande krafter i universum: en positiv kraft som bygger upp och en negativ som bryter ner. Terapin består av träning i att lära sig höja plusnivån genom visualiseringar. Man skall i fantasin föreställa sig en symbolisk bild av källan till pluskraften. Denna positiva kraft skall sedan andas in genom näsan; den negativa kraften skall andas ut genom munnen.

Kvantterapin syftar till att stärka kroppens immunförsvar och därigenom förebygga och behandla sjukdomar.

L

Laserterapi

Laserterapi innebär användning av rent och koncentrerat ljus för att påverka kroppens vävnader och funktioner.

Ordet laser är de sammansatta begynnelsebokstäverna i *Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation*, vilket ungefär betyder ljusförstärkning genom stimulerad utsändning av strålning. En laserapparat avger en stråle rent enfärgat ljus (elektromagnetiska vågor), där ljusvågorna har samma frekvens och våglängd och fortplantar sig nästan parallellt. Ljuset från en laser kan avges i form av en smal koncentrerad stråle, som kan vara antingen kontinuerlig eller pulsad.

Lasern har utvecklats under 1900-talet, och 1960 framställdes den första lasern för medicinsk användning. Levande celler reagerar olika på olika sorters ljus, och lasern används i dag på olika sätt i medicinska sammanhang:

- **Skärande lasrar** på 10-100 watt används som skalpell och för att förstöra vävnader (får endast användas av läkare och tandläkare med specialistkompetens).
- **Brännande, blekande lasrar** på 1-10 watt med vilka t.ex. födelsemärken kan brännas bort.
- **Biostimulerande lasrar** på 1-10 milliwatt används av bl.a. hudterapeuter för behandling av acne och ärr och av fysioterapeuter vid idrottsskador m.m.

All laserutrustning måste vara typgodkänd av Statens Provningsanstalt och förses då med varningsmärke och typgodkänningsnummer. Alla lasrar, utom de svagaste av de biostimulerande, måste dessutom vara godkända av Statens Strålskyddsinstitut (SSI).

Det finns olika lasertyper beroende på vilket eller vilka ämnen som ingår i apparaten och som bestämmer vilken våglängd lasern får. De som vanligen används av t.ex. hud- och fysioterapeuter är HeNe-laser (helium-neon, kontinuerligt rött ljus) och GeAs-laser (gallium-arsenid, pulsat osynligt ljus).

Laserljuset är en form av elektromagnetisk strålning. En del av den strålning som tränger in i kroppens vävnader omvandlas till andra energiformer, såsom termisk (värme-), kemisk, mekanisk eller kinetisk (rörelse-) energi. Den största delen absorberas som värme, som kan omvandlas till rörelse. Överföringen av de elektromagnetiska vågorna från strålningen kan alltså sätta igång olika processer i kroppen för att stimulera läkning av olika störningar i kroppens vävnader.

Den biostimulerande lasern - den aktuella i alternativa sammanhang - uppges ha bl.a. följande effekter på kroppen:

- ökad blodgenomströmning,
- påskyndad sårhäkning och minskad ärrbildning,
- förhöjd ämnesomsättning i cellerna genom att genomsläpligheten ökas,
- led- och muskelsmärter motverkas,
- immunförsvaret stimuleras.

Laser används också som en form av akupunkturbehandling. När vissa delar av kroppen lider av stor brist på energi vid svårare problem, anses det ibland inte tillräckligt med enbart nålakupunktur. Då måste i stället kroppen tillföras energi utifrån för att få kraft att reparera sig själv. Elektromagnetisk strålning, som i lasern, är en form av energi som kroppen kan ta upp. Vanligen används HeNe-laser på akupunkturpunkterna för att tillföra dessa energi.

Ledin-metoden

Ledin-metoden är ett system för att stimulera kroppens utsöndringsvägar.

Ledin-metoden har utarbetats i Sverige av Birger Ledin under 1900-talet.

Ledin-metoden betonar vikten av att kroppens *fyra utsöndringsvägar* - tarmarna, huden, njurarna och andningen - fungerar som de skall. Särskilt en störd mag-tarmfunktion kan inverka negativt och hämmande på andra organfunktioner. Ledin ansåg att ohälsa i många fall orsakas av en störning i kroppens vävnader till följd av att olika slaggprodukter ansamlats i kroppen på grund av ohälsosam kost, ofullständig matsmältning och ämnesomsättning. Därför la han stor vikt vid kosten, förutom att han utarbetade medel och metoder för att stödja utsöndringen av dessa slaggprodukter. Metodens mål är inte att åtgärda specifika symtom, utan att återställa den generella hälsan och livskraften.

1. Tarmdränage är den viktigaste komponenten i Ledin-metoden. För att bidra till en regelbunden och fullständig tarmtömning konstruerades en tarm-sköljningsapparat, Clysmatic. Det är en specialkonstruerad toaletsits, kopplad till en vattenbehållare avsedd för upprepade småsköljningar av tarmen. Syftet är att lösa och motverka förstoppning utan att de normala tarmreflexerna sätts ur spel.
2. Hudens utsöndring stimuleras med ett s.k. hydropatbad, ett ångbad med högst 40°C.
3. Njurarnas utsöndring stimuleras med särskilda örttéer eller elixirer.
4. Andningsövningar skall också bidra till reningen av kroppen.

En något förenklad variant av Ledin-metoden har presenterats som ett egenvårdsprogram.

Lerbehandling

Lerbehandling används både som hälso- och sjukvård och ingår bl.a. i olika former av biologisk medicin.

Jord, lera och gyttja har länge använts som behandlingsmedel vid olika sjukdomar genom inpackningar och bad. Redan Hippokrates ca 400 år f.Kr. och senare Avicenna och Galenos talade om lerans terapeutiska effekter.

Lerans negativa joner har en förmåga att dra till sig och absorbera positivt joniserade gifter. Lera kan användas för att avgifta och avklorera förorenat vatten. Den kan innehålla svavel m.m., och har antiseptiska och antibiotiska egenskaper, vilket gör att den används vid sårsläkning. Gyttebad används särskilt vid hudsjukdomar.

Livsenergiterapi

Livsenergiterapin arbetar med rörelseövningar för att lösa upp blockeringar i personligheten och frigöra livsenergin.

Livsenergiterapi (LET) är en form av kropppsykoterapi för personlig utveckling och social förändring som utvecklats av psykologiprofessor Stephano Sabetti, i dag verksam i många länder. Han har påverkats mycket av österländska tankesystem. Sabetti är upphovsman även till terapeutiska tekniker såsom *Shinkido*, *Organetics*, *Dansergia*, *Il Teatro Energetico* och *Acquasus Pool-Work*, som dock inte skall beskrivas närmare här (okänd förekomst i Sverige).

Livsenergiterapin bygger på tanken att det finns ett flöde av livsenergi i kroppen. När energin flödar obehindrat, integrerar den kropp och själ, tankar och känslor. Genom

olika förbud och restriktioner mot känslomässiga uttryck har vi lärt oss att kapsla in eller avskärma oss från delar av oss själva för att accepteras av andra och överleva. Detta leder till blockeringar som kan ta sig olika fysiska eller psykiska uttryck. Till exempel kan undertryckt vrede bli till ett gift i kroppen som blockerar livsenergin. Denna ilska bör i stället komma till uttryck och användas på ett hälsosammare sätt.

I den terapeutiska processen fokuserar man på de djupare liggande energimönstren, i stället för på varje enskilt problem. Genom s.k. *dynamiska energirörelser* kan en person upptäcka energiblockeringar och ge uttryck för sina behov. LET är ett sätt att lösa upp blockeringarna, ge uttryck för undertryckta känslor och bearbeta dem som kommer fram. Ett mål med terapin är att synliggöra och lära sig acceptera gränserna både hos sig själv och andra.

Ljudbehandling

Behandling med ultraljud eller intraljud syftar vanligen till att stimulera cellaktiviteten och lindra smärta.

Människan påverkas på olika sätt av såväl hörbara som icke hörbara ljud.

Intraljud är ljudvågor inom människans hörselområde, vanligen mellan 50 och 20 000 svängningar per sekund (Hz). *Ultraljud* har en så hög frekvens (svängningstal) att det inte kan uppfattas av det mänskliga örat; även infraljud - under 20 Hz - ligger utanför människans hörselområde.

Den negativa verkan från *infraljud* är känd från olika sammanhang och har även utnyttjats aktivt. Till exempel har infraljud använts vid kravaller på Nordirland i stället för tårgas och vattenkanoner, med den effekten att människor blivit så illamående av medsvängningarna i mellangärdet att de "försatts ur stridbart skick".

Ljud används dock även i terapeutiska sammanhang.

Ultraljud för terapeutisk behandling har 1-3 miljoner svängningar/sekund. Ultraljud produceras i en elektrisk svängningskrets: en kvartskristall utsätts för ett elektriskt fält, vilket gör att kristallen utvidgas och dras samman i rask takt och därigenom åstadkommer vibrationer. Vibrationernas frekvens bestäms av det elektriska fältets frekvens.

Ultraljudet förs genom en kabel till det s.k. ljudhuvudet, som placeras på den kroppsdel som skall behandlas. Huden har dessförinnan smörjts in med olja eller annat ljudledande medel, eftersom ultraljudsvågor inte kan passera genom vakuum och även reflekteras av luft. En annan variant av ultraljudsbehandling är att en hand eller fot sänks ner i vatten tillsammans med ljudhuvudet; vibrationerna fortläntas då i vattnet.

Effekten av ultraljudsbehandling är flerfaldig:

- Termisk verkan: värme bildas när ljudvågorna absorberas av vävnaderna.
- Smärtstillande verkan, som kommer av värmeutvecklingen samt mer direkt nervpåverkan.
- Mekanisk verkan: vibrationerna ger en mikromassage på vävnaderna och ökar cellmembranens genomsläpplighet, så att vätskor, näringsämnen och avfallsprodukter kan passera lättare.

Intraljudsbehandling går till enligt samma principer som för ultraljud.

Det finns också andra former av ljudbehandling. Några exempel ges i avsnitten om Meditation (mantras), Musikterapi och Tao-Key. Se också Kristallterapi.

Ljusbehandling

Olika former av ljus används i terapeutiska sammanhang vid en rad olika fysiska och psykiska problem.

Under rubriken ljusbehandling skall *infraljus*, *ultraljus* och en särskild form av ljusterapi nämnas. För andra former av ljusbehandling hänvisas till avsnitten om exempelvis Bio Harmony, Färgterapi, Laserterapi och Ädelstensterapi.

Det synliga ljuset består av elektromagnetisk utstrålning med våglängder på mellan 3 900 och 7 500 Å (Ångström = måttenhet för våglängder). Våglängder bortom det röda i slutet av det synliga spektrat kallas infraröda och innehåller värme. Ultraviolett ljus är ljusstrålar som understiger gränsen för synligt ljus. Ljusvågornas längd bestämmer hur långt ner i kroppsvävnaderna strålarna kan tränga.

Några forskare menar att levande celler utstrålar ultraviolett och även infrarött ljus i liten mängd, och att denna svaga strålning kan utlösa olika biologiska reaktioner som t.ex. celledelning. Andra anser att cellernas biologiska signaler överförs med hjälp av både ljus- och ljudvågor, dvs. elektromagnetiska vågor, och att det i varje levande cell finns en elektromagnetisk våg i den infraröda delen av spektrum som fungerar som ett försvar mot yttre störningar som kan påverka cellens normala processer.

Infraröda strålar orsakar kärlutvidgning och förhöjd temperatur i underhuden i det bestrålade området. Infraröd bestrålning kan användas som förberedelse för eller tillsammans med ultraröd bestrålning. Allmän infraljusbehandling används ofta för att öka cirkulationen och utsöndringen genom huden.

Det ultraljus som används i terapeutiskt syfte ligger vanligen mellan 3 900 och 2 000 Å. Ultraljusbehandling används bl.a. för att uppnå en bättre hudfunktion, ökad ämnesomsättning, normalisering av blodtrycket samt en stimulering av nervsystemet.

Inom sjukvården - en parentes i det här alternativa sammanhanget - har man börjat använda ljusterapi vid vissa depressiva tillstånd som beror på för lite ljus under den mörka årstiden. Patienterna draperas i vita överdragskläder och placeras under några timmar i ett ljust upplyst rum.

Logoterapi

Logoterapin är inriktad på att hjälpa människan att lösa sina existentiella problem.

Logoterapin har utarbetats av Viktor Frankl (f. 1905), professor i psykiatri och neurologi i Wien. Under andra världskriget satt han i nazisternas koncentrationsläger. Han överlevde och hänförde detta till stor del till sin förmåga att se en mening med lidandet.

Logoterapin (av grekiska *logos* = mening) präglas av en livsfilosofi som bygger på existentiell grund. En av människans viktigaste uppgifter är att söka en mening och förverkliga vissa värden i livet - inte bara att tillfredsställa vissa drifter eller instinkter. Frankl ser sökandet efter mening som en egen motiverande kraft i personligheten. Meningen måste sökas av individen själv och förverkligas av densamme. Denna meningssökande dimension kallas för den *noologiska aspekten* (av det grekiska ordet *nous* = ande, intellekt). Det noologiska betecknar det som har med människas andliga del av personligheten att göra.

Frankl menar att många problem har sin grund i andlig nöd, och att de existentiella frågorna måste erkännas, inte patologiseras (sjukförklaras). Nutidsmänniskan präglas ofta av en känsla av meningslöshet. Utan mening med livet lever vi i ett existentiellt vakuum, vilket kan leda till en *noogen neuros*: en existentiell frustration som tar sig uttryck i en neurotisk symtomatologi. Noogena neuroser uppstår alltså inte ur konflikter mellan drifter och instinkter, utan ur konflikter mellan olika värden.

Frankl talar om *noodynamik*, och menar med det ordet att människan behöver andlig dynamik i ett polärt spänningsfält där den ena polen består av en mening som skall förverkligas, och den andra polen av människan som måste förverkliga den. Det är inte i första hand homeostas, jämvikt eller spänningsfrihet som människan behöver.

I logoterapin är terapeutens främsta uppgift att hjälpa människan att förstå sin livssituation (*existensanalys*) och att förankra den i en livsfilosofi. Därigenom blir människan bättre rustad att hantera livets svårigheter.

Lomi-Lomi-metoden

Lomi-Lomi-metoden är en traditionell hawaiiansk massageform. Metoden har lärts ut till svenskar av Margaret Machado, som förestår en massageskola på Hawaii.

Longering

Longering är en manuell metod som innebär massage av uttöjda muskler.

Longering är detsamma som muskeltöjning, en kombination av massage och stretching. Metoden har utvecklats av massören Hans Axelson och presenterades 1987.

Under behandlingen förhåller sig patienten helt passiv. Den muskel eller muskelgrupp som skall behandlas placeras i ett sådant läge att den blir uttöjd. I det uttöjda läget masseras sedan muskeln och huden däröver med särskilda glidande och töjande rörelser. Behandlingen

stimulerar bl.a. blodcirkulationen. Longering uppges vara en lämplig behandlingsmetod för stela och förkortade muskler.

Loving Relationships Training

Loving Relationships Training är ett träningsprogram som syftar till en frigörelse från låsta relationer och utveckling av fria och öppna sådana.

Loving Relationships Training (LRT) har grundats av Sondra Ray, USA, konsult inom området "radikal personlig utveckling". LRT är ett träningsprogram som nu funnits i ett tiotal år, och tusentals personer i USA, Australien och Europa uppges ha deltagit i programmet. Metoden kom till Sverige år 1986.

LRT är en kurs som syftar till att lära människor att skapa och bibehålla goda relationer inom livets alla områden. Tanken är att människan sitter fast i negativa mönster som skapas redan vid födelsen och sedan förstärks i relation till föräldrarna. Dessa mönster från barndomen styr även det vuxna livet. Genom LRT skall man kunna gå tillbaka till deras ursprung för att kunna lösa problemet och frigöra sig.

Lüschers färgtest

Lüschers färgtest är en metod för att undersöka en individs känslomässiga inställning till omgivningen.

Lüscher-Psychoskop är den inregistrerade varubenämningen på Lüschers psykologiska färgtest. Schweizaren

Max Lüscher, professor i psykologi, presenterade sitt färgtest första gången år 1947. Sedan dess har det använts som en psykologisk testmetod i flera länder.

Lüscher-testet utgår från att alla färger har en psykologisk grundbetydelse; ett antagande som sedan länge funnit sin tillämpning i många kulturer. Individens inställning till olika färger - förkärlek för vissa och motvilja mot andra - är ett tecken på den individuella känslomässiga inställningen till omgivningen. Genom testet skall man kunna mäta det omedvetna, psykosomatiska tillståndet.

Det fullständiga Lüscher-testet innehåller 73 färgkort med olika färgnyanser och former. Det krävs 43 olika val för att något skall kunna utläsas ur testet. Lüscher-Psychoskop är en förenklad variant där det personliga valet skall föras in på 7 olika färg- och formbilder. Utifrån detta val görs sedan en analys av testpersonens personliga situation.

Lymfdränage

*Lymfdränage är en manuell
behandlingsmetod för att
understödja kroppens
lymfekirkulation.*

Lymfdränage som behandlingsmetod utarbetades av Alexis Carrel vid 1900-talets början. Tekniken har sedan vidareutvecklats av bl.a. den danske biologen Emil Vodder på 30-talet.

Lymfan är en trögflytande vätskemängd (blodplasma) som tillför cellerna näring och avlägsnar slaggprodukter. Ibland kan lymfekirkulationen stanna upp, och stockningarna kan leda till att cellerna degenererar eller dör.

Lymfdränage är en manuell behandlingsmetod, där man med särskilda lätta massagerörelser - pumpande, glidande, tryckande rörelser i cirkel- eller spiralform - söker driva lymfvätskan vidare i rätt riktning. Genom att påverka

lymfströmmen kan skadliga ämnen avlägsnas snabbare. Särskilt viktigt anses det vara att överflödiga äggvita (protein-ämne) i cellmembranen förs bort, då denna binder vätska så att svullnader (ödem) uppstår. Dränagen påverkar också det autonoma nervsystemet och verkar smärtstillande och lugnande. Lymfdränage kan utföras både som självmassage och som behandling med hjälp av en terapeut. Metoden används vid bl.a. hudåkommor, idrottsskador, ärr och acne.

M

M.A.C. Kinesiology

M.A.C. Kinesiology är en svensk form av muskeltestning som inbegriper bl.a. tester och energibalansering med hjälp av ord och färger.

M.A.C. Kinesiology är en förkortning av *Muscletesting And Communication Kinesiology*, en metod utvecklad av Mac Pompeius Wolontis, Stockholm, och presenterad 1986. M.A.C. Kinesiology bygger vidare på tidigare kinesiologiformer, men innehåller även nya tekniker för testning och balansering av kroppens energiflöden, såsom verbaltestning och färgbalansering.

Inom kinesiologin är det den biologiska elektromagnetiska energin som testas och balanseras. Muskeltesterna används som ett sätt att kommunicera med kroppen och dess energetiska manifestationer: muskler, kotor, tankar, känslor, akupunkturpunkter, auran, chakras etc. (för närmare förklaringar av de sistnämnda fenomenen se avsnitten om Kinesisk resp. Indisk filosofi och medicin i

del I). Till exempel kan vissa känslor och tankar leda till att energicentra råkar i obalans, vilket i sin tur kan leda till ytterligare obalanser i andra elektromagnetiska enheter och så småningom till fysiska problem.

Med muskeltesterna vill man ta reda på vilken mängd energi som finns i musklerna och vilken temperatur den energin har. Musklerna testas i både kontraherat och extenderat läge. Enligt M.A.C.K. kan en muskel befinna sig i (vanligen) 9 olika energitillstånd som alla motsvaras av varsin färg - regnbågens sju färger samt svart och vitt. En muskel som t.ex. är svag både när den testas framlänges (kontraherad) och baklänges (extenderad) betecknas som svart; den har både för lite kyla och för lite värme i sig (akut smärta visar sig som ett svart tillstånd).

En specialitet inom M.A.C. Kinesiology är *verbaltestning*. Vissa saker kan man inte testa direkt, såsom samtliga kotor i ryggraden, trumhinnorna, slemhinnor etc. Verbaltestning innebär att den som testar använder sig av en stark s.k. testmuskel, koncentrerar sig på exempelvis en slemhinna och säger dess namn, varefter testmuskeln uppges ge utslag för slemhinnans tillstånd.

Funna obalanser balanseras på olika sätt, t.ex. med färger. En svart muskel kan påverkas av att ett vitt papper placeras på den. En grön muskel är stark i alla lägen. I M.A.C.K. undersöker man också vilken "buffert" det gröna har, dvs. hur pass starkt det energetiska försvaret är. Målet med balanseringen är att alla elektromagnetiska enheter skall vara gröna.

Andra balanseringstekniker är massage av s.k. strömbrytpunkter (centra där energi omkopplas från en del av kroppen till en annan), ögonrotationer för att lösa upp spänningar (Emotional Stress Release - se avsnittet om Pedagogisk kinesiology), öronmassage, balansering med hjälp av visualisering av t.ex. färger, neurovaskulära beröringspunkter, neurolymfatisk reflexmassage, muskelmassage och meridianmassage. I M.A.C. Kinesiology arbetar man också med känsloord på liknande sätt som inom Biokinesiologin (se detta avsnitt).

Magnetterapi

Magnetterapi söker förstärka den normala jordmagnetiska miljön.

Härigenom påverkas det elektromagnetiska tillståndet i kroppsvätskorna, och cellernas ämnesomsättning ökar.

Paracelsus som levde på 1500-talet anses vara den förste som föreslog att magneter skulle användas vid behandling av sjukdomar. Han i sin tur hänvisade dock till att redan "de gamle" kände till magneternas positiva effekter, varmed han lär ha avsett romare, greker och egyptier. En senare förespråkare för magneter som behandlingsmetod var österrikaren Franz Anton Mesmer på 1700-talet. Han presenterade en teori om en från världsrymden kommande genomträngande kraft som påverkade kroppen, som han kallade animal magnetism. Han använde först magnetiserade järnstänger i sin behandling av sjukdomar, tills han fann att han kunde uppnå samma effekt genom att använda händerna (se Hypnoterapi). Efter Mesmer dröjde det en längre tid tills man åter började forska i magneters terapeutiska verkan. I dag används olika former av magnetterapi i bl.a. Kina, Japan, Sovjet, USA och Väst-tyskland. I Sverige har magnetterapi sin kanske främste förespråkare i Ivan Troëng.

Magnetfält påverkar en rad biologiska fenomen hos människor, djur, växter, cellodlingar och mikroorganismer. En teori är att det elektromagnetiska fältet fungerar som en tillväxstimulerande faktor. Magnetterapi uppges öka all molekylvibration så att de kemiska förloppen i kroppen påskyndas.

Det finns två huvudförklaringar till hur magnetfälten påverkar levande celler:

1. Permeabiliteten (genomsläppligheten) i cellmembranen ökar. Cellerna får en förbättrad tillförsel av syre och näring samt snabbare borttransportering av slaggprodukter.



*Magnetisören av
D. Chodowiecki 1790*

2. Inbyggnaden av ämnet tymin i cellkärnans DNA påskyndas; det genetiska materialet påverkas. (Starka magnetfälts inverkan kan ge upphov till missbildningar hos mindre djur och degeneration av celler eller bakteriekulturer.)

Magnetbehandling används framför allt för att påverka följande grundläggande biologiska processer:

- stimulering av bentillväxten, dvs. osteocyternas benbildningsförmåga (påskyndar läkningen av benbrott),
- ökning av permeabiliteten och förhöjd ämnestransport genom cellmembranen; stimulering av vävnadernas återbildning och tillväxt,
- accelererande verkan på kemiska förlopp (enzymproduktion, katalytiska processer),
- bättre syreupptagningsförmåga,
- normalare kroppstemperatur.

Magnetbehandlingen syftar alltså i första hand till att stärka kroppens egna funktioner. Metoden uppges ha en gynnsam verkan vid bl.a. reumatism (genom den förbättrade utrensningen av slaggprodukter) och cancer (vilket uppges bero på den förhöjda molekylvibrationen).

Det finns olika varianter av magnetbehandling:

1. **Lakhovskyringen:** en isolerad ledningstråd som knyts kring den sjuka kroppsdel. Ringen är uppkallad efter Georges Lakhovsky, ryss verksam i Paris på 1930-talet.
2. **Små magneter** hopfogade till exempelvis halsband eller armband att bäras på kroppen.
3. **Permanentmagneter:** avlånga, fyrkantiga eller runda magnetplattor insydda i plastfodral att bäras på kroppen.
4. **Nätanslutna spolar:** stora ringar av lackerad ledningstråd som omsluter patienten och behandlingsbänken och som alstrar kraftiga magnetfält med stor utbredning.
5. **Blockmagneter** med både stora och starka fält som kan byggas in i brickor, behandlingsbänkar eller stolar.

I magnetterapi ingår ofta även vatten- och luftjonisering. Se också avsnitten om Bioklimatologi och Jonterapi.

Mahikari

Mahikari är en metod för kroppslig och andlig rening genom ljusenergi, strålande från handflatan.

Mahikari är ett japanskt ord som betyder sant eller gudomligt ljus. *Mahikari* är också namnet på en organiserad andlig rörelse, med syfte att hjälpa människor att bli fria från olika problem. Detta görs genom att rena dem med det sanna ljuset, en andlig energi som utstrålas från handflatan. Konsten att göra detta och därigenom rena människor och ting kallas *Mahikari No Waza*. Ett viktigt mål med verksamheten är att förbereda en ny civilisation som skall upprättas under nästa århundrade, och som betonar det andliga i stället för som nu det materiella.

Mahikari-rörelsen uppstod i Japan på 1950-talet, och har sedan dess spritts till Nord- och Sydamerika, Afrika, Väst-europa och Australien m.fl. länder. Sedan några år tillbaka finns Mahikari representerat även i Sverige. Upphovsman är japanen Kôtama Okada, som 1959 fick den första av flera uppenbarelser. Den främsta uppgiften han fick var att lyfta handen för att rena världen och att ge denna kraft till alla som ville ha den. Genom att ta emot det sanna ljuset kan var och en uppleva att "Gud är Ljus". Okada menar att Gud finns i allt; inget existerar oberoende av Gud - allt är ett. Okada fick namnet Sukui Nushi Sama - mänsklighetens frälsare. Sedan 1974 har hans dotter Keiju Okada varit den andliga ledaren av Mahikari under namnet Oshie Nushi Sama.

Medlem i Mahikari blir man efter att ha genomgått en tre dagars initieringskurs (*kenshu*) och vid slutet av den ha tagit emot en helig amulett, Omitama. Namnet *Omitama*

betyder helig ande eller stor själ. Amuletten beskrivs som en lins som koncentrerar Guds ljus. Den som bär Omitama sägs utstråla ljusenergi från händerna. När detta ljus riktas mot området kring tallkottkörteln, belägen innanför pannan, uppges personen renas till kropp och själ, en rening som kallas *Okiyome*. Även föremål såsom mat och vatten sägs på detta sätt kunna renas från t.ex. olika miljögifter.

Mahikari-rörelsen framhåller att metoden inte är detsamma som healing utan att healing snarare är en biprodukt av reningen. Genom att rena sig blir man en person som inte genomgår utrensningar i form av sjukdomar. Mahikari-ljuset uppges kunna ta bort fysiska, andliga och mentala problem. Det huvudsakliga målet är dock att alla skall bli bättre tjänare av Gud, Skaparen.

Mahikari-läran innefattar föreställningar om reinkarnation, karma och astralvärlden. Världen består av dels en astral värld (anden) och dels en inkarnatorisk värld (kroppen). Efter den fysiska döden lever människans själ (astralkropp) vidare, och kan senare återfödas i en annan kropp. Kretsloppet av död och återfödelse fortsätter tills det sanna självet är tillräckligt renat för att inträda i "de gudomliga andarnas värld", paradiset. Mahikari är ett sätt att rena sig själv och bearbeta sin karma.



Makrobiotik

Makrobiotiken betonar ett liv i yttre och inre balans. Särskilda kostrekommendationer ges, baserade på de kinesiska teorierna om yin och yang.

Ordet *makrobiotik* är sammansatt av de grekiska orden *makros*, som betyder stor eller omfattande, och *bios*, som betyder liv. Makrobiotik kan sägas vara konsten att leva i harmoni med det "stora livet", den universella ordningen, genom att följa vissa praktiska levnadsregler.

Makrobiotiken bygger på gamla kinesiska och japanska traditioner. Två japaner har på senare tid vidareutvecklat makrobiotiken: på 1950-talet spreds den till västerlandet genom Georges Oshawa (egentligen Nyoichi Sakurazawa) och Michio Kushi. I Sverige introducerades makrobiotiken 1962.

Människorna lever mellan de bågge polerna himmel och jord. Allt är resultatet av attraktionen mellan dessa båda varandra motsatta och kompletterande krafter. Den ena rör sig nedåt och inåt mot jordens centrum (*yang*), den andra rör sig uppåt och utåt mot periferin (*yin*). Allt i naturen är mer eller mindre yin eller yang. Maten vi äter är yin eller yang. Olika delar av en växt är övervägande yin eller yang. Detsamma gäller olika sätt att tillreda mat på. Det finns yin- eller yang-typer bland människorna. Klimatet kan vara yin eller yang - i Sverige är det yin och utmärks av mer kyla och mörker än sydligare klimat, som är yang. Färger är också yin eller yang: från violett (*yin*) till orangerött (*yang*). Således är en morot mer yang än vitkål. (För mer information om yin och yang, se avsnittet om Kinesisk filosofi och medicin i del I.)

I den makrobiotiska synen på livet ingår att äta en balanserad föda. För att veta vad som är balanserande måste hänsyn tas till vad som är yin eller yang. Det är luft, mat och vatten som är vår kemi och som bestämmer hur vi fungerar och hur vi mår. De flesta s.k. civilisations-sjukdomar är yin och uppstår på grund av felaktig kost.

Makrobiotiken kan sägas vara ett sätt att förhålla sig till födan, snarare än en speciellt påbjuden kost. För samer och eskimåer kan det vara makrobiotiskt att äta mycket kött; för en kalv kan det vara att dricka komjölk. Några grundläggande råd är att helst äta sådan mat som kommer från områden med samma klimat som man själv lever i, och att inte tillföra kroppen något som är onödigt eller som kan störa dess ordning. Ett råd stod redan att läsa i den traditionella kinesiska skriften *Nei Ching*: "Grundläggande premiss för hälsa: Ät föda efter årstiden".

Såden spelar en framträdande roll i makrobiotiken. Man ser ett samband mellan människans utveckling och sådens



Yin och yang i växten

roll som kulturväxt, liksom mellan människans upprättade hållning och sädens uppåtsträvande energi då den växer. I säden är yin- och yang-tendenserna väl balanserade, och den bör därför utgöra basen i födan. Säd har också länge varit stommen i de flesta traditionella kulturers kosthåll. Säden bör kompletteras med sådana grönsaker, balj- och oljeväxter som ligger nära den mänskliga kemiska balanspunkten och har samma fördelning av natrium och kalium (1 del natrium och 5 delar kalium). Ur de rena, vita livsmedlen - socker, koksalt, vitt mjöl - anses livskraften ha borttrafinerats, och de förekommer inte i det makrobiotiska kosthåll.

Makrobiotiken sysslar inte bara med mat; helhetsaspekten betonas. Alla kroppens organ och funktioner förenas med samma livskraft, ki. Fysiska och mentala problem är ömsesidigt beroende av varandra. Ett tillstånd av hälsa och helhet innefattar även egenskaper som lugn, stabilitet, flexibilitet, god aptit, gott minne, sinne för humor, uppriktighet, tålmod, öppenhet och ödmjukhet.

Meditation

Meditation inrymmer olika tekniker för att (vanligtvis) nå ett tillstånd av djup avspänning och vidgat medvetande.

Ordet meditation kommer från latinets *meditare*, som betyder att föras mot mitten, mot centrum. Meditation har flera betydelser:

- en *psykologisk process* som har ett visst mål,
- en *teknik* som används för att nå detta mål,
- det *sinnestillstånd* som kan uppnås - målet.

Det är svårt att ge en allmängiltig definition på vad meditation är. Det kan sägas vara en metod som kan leda till ett förändrat medvetandetillstånd, t.ex. en upplevelse av djup inre ro, av "rent medvetande" eller av en samman-smältning av jaget och omvärlden: skillnaden mellan

subjekt och objekt upphävs och en upplevelse av total enhet med allt existerande kan uppnås.

Det vanligaste är att man sitter stilla och avspänt med slutna eller halvöppna ögon och fokuserar sin uppmärksamhet och sitt medvetande på någon inre föreställning eller, tvärtom, på att inte ha någon inre föreställning alls. Det mest grundläggande i meditationsprocessen är att behärska uppmärksamheten. Den *objektinriktade meditationen* innebär att man begränsar eller koncentrerar uppmärksamheten på ett föremål för meditation, såsom en bön, energi-centra i kroppen (*chakras*) eller en imagination. *Imaginationer* innebär att man föreställer sig färger, former och/eller ljud (*mantras*). Den *objektlösa meditationen* är en öppen uppmärksamhet och mottaglighet för såväl yttre som inre stimuli. Denna meditationsform kallas ibland även *djupmeditation* och betecknar då ett medvetandetillstånd snarare än en viss meditationsteknik. Detta tillstånd är vanligen målet med de flesta meditationsformer.

Meditation presenteras i väst ofta som en metod för avspänning. Detta har sin grund i att vissa fysiologiska förändringar kan uppstå under meditation och registreras; förändringar som är de rakt motsatta till en stressreaktion:

- minskad andnings- och pulsfrekvens,
- minskad syreförbrukning,
- minskad ämnesomsättningshastighet,
- sänkning eller stabilisering av blodtrycket,
- minskad ledningsförmåga i huden,
- för de olika meditationsformerna specifika lugna och jämna hjärnvågsmönster som annars är sällsynta i vaket illstånd.

Meditationen är en universell företeelse. De fenomen som åtföljer meditationen är desamma över hela världen, men formuleringarna på olika religioners och kulturers symbolspråk skiljer sig.

De meditationsformer som är vanligast förekommande i Sverige är kristen meditation och olika österländska meditationsformer samt en del kombinationer av västerländsk och österländsk meditation. Det har med visst fog sagts att

kristen meditation innebär att ägna uppmärksamhet åt vissa idéer och tankar, medan österländsk meditation innebär att ägna uppmärksamhet åt allt utom idéer och tankar.

Härnäst skall nämnas några av de mest representativa meditationsmetoderna som praktiseras i Sverige, nämligen:

- kristen meditation
- indiska meditationsformer och deras västerländska varianter
- fjärröstlig meditation (zen).

Kristen meditation

I kristet språkbruk har ordet meditation kommit att beteckna många olika former av begrundan, tillbedjan och inre tystnad. Olika riktningar inom den kristna traditionen har gett ordet olika innebörd. Meditationen har utvecklats särskilt inom mystiken, "religionens hemliga baksida". Målet med meditationen kan sägas vara att söka Gud inom sig, att komma närmare Gud, att nå *unio mystica* - föreningen med Gud.

Den mystiska vägen i den kristna traditionen kan innefatta följande stadier:

- omvändelse
- rening - *purificatio*
- upplysning - *illuminatio*
- föreningen - *unificatio*.

Den kristna meditationen kan delas in i tre olika typer:

1. Reflektion

Objektinriktad meditationsform som innefattar bildmeditation, böner och betraktelser. Ett exempel är Ignatius av Loyolas (1491-1556) Andliga övningar. Den objektinriktade meditationen övergår ofta i kontemplation.

2. Invokation

Invokation är en *åkallan*, t.ex. genom upprepning av Guds namn.

3. Kontemplation

Objektlös meditation. Under denna rubrik rymms den kristna djupmeditationen. Ett exempel på denna meditationsform är den hesykastiska bönen, Hjärtats bön eller Jesus-bönen. Namnet kommer från grekiskans *hesychia* som betyder tystnad, frid, icke-verksamhet. Ett grundläggande drag i den kristna kontemplationen är att uppmärksamheten skall riktas inåt, bort från sinnesintryck, tankar och föreställningar. Ordet *kontemplation* betyder djupt begrundande, försjunkande i känslan av samband eller enhet med det gudomliga.

I de båda förstnämnda meditationsformerna är människan aktiv på ett eller annat sätt: hon tänker, ber, visualiserar etc. I kontemplationen förhåller hon sig passiv - helt öppen för vad som kallas Guds handlande.

Under senare decennier har element ur zen-meditationen använts i kristen meditation. (Zen-meditation behandlas längre fram i detta avsnitt om meditation.)

Indisk meditation

Den indiska meditationen är en viktig del av yogan, ett system av psykofysiska övningar med det gemensamma målet att övervinna kroppens omedvetenhet och nå ett tillstånd av inre stillhet och insikt i verklighetens sanna natur. Olika meditations- och yoga-tekniker har utvecklats under flera tusen år i området i och runt den indiska kontinenten (se Indisk filosofi och medicin i del I samt Yoga).

Det indiska ordet för meditation är *dhyana*, som betyder medvetenhet eller att vara i ett tillstånd av vakenhet. Med olika tekniker tränas olika förmågor: det inre bildseendet, föreställningsförmågan, uppmärksamhet på inre processer såsom medvetandets olika rörelser, hur tankar uppstår etc. Genom att använda sig av föreställningar av t.ex. färger, former eller ljud, som alla har olika vibrationsmönster, söker man påverka psykofysiska processer i en viss

riktning. Målet för övningarna är *samadhi* - det högsta medvetandetillståndet.

Kunskap om olika meditationstekniker har traditionellt alltid förmedlats från lärare (*guru*) till elev. Man avråder från eget experimenterande. Läraren avgör från fall till fall vilken teknik som passar en viss person.

Transcendental Meditation (TM)

Transcendental Meditation (TM) är namnet på en meditationsteknik med rötter i den indiska veda-traditionen. *Transcendens* betyder överskridande, och termen transcendental syftar här på att uppmärksamheten under meditationen går bortom det fält av ens tankar och känslor som man normalt är medveten om. TM-metoden introducerades i väst 1958 av indiern Maharishi Mahesh Yogi, lärjunge till Swami Brahmananda Saraswati (Guru Dev).

Den transcendentala meditationen introducerades i Sverige 1960. I dag finns TM-centra på olika håll i landet och genom åren har enligt uppgift ca 60 000 svenskar lärt sig TM.

Kunskapsteorin bakom TM kallas *vetenskapen om kreativ intelligens*. Teorin utgår från att det finns en ren, kreativ intelligens som grund för allting i skapelsen, ett fält av ren existens, det transcendentala. TM-tekniken strävar efter att frigöra denna intelligens från olika blockeringar och hämningar. Målet med TM är att nå fullt förverkligande av varje människas innersta själv, då den kreativa intelligensen kan återspeglas i alla medvetandenivåer.

Liksom många andra meditationsformer kräver TM personlig praktisk vägledning. Efter ett introduktionsföredrag ges nybörjarkurser som inkluderar enskilda samtal med en TM-lärare. Personen får då bl.a. ett personligt *mantra* (ljudkombination) att använda i meditationen. Detta mantra sägs inte betyda någonting, utan fungerar som en vibration i nervsystemet och uppges kunna påverka kroppen och sinnet på olika sätt. Mantrat



Mantrat OM

upprepas under meditationen för att förhindra distraherande tankar och föra ner den mentala aktiviteten på allt tystare nivåer av medvetandet. TM-programmet skall utövas regelbundet 15-20 minuter varje morgon och kväll.

Under TM-utövningen uppträder ett tillstånd som kännetecknas av mycket djup vila i kombination med en "samordnad hjärfunktion". Det är en mental och fysisk vila med mycket låg aktivitet i nervsystemet, ett tillstånd då medvetandet är som minst aktiverat. Denna djupa men vakna vila uppges motverka trötthet och spänningar och därmed bidra till en ökad samordning mellan kropp och sinne och förbättrad samverkan mellan individ och omgivning.

TM framhålls som en metod att främja psykisk, fysisk och mental balans som ett viktigt led i förebyggande hälsovård. Tanken är att det krävs harmonisk balans i nervsystemet för att motverka störningar som kan leda till sjukdomar. Stress och andra psykiska faktorer spelar en avgörande roll vid uppkomsten av sjukdomar.

Inom TM-rörelsen anser man att det räcker med att ca 1 % av individerna i samhället regelbundet utövar TM för att en positiv effekt skall bli märkbar för samhället som helhet. Man stöder sig då på teorin om ett kollektivt medvetande som saknar fysisk begränsning, ett förenat fält (*Unified Field*). En andel av 1 % anses tillräcklig för att en markant förändring till ett mer "samordnat funktionsmönster" hos hela systemet skall uppstå. TM-programmet sägs på detta sätt indirekt ha bidragit till bl.a. minskad brottslighet och minskad sjuklighet i samhället. Maharishi har lärt ut en särskild meditationsteknik, *TM Siddhi-tekniken* som utövas i stora grupper och som syftar till att liva upp det kollektiva medvetandet. Med denna teknik räknar man med att en ännu mindre andel av befolkningen skall kunna påverka samhället som helhet - för Sveriges del ca 300 personer.

Acem-meditation

Acem är en meditationsorganisation som grundades 1966 av norrmannen Are Holen, forskare i stressmedicinsk psykiatri, och fick namnet AMS (Academic Meditation Society). Under organisationens första år samarbetade man med Maharishi Mahesh Yogi och utövade dennes transcendental meditation. Efter en tid väcktes opposition mot vad man ansåg vara Maharishis auktoritära sätt och hans enkla lösningar på världens problem, och 1972 skedde en brytning mellan de båda organisationerna. Från och med 1974 används namnet Acem, som inte är någon förkortning och som inte betyder något särskilt. Kurser i Acem-meditation började hållas i Sverige 1978, och i dag bedriver organisationen verksamhet på flera platser i landet.

Acem-meditationen ses som ett sätt att bearbeta stress, ge avspänning, energi och främja personlighetsutveckling. Det framhålls att denna meditationsform inte innehåller inslag av religion, framtidsvisioner eller mystik. Den pedagogik som används för att lära ut meditationen, liksom förståelsen av meditationens verkan, är baserad på västerländsk psykologi. Meditationen, som innefattar ett metodljud att upprepa kontinuerligt i tankarna, skall utövas en halvtimme två gånger dagligen. Det som finns i medvetandet skall få finnas där, utan att man söker påverka det - det som kommer spontant skall inte styras.

Förutom meditation ägnar man sig i Acem även åt *dreiva* (en speciell dansform), yoga, *komgrupper* (grupp-psykologiska aktiviteter innefattande bl.a. rollspel, gestaltgrupper, fria associationer och drömarbete), arbete mot narkotikamissbruk, kulturseminarier m.m.

Vipassana

Vipassana är namnet på en (theravada-)buddhistisk *insikts-meditation*, även kallad "uppmärksamhetens väg". Den har sina rötter i Burma och spreds därifrån till Sri Lanka och Thailand.

Det inledande stadiet i vipassanametoden är att meditera över ett objekt, t.ex. en buddhistisk text. Därpå följer koncentrationsövningar, då man söker nå kontroll över sitt inre liv av tankar, andning, känslor, upplevelser och sinnestillstånd. Därefter riktas uppmärksamheten på förnimmelser i kroppen; man försöker t.ex. följa den process som ligger bakom kroppsrörelser.

Avsikten är att nå insikt i vem man är, varför man tänker och handlar som man gör. Kunskap skall nås genom direkt observation och uppmärksamhet på det som sker här och nu. Med tiden uppnås kontroll över såväl tankar som rörelser. Ett mål är att förstå *anicca* - att allt ständigt förändras, och att erfara den eviga förändringen inom sig själv.

Bhagwans Dynamiska Meditationer

Indiern Bhagwan Shree Rajneesh (f. 1931) har byggt upp centra för meditation och terapi kring sin person först i Poona i Indien och sedan i Oregon, USA. Rajneesh-centra finns resp. fanns i en rad länder; 1978 bildades ett meditationscenter i Stockholm. Blomstringstiden för Rajneesh-rörelsen kan i dag sägas vara över; rörelsen har splittrats och stora centra har lagts ner. Flera av Bhagwans lärjungar, s.k. *sannyasins*, bedriver dock fortfarande olika verksamheter baserade på hans lära, även i Sverige. Några exempel är dynamiska meditationer och intuitiv massage.

Bhagwans dynamiska meditationer är mycket påverkade av västerländska utlevelseterapier och innehåller starka moment av känsloutlevelse. Av de dynamiska meditationerna är nog *ho-meditationen* mest känd, en meditationsform som inte hör till de stillsammaste.

Ho-meditationen utförs företrädesvis i grupp. Deltagarna blundar eller har en bindel för ögonen. Meditationen är indelad i fem steg; övergången dem emellan markeras av att musiken på det band som spelas ändrar karaktär. Hela meditationen tar ungefär en timme att genomföra.

1. Intensiv och maximal andning genom näsan (hyperventilation) i tio minuter.
2. Utlevelse av undertryckta kroppsimpulser ("going crazy").
3. Hoande, dvs. deltagarna står och ropar ho-ho.
4. Lugn meditation.
5. 15 minuters improviserad dans som avslutning.

Tanken med ho-meditationen är att vissa moment skall bidra till en ökad vakenhet genom att tillföra energi; andra skall öka spänningen så att man sedan i avslappning kan öppna sig för den lugna meditationen.

Zen-meditation

Zen är en förkortning av det japanska ordet *zenna*, en variant på kinesiskans *ch'an* som i sin tur kan härledas från det indiska *dhyana*, meditation. Ordet zen kan ha två betydelser:

1. Beteckning på ett bestämt tillstånd av koncentration resp. uppmärksamhet.
2. Namn på en religiös strömning - zen-buddhismen - som kan delas in i två skolor: Rinzai-zen och Soto-zen.

Buddha, "den upplyste", med namnet Siddharta Gautama, föddes ca 563 f.Kr. På 200-talet f.Kr. kom de första buddhistiska prästerna och på 500-talet den indiske munken Bodhidharma till Kina för att sprida buddhismens lära. Buddhismen och taoismen har en del gemensamma drag, och zen-buddhismen är en syntes av indisk yoga, buddhistisk meditation och taoism. Zen - eller *ch'an* - hade sin blomstringstid i Kina under Tang-dynastin (960-1279) för att sedan gå tillbaka. På 1100-talet fick zen fotfäste i Japan och har sedan dess präglats av den japanska livsstilen. D T Suzuki (1870-1966) har bidragit till zens spridning till västerlandet.

Zen är läran om verkligheten, om hur man erfar verkligheten och om hur man lever rotad i verkligheten - ett uttryck för inre erfarenhet. Det är en metod för att utveckla både kropp och medvetande med målet att bli



Buddha

upplyst och vinna insikt i självets sanna natur. Denna upplysning kallas *satori*. Det är erfarenheten som är grundupplevelsen i zen.

Ett centralt begrepp i zen-meditationen är *zazen*, som betyder att sitta i koncentration eller sitta sig till koncentration. Zazen är en metod för utövning av zen, baserad på en bestämd kroppshållning och andningsteknik. Eleven sitter rak i ryggen, vanligen med korslagda ben (lotusställning) och andas rytmiskt och långsamt. Att sitta på rätt sätt är viktigt; kroppshållningen påverkar medvetandet på samma sätt som medvetandet påverkar hållningen. Ögonen hålls halvöppna, då slutna ögon anses leda till att man avskärmar sig från livet och blir sömning. Man skall se med en uppmärksam men okoncentrerad blick.

Tanken är att medvetandet skall ge sig mer och mer tillkänna. Sinnet skall befrias från alla idéer och försättas i ett tillstånd av absolut tomhet. Tankeverksamheten skall nå en nollpunkt. Zen-metodens djupa meditation kännetecknas av en total uppmärksamhet på här och nu: uppmärksamheten skall vara opåverkad av minnen och erfarenheter. Genom koncentration, rätt andning och rätt kroppshållning uppnås en kroppslig och själslig balans. Zens mål är att människan blir befriad från alla de präglingar som gör att hon tolkar verkligheten på olika sätt så att hon kan möta verkligheten som den är. Frigörelse kan bara nås om man inser att det inte finns något att uppnå - det är strävandet man skall frigöra sig från. Det är i nuet man skall leva - vara helt och hållet närvarande i allt man gör, tänker och känner.

Soto-zen är en mer passiv inriktning inom zen som betonar stillasittandet utan att aktivt sträva efter märkliga upplevelser, även om sittandet skall vara vaket och uppmärksam. *Soto-zen* har under senare tid funnit tillämpning även inom den kristna meditationen. *Rinzai-zen* strävar mer medvetet efter en genombrytande upplevelse och använder koans.

En *koan* är en formulering i paradoxal form av ett existentiellt problem, en gåta som inte kan lösas på intellektuell

väg. Målet för medvetandets brottning med en koan är att man skall bryta igenom det första skiktet i medvetandet, där jaget och tänkandet hör hemma, och bryta in i det tredje skiktet - det kosmiska. I zen delas människans medvetande in i tre skikt: det personliga (som styrs av de fem sinnena - sätet för egot och de mentala funktionerna), det undermedvetna och omedvetna skiktet och till sist det kosmiska, rena medvetandet. En koan skall visa vägen till den högsta sanningen. Ett exempel på en koan är "Hur såg du ut innan dina föräldrar avlade dig?".

En intensiv och fördjupad träningsperiod i zazen kallas *sesshin*. Den bedrivs vanligen under total tystnad.

Se även Enlightenment Intensive.



*Exempel på kao,
signaturer använda
av zen-präster*

Mensendieck-träning

*Mensendieck-träning är ett
gymnastiksystem för ökad
kroppsmedvetenhet och förbättrad
hållning.*

Bess Mensendieck (1862-1957) - en av västvärldens första kvinnliga läkare - utarbetade ett gymnastiksystem som presenterades år 1905. Det går ut på att genom lugna och rytmiska rörelser och med spänning resp. avspänning av muskler arbeta upp ett medvetet, viljestyrt muskelarbete och en bättre hållning. Även visualiseringar, andningsövningar och viljestärkande övningar ingår i träningen. Några exempel på övningar är att lära sig sitta och stå med kroppstyngden fördelad på bästa sätt, att stå och lyfta på tår och hälar med bibehållen balans och lyfta armarna i koordination med andningen. Rörelserna utförs framför en spegel, individuellt eller i grupp. Målet är att korrigera avvikelser från en korrekt kroppshållning.

Meridianmassage

Meridianmassage är ett sätt att söka stimulera kroppens energiflöden genom att följa meridianernas sträckning med händerna.

Meridianer är energiflöden i kroppen utmed vilka akupunkturpunkter finns (se Kinesisk filosofi och medicin i del I). Meridianmassage innebär att man med händerna "drar" meridianerna, dvs. följer meridianernas sträckning från begynnelsepunkten till slutpunkten. Om alla meridianer dras, sker detta i en bestämd följd enligt den s.k. organklockan (se illustrationen). Att dra alla meridianer i sin speciella ordning används som en allmänt energistimulerande och stärkande behandling. Meridian-massage används även mer specifikt för att stärka eller skingra energi i kroppen enligt diagnos ställd efter den traditionella kinesiska medicinens teorier. Meridian-massagen kombineras ibland också med koordinerad andning. Metoden ingår i kroppsbalansering (se denna metod). Trots sin enkelhet i utförande, bör metoden användas med försiktighet och sakkunnighet.



Ur Worsley:
Traditionell
kinesisk akupunktur.
ICA bokförlag, 1985

Metamorphic

Metamorphic är en reflexologisk metod för att med en massage av händer, fötter och huvud lösa upp känslomässiga blockeringar och förbättra hälsan.

Metamorphic, eller **metamorfos-tekniken**, är namnet på en slags zonterapi som utvecklats av Robert St John på 1960-talet. Metoden introducerades i Sverige 1986.

Genom Metamorphic-behandlingen söker man nå en transformation eller förvandling av människan - därav namnet Metamorphic - så att både den fysiska och psykiska hälsan förbättras. Behandlingen syftar till att frigöra människans egen livskraft.

Även om behandlingen är en reflexologisk metod som framför allt koncentrerar sig på fötterna, skiljer sig Metamorphic från den "vanliga" fotzonterapi (se denna metod). Metamorphic används inte för att behandla specifika symtom eller sjukdomar, utan syftar till att kunna lösa upp tidigt grundlagda energiblockeringar.

Metamorphic kallas ibland *Pre-natal terapi*. Målet är att nå djupare skikt i människan och försöka behandla själva orsakerna till sjukdom och smärta. Genom en lätt massage av zoner på händer, fötter och huvud söker man lösa upp känslomässiga blockeringar som härstammar från fostertiden. Olika faktorer påverkar fostret: vad modern äter, hennes känslomässiga tillstånd m.m. Emotionella blockeringar kan manifesteras hos barnet redan före födelsen och senare ge upphov till olika störningar. Det område som framför allt är föremål för behandling är en linje av ryggreflexpunkter på fotens insida. Tanken är att olika segment av denna linje motsvarar olika stadier av fosterlivet, från befruktningen (stortån) till födelsen (hälen). Motsvarande område vid handmassage är längs tummarnas insida.

Metamorphic uppges verka indirekt, så att den som behandlas får mer kraft att lösa upp sina blockeringar och själv kan frigöra sina resurser att tänka och ta initiativ. Den som masseras bestämmer så att säga själv omedvetet vad som skall förändras och när.

Moxibustion

Moxibustion innebär en stimulering av akupunkturpunter med hjälp av värme.

Moxibustion innebär en termisk stimulering av akupunkturpunter och ingår i själva begreppet akupunktur - tillsammans kallas de båda metoderna för *aku-moxi-terapi*. En teknik liknande moxibustion har för övrigt använts inom den nordiska folkmedicinen.

Den kinesiska moxibustionen innebär att små koner av örten gråbo (*artemisia vulgaris*) placeras på specifika akupunkturpunter och sedan antänds. När konen nästan brunnit ner tas den bort. Ibland används långa, cigarrliknande stänger av gråbo som tänds på i ena änden och sedan hålls strax ovanför punkten. En tredje variant är att använda en speciell nål som har en liten skål upptill, i vilken gråbo läggs och antänds. Värmen leds då genom nålen som stuckits ner i akupunkturpunkten. Moxibustion, som alltså innebär värmetillförsel, används vid olika "köldsyndrom" och medför en flyktig men intensiv tillförsel av yang-energi. Se avsnitten om Kinesisk filosofi och medicin i del I samt Akupunktur.



Moxabehandling vid abscesser på nacken

Musikterapi

Musik i terapeutiskt syfte används i många olika sammanhang, bl.a. vid behandling av handikappade barn.

Musik har spelat en stor roll i religion, myter och magi genom tiderna. Den har använts som ett medel för att påverka medvetandetillstånd och fysiologiska processer. Antikens greker ansåg att musiken kunde framkalla katarsis (rening). Historiskt sett kan musikterapi delas in i tre

huvudsakliga områden: magisk, religiös och "rationell" terapi.

Den moderna musikterapi har huvudsakligen utvecklats efter andra världskriget, även om de grundläggande tankegångarna är av betydligt äldre datum. Musikterapi är inte någon enhetlig behandlingsform, utan står snarare för en praktisk verksamhet, ett arbetssätt, i vilket musiken spelar en framträdande roll. Musik är ett sätt att kommunicera, etablera ömsesidig kontakt och gemensamt skapande, förutom att ljudvibrationer har direkta verkningar på psykologiska och fysiologiska funktioner. Kroppen kan påverkas på flera sätt av ljud och musik: hudens elektriska motstånd förändras liksom andnings- och pulsfrekvensen samt den generella aktivitetsnivån. I allmänhet har rytmisk musik en stimulerande och upplyftande effekt, medan lugn och långsam musik kan dämpa och lindra spänning och smärta.

Musikterapeutens roll är vanligen att med hjälp av olika musikaktiviteter utveckla individens resurser på områden som perception, motorik, tal, känslouttryck, identitetsmedvetande och sociala färdigheter. Musik används inom psykologisk och psykiatrisk behandling i olika syften, som terapeutiskt medel bl.a. inom den humanistiska psykologins olika riktningar, inom den antroposofiska medicinen och inom specialpedagogiken vid behandling av handikappade barn. Musiken spelar en viktig roll i den holotropiska terapin och olika rebirthing-metoder (se dessa båda avsnitt). På 1960-talet utvecklade Paul Nordoff och Clive Robbins en musikterapi för autistiska¹⁰, afasiska¹¹ och hjärnskadade barn. Det finns läkare som använder musik för att göra patienter avslappnade inför operationer. I Norge prövas *vibroakustik*, där muskulatur stimuleras med en särskild sorts musikvibrationer.

¹⁰ Autism beskrivs som själstillstånd yttrande sig i försjunkande i sin egen tankevärld med förmodad oemottaglighet för yttre intryck.

¹¹ Afasi definieras som förlust av förmågan att förstå och använda språket.

En av dem som utvecklat musikterapi på senare år är Helen Bonny, verksam i USA. Hon har bl.a. deltagit i psykedelisk forskning som musikterapeut, och hon skapade på 1970-talet GIM - *Guided Imagery with Music* (styrda fantasier med hjälp av musik). Bonny menar att musiken har en förmåga att tränga ner i de djupare medvetandeskikten i en människa och frigöra den information som finns lagrad där. Genom "akustisk input" kan ett förändrat medvetandetillstånd uppnås som har en integrerande verkan på personligheten. Att musiken kan nå ner till de djupare nivåerna i medvetandet förklaras med att rörelser i musiken sammanfaller med känslomässiga rörelser som präglats i människan redan i tidig barndom, och som når ner till grunden av personligheten; musiken ger resonans i hela kroppen.

I Sverige börjar musikterapi nu introduceras i den etablerade vården, framför allt inom psykiatrin i Stockholmsområdet.

Betydelsen av olika ljudvibrationer används även inom yoga och meditation i form av *mantras* och *recitation* (*chanting*). Se även Ljudbehandling.

Muskulering

*Muskulering är en teknik för
töjning av muskler som används
av massörer.*

Begreppet muskulering har myntats av massören Hans Axelson 1978, även om metoden bygger på urgamla principer för kroppsbehandling. Genom att töja och förlänga muskler, en i taget, samtidigt som de utsätts för ett konstant tryck under en dryg minut, kan de fås att slappna av. I muskuleringen ingår även vissa uppmjukande massagegrepp för att öka blodcirkulationen. Ett sådant grepp är det s.k. *fyrfingersgreppet*, som liknar bindvävs-massagetekniken.

N

Naprapati

Naprapati är ett terapisystem för behandling av problem i rörelseapparaten med syfte att återställa en normal rörlighet och en korrekt kroppshållning.

Naprapatin utvecklades i början av 1900-talet i USA av Oakley Smith. Han var från början chiropraktor och forskare på Palmer-institutet. Till skillnad från den palmerska betoningen på subluxationer i ryggraden som sjukdomsorsak (se Chiropraktik), utsträckte Smith intresset även till eventuella skador i mjukdelarna i samband med en lefskada. År 1907 grundade han Chicago National College of Naprapathy.

I dag förekommer naprapatin främst i USA i Illinoisområdet, i Sydeuropa och i Skandinavien. Anledningen till att naprapatin är relativt vanlig här i landet är att den enda naprapatskolan utanför USA är belägen i Stockholm. I Sverige anlitas naprapater bl.a. inom idrotten och företagshälsovården.

Ordet naprapati kommer från tjeckiskans *napravit*, som betyder att korrigera, och grekiskans *pathos*, lidande; naprapati kan sägas vara att korrigera orsak till lidande. Det är framför allt besvär i rygg, nacke, leder och muskler som behandlas. Enligt naprapatin kan sammandragningar och stelhet i bindväv, muskler, senor och ledband störa de normala kroppsfunktionerna. Naprapatens uppgift är att lokalisera störningarna, tänja ut vävnaderna och återställa den normala funktionen. Idealet är normal rörlighet i alla leder samt en symmetrisk och riktig kroppshållning.

Patienten undersöks med avseende på hållning, rörelseförmåga, smärta, neurologiska reaktioner, muskelstyrka m.m., förutom att den tidigare sjukdomshistorien samt

levnadsvanor efterfrågas. Naprapaten gör bl.a. en chartologi, en segmentell kartläggning av olikheter i rörligheten (mobilitetsschema).

Det finns en rad tillstånd som utgör kontraindikationer för naprapatisk behandling och som måste uteslutas, såsom svår benskörhet, längre tids cortisonbehandling och tumörer.

Själva behandlingen är i huvudsak manuell: manipulation av de mjukdelar som omger skelett och leder, terapeutisk massage (till skillnad från allmänt hälsovårdande massage), rörelseterapi och i viss mån även olika former av elektroterapi. Den manipulation som kan ges vid inskränkt rörlighet i lederna är av något mildare slag än den teknik som vanligen används av chiropraktorer. Även råd för fortsatt egenvård kan ges.

Nasal reflexterapi

*Med den nasala reflexterapi
söker man behandla inre organ
genom att stimulera motsvarande
reflexzoner i näsan.*

Den nasala reflexterapi bygger på att det skall finnas ett slags samband mellan ett område i nässlemhinnan och organ i kroppen. Denna förbindelse är ett tvåvägssystem. Hos kvinnan sväller ett område i näsan upp och blir mer blodfyllt i takt med menstruationscykeln. Åt andra hållet anses små ärr eller sjukliga förändringar i nässlemhinnan kunna orsaka störningar i de organ i kroppen som motsvarar dessa zoner i näsan. Man uppger att det bildas vissa kemiska ämnen i näsan som har specifik verkan på vissa av kroppens organ.

Den nasala reflexterapi innebär att området i näsan behandlas med t.ex. vibration, massage eller bränning för att påverka motsvarande organ i kroppen.

Naturopati

Naturopati är en form av biologisk medicin med huvudsyfte att understödja naturens läkande krafter.

Naturopatin har sina rötter hundratals år tillbaka, men grundades som ett formellt behandlingssystem vid sekelskiftet av Benedict Lust (1872-1945). Lust var tysk läkare som emigrerade till USA år 1892. Han hade inspirerats mycket av den mellaneuropeiska medicinen och särskilt vattenterapins förgrundsgestalter Kneipp och Preissnitz (se Hydroterapi). Vid sekelskiftet startade Lust en skola i New York - American School of Naturopathy - i vilken han lärde ut en rad olika behandlingsmetoder som örtmedicin, homeopati, hydroterapi, näringslära, psykologi, massage och andra former av kroppsterapi.

Inom naturopatin anses hälsan vara av trefaldig natur: strukturell, biokemisk och emotionell, och alla dessa aspekter måste beaktas vid behandlingen. Sjukdomssymtom uppträder nerifrån och upp i kroppen, och utifrån och in: "Lagen om läkning" innebär att läkningen försiggår i motsatt riktning, vilket är tankar hämtade från homeopatin.

Diagnosen - samtal, fysisk undersökning, biokemiska tester (exempelvis håranalys) - syftar till att mäta hur stark motståndskraft patienten har. Det är patienten som diagnostiseras, snarare än sjukdomen.

Olika naturopater betonar olika behandlingsmetoder, men det gemensamma är tonvikten på naturens helande kraft - "*vis medicatrix naturae*". Naturopatens mål är att med så milda medel som möjligt erbjuda optimala förhållanden för kroppen så att den kan hela sig själv; att understödja naturens arbete. Som behandling använder naturopater i dag, förutom de metoder Lust lärde ut, även vitamin- och mineralterapi, osteopati, bindvävsmassage, feberterapi för att stimulera immunförsvaret, Bachs blomstermedicin m.m. (de flesta metoder beskrivna under



Axelinpackning och bröstkompress på 1800-talet

egna rubriker). Naturopater är, liksom heilpraktiker, naturläkare och homiatriker, en slags alternativmedicinens allmänpraktiker.

Neuro-Linguistic Programming (NLP)

Neuro-Linguistic Programming (NLP) innefattar en rad psyko-fysiologiska metoder för kommunikation och förändring av en persons tankar, känslor, fysiologiska processer och beteenden.

Neuro-Linguistic Programming (NLP) kan kort beskrivas med följande definitioner:

- Studium av den subjektivt upplevda verklighetens struktur.
- En samling metoder för effektiv kommunikation och förändring.

NLP har sin upprinnelse i USA på 1970-talet. Richard Bandler och John Grinder studerade framgångsrika kommunikatörer inom områden som psykoterapi, pedagogik, management, försäljning m.m. De fann en rad likheter mellan dessa personers arbetssätt som inte hade med någon specifik teoretisk skolning att göra; de arbetade i stället ofta på ett omedvetet intuitivt sätt. Utifrån sina iakttagelser sammanställde Bandler och Grinder en rad modeller för kontakt, kommunikation, informationsinsamling och förändringsarbete som de sedan lanserade under begreppet Neuro-Linguistic Programming.

Den *icke-verbala kommunikationen* spelar en avgörande roll för etablerande av god kontakt människor emellan. De som kommunicerar bra med varandra har samma sätt att ta in information och representera¹² den yttre verkligheten inom sig. Hur en viss individ gör detta avspeglas framför

¹² Representation = åskådlig framställning.

allt i språket och ögonrörelserna. Utmärkande för skickliga kommunikatörer är att de är flexibla och automatiskt använder sig av samma representationssystem som den de kommunicerar med. Denna färdighet kan läras in genom övningar i kommunikationsteknik.

När kommunikation har etablerats, är nästa steg förändring av individer eller samspel i grupper. Med olika tekniker kan tankar, känslor, fysiologiska processer och beteenden påverkas i den riktning som önskas av personen i fråga. Traumatiska upplevelser tidigare i livet kan ha resulterat i blockeringar och omedvetna, irrationella reaktionssätt och beteendemönster. NLP syftar till att lösa upp blockeringarna, frigöra de personliga resurserna och bidra till inläring av nya sätt att fungera på. Det svåra och negativa i livet hämtas fram ur det undermedvetna och omvandlas till något användbart och positivt. En grundprincip i NLP lyder: Om det du gör inte fungerar - gör något annat!

NLP bedrivs vanligen i intensiva arbetspass om ett par timmar åt gången. Vilka metoder som används beror på den enskilde individen och dennes specifika problem. Nedan följer exempel på olika steg i processen:

- A. En kartläggning av situationen. Minnen av problem-situationer framkallas och "ankras".
- B. Mobilisering av resurser. Minnen av resursrika känslor återupplevs och ankras.
- C. Distansering. Obehagliga känslor "dissocieras" (sönderdelas) med t.ex. visuella tekniker.
- D. Integrering av de tidigare stadierna.
- E. Test. De tidigare problematiska händelserna går igenom och klienten testar sina resurser.
- F. Framtida tillämpning. Klienten föreställer sig framtida situationer och testar sina resurser.
- G. Tillvaratagande av sekundärvinster. Klienten kan ha lärt sig att omedvetet dra nytta av sitt problem eller beteende. I dessa fall kan kommunikation med detta omedvetna etableras för att utnyttja det - "reframing".

- H. Förvärvande av nya beteenden. I den mån inte nya beteenden följer automatiskt, kan de utvecklas och tränas in.
- I. Nya tankemönster kan tränas in genom repetition eller ankring; särskilt viktiga är tankar om det egna jaget - "som du tänker om dig själv - sådan blir du".
- J. Uppföljning.
NLP används inom områden som psykoterapi, pedagogik och personaladministration.

O

Oljebehandling

Oljebehandling innebär användande av olja utvärtes på huden för att befrämja cirkulation och vävnadsföryngring.

Att använda olja utvärtes är en gammal metod för att stimulera huden och cirkulationen och ingår bl.a. i massage, aromaterapi och hydroterapi. På senare år har metoden även förespråkats av den svenske läkaren Ture Vickhoff som ett medel för att motverka cirkulationsbesvär och hudproblem i ben och fötter. Även nagel- och hårväxt anses kunna stimuleras med olja.

Huden har en förmåga att släppa igenom ämnen, och när kroppen själv inte kan förse huden med den näring den behöver, kan denna näring tillföras utifrån. En förklaring till oljans positiva verkningar är att linsyran i oljan kan framkalla prostaglandiner som har en reparerande effekt på vävnader, påverkar den glatta muskulaturen genom att vidga blodkärl m.m.

En variant av oljebehandling, förutom de inledningsvis nämnda, är att varje kväll gnida in huden med olja med hjälp av en bomullstuss. Oljan som används skall innehålla linolsyra. Resultatet sägs visa sig redan efter ett par veckor, medan full effekt nås efter ca två månader.

Organismisk psykoterapi

Organismisk psykoterapi är en kroppsorienterad terapiform som innefattar bl.a. återupplevande av tidiga trauman och symbolarbete.

Den organismiska psykoterapin har sitt ursprung i Wilhelm Reichs teorier och senare vidareutvecklingar av dennes idéer och metoder. Andra influenser är Sigmund Freud samt C G Jungs arbete med betoning på självet och symbolers betydelse (se Reichiansk och Jungiansk terapi). Terapiformen är baserad på organismisk utvecklingspsykologisk teori. Enligt denna är människans utveckling en process i vilken individen själv aktivt deltar. Människan strävar ständigt efter att förverkliga sina medfödda möjligheter. Individen ses som ett organiskt helhetssystem, och det anses omöjligt att förstå helheten genom att studera delarna.

Behandlingen innefattar bl.a. att medvetandegöra spänningar i kroppen, återuppleva tidigare känslomässiga trauman samt symbolarbete. Den spontana symbolbildningen anses återspegla den kroppsliga energins tillstånd. Terapin strävar efter att lösa upp blockeringar i energin och aktivera den, varigenom även den spontana symbolbildningen stimuleras. Då energin aktiveras vidgas medvetandet, och förmågan till självkänedom ökar. Även förmågan att transcendera jaget ökar, så att det kan uppgå i en större helhet.

Ortobionomi

Ortobionomi är en manuell behandlingsmetod för att återställa normal rörlighet i kroppen.

Orto betyder rak eller rät, och *bio* betyder liv. Ortobionomi kallas även ***strain and counterstrain***, dvs. spänning av motspänning. Metoden har utarbetats av en amerikan vid namn Jones och är en osteopatisk teknik.

Ortobionomi innebär en långsam töjning av muskler under ca 1 1/2 minut. Då slappnar reflexmässigt spända muskler av, och en felfungerande led i t.ex. ryggraden kan korrigeras sig själv. Ortobionomi tillämpas vid problem i rörelseapparaten. Det är en lugn metod, enligt uppgift särskilt lämpad för patienter som har svåra smärtor och är rädda för beröring och behandling.

Osteopati

Osteopati är en manuell behandlingsform som betonar kroppens dynamiska helhet och självreglerande förmåga. I behandlingen ingår olika massage-, manipulations- och mobiliseringstekniker.

Osteopatin (av *os* = ben, och *pati* = lidande) presenterades år 1874 av Andrew Taylor Still (1828-1917). På 1890-talet startades den första skolan i osteopati i Kirksville, Missouri.

Grundprincipen i osteopatin är att rörelseapparaten, cirkulationen och nervsystemet bildar en dynamisk helhet. Syftet med den osteopatiska behandlingen är att undanröja störningar i kroppen och öka dynamiken och därigenom aktivera människans självreglerande och självläkande kraft.

I osteopatin utgår man från att struktur och funktion är ömsesidigt beroende av varandra. Strukturella fel i t.ex. leder och benstomme påverkar de därmed sammanhängande funktionerna; primära funktionsändringar kan så småningom leda till en förändring av strukturen. En störning av dynamiken i leder, vävnader eller organ kallas för *osteopatisk lesion*. En abnorm struktur påverkar kroppens cirkulation; störningar i cirkulationen kan orsaka funktionella störningar. Strukturella fel kan leda till störd nervfunktion: vid t.ex. ryggradsbesvär kan biokemiska förändringar uppstå som kan störa normal nervöverföring och normal cirkulation, vilket i sin tur kan påverka såväl muskler och benstomme som cirkulation och alla organ i kroppen. Kort sagt: en förändring hos vilken del som helst påverkar såväl andra delar som helheten.

Den osteopatiska undersökningen innefattar palpation¹³ av mjuka vävnader och leder samt en rörlighetstest. Utifrån diagnosen ges sedan en manuell eller manipulativ behandling för att normalisera den störda rörligheten. Behandlingen bör vara den minsta möjliga: när en huvudorsak till ett problem eller en primär skada har rättats till anses kroppen kunna reparera sig själv. Det ges inga generella behandlingar, utan all behandling skall vara motiverad av en diagnostiserad rörelsestörning. Däremot omfattar den osteopatiska behandlingsarsenalen tekniker för kroppens alla strukturer och funktioner.

Inom osteopatin används olika metoder för att uppnå en normal rörlighet i kroppen. Behandlingen är huvudsakligen inriktad på att lösa upp låsningar i och stabilisera leder och muskler. Exempelvis stabiliseras en överrörlig led ofta genom att man lossar leder med inskränkt rörlighet, då det förstnämnda tillståndet i regel är en följd av det senare, dvs. en kompensationsstörning.

¹³ *Palpation* = känna med händerna

De större kategorierna behandlingstekniker är följande:

A. Soft tissue-teknik

Den innefattar olika metoder (massage, tryck etc.) för att påverka kroppens mjukdelar; öka och stabilisera cirkulationen, minska spänningar och stärka svaga vävnader.

B. Mobilisering

Olika sätt att med mjuka rörelser öka rörligheten i främst ryggradens leder.

C. Manipulation

Begreppet inrymmer olika tekniker (*high velocity, low velocity* etc.) då man öppnar den låsta leden med en kort stöt (om mjukare metoder inte ger önskat resultat), samtidigt som man låser omkringliggande leder i ryggen. Härigenom kan rörelseinskränkningarna upphävas.

D. Perifer artikulering

Behandling av leder i armar och ben.

E. Kraniell osteopati

Återställande av rörligheten i kraniets suturer (sömmar). Metoden har utvecklats av W G Sutherland, som fann att skallens olika segment kan rubbas och fastna i fel läge och därigenom påverka hjärnhinnorna, hjärn- och ryggmärgsvätskan.

F. Visceral teknik

Namnet kommer från *viscera* = inälvor. Tekniken syftar till att påverka strukturen så att cirkulationen stimuleras och de inre organens funktion kan normaliseras.



Osteopatiska soft
tissue - tekniker

Om strukturella störningar inte kan åtgärdas med ovan nämnda eller andra osteopatiska tekniker såsom *ortobionomi* (se detta separata avsnitt), kan andra metoder användas: kostrådgivning, örtmediciner, homeopatiska medel, akupunktur eller rekommendationer om gymnastiska övningar för att balansera strukturen.

Osteopatin används vid t.ex. problem i rörelseapparaten och funktionella störningar i olika organ. Även psykiska problem till följd av störd funktion eller dynamik behandlas.

P

Pedagogisk kinesiologi

Den pedagogiska kinesiologin använder muskeltester och andra tekniker för att söka lokalisera och behandla orsakerna till läs- och skrivsvårigheter och andra inlärningsproblem, dålig balans och koordination m.m.

Pedagogisk kinesiologi är i Sverige samlingsnamnet på olika riktningar inom kinesiologin som i USA heter *One Brain* (upphovsman Gordon Stokes), *Educational Kinesiology* (Paul Dennison), *Stress Release* (Wayne Topping), *Behavioral Kinesiology* (John Diamond) m.m. Här skall några element i den pedagogiska kinesiologin nämnas. Det är vanligt att man lånar idéer och tekniker av varandra.

One Brain

One Brain har utvecklats av framför allt Gordon Stokes på grundval av en del andra kinesiologifomrer och är särskilt inriktad på hjärnans funktioner.

Enligt Gordon Stokes orsakas lässvårigheter (*dyslexi*) av dålig kommunikation mellan höger och vänster hjärnhalva samt mellan fram- och bakdelen av den dominerande

hjärnhalvan (hemisfären). Pannloben är säte för bl.a. motoriska aktiviteter och då framför allt ögonrörelserna. I denna främre del av hjärnan finns *Conscious Associational Thinking Area (CAT)*, där allt det nya som händer här- och-nu hamnar, här finns korttidsminne och här fattas beslut. CAT-området dominerar medvetandet mindre än 10 % av tiden - resterande tid domineras av bakre delen av hjärnan, där bl.a. den visuella minnesbanken finns.

CAT-området hämmas av emotionell stress och dess stresshormoner. Samma "fly eller kämpa"-reaktion som vid stress äger rum i kroppen, där blodet koncentreras till bröstkorgen och musklerna, inträffar i hjärnan: blodet samlas i de delar som har med fysisk överlevnad att göra - det blir bakhjärnan som tar över och det blir svårt att tänka klart. Stressen visar sig tydligt på ögonen, som uppvisar olika tecken i olika stadier av stress. I One Brain utgår man från att dyslexin, i de fall den inte är orsakad av fysisk skada, har sin grund i emotionell stress vid något inlärningsstillfälle. I en sådan situation övertar den bakre delen av hjärnan kontrollen vid senare inlärningsförsök, vilket försvårar inlärningsprocessen. Även kroppen blir desorienterad vid stress, med koordinationsproblem som följd.

I One Brain använder man *muskeltestningstekniker* från Applied Kinesiology, Kroppsbalansering och Applied Physiology för att kontrollera om musklerna påverkas när personen utsätts för stressande faktorer av fysisk, känslomässig, mental eller andlig natur. Man undersöker också om försvagade muskler stärks igen av positiva tankar. Dessutom försöker man ta reda på vid vilken ålder ett visst problem uppstod genom att testa en stark s.k. indikatormuskel och samtidigt räkna åren och se när muskeln ger utslag.

Metoderna för balansering av hjärnans och kroppens funktioner varierar beroende på problemets natur. Om problemet är av exempelvis näringsmässig natur kan man tillföra RNA/DNA till dieten, vilket uppges balansera de båda hemisfärerna; är det av känslomässig karaktär kan man hålla fingrarna på pannan samtidigt som personen

tänker på den stressande situationen (se Stress Release). One Brain innehåller också många andra tekniker för att lösa upp hindren för inläring.

Educational Kinesiologi

Paul och Gail Dennison har utarbetat en kinesiologimetod särskilt för undervisningssammanhang. Educational Kinesiology innehåller olika övningar för att frigöra låsta och slumrande möjligheter i hjärna och kropp och för att underlätta inläring. Man anser att inlärningsproblem kan uppstå på grund av exempelvis påtvingad högerhänthet, tungmetallförgiftning, för kort period av krypande som barn och känslomässig stress.

En metod heter *Dennisons fysiska omprogrammering för integrering av kropps rörelser*. Hjärnan testas på olika sätt, bl.a. med hjälp av muskeltester kombinerat med ögonrörelser, för att undersöka om personen t.ex. är passgångare (går med höger ben och höger arm framåt samtidigt, vilket tyder på dålig samordning mellan hjärnhalvorna - till skillnad från växelgångare, som går med höger ben och vänster arm samtidigt), hur öga-hand-koordinationen fungerar etc. Olika tekniker används för att försöka integrera höger och vänster hjärnhalva och kroppens båda sidor (höger hemisfär styr vänstra halvan av kroppen och tvärtom), för att öva upp balansen, koordinationen, koncentrationsförmågan m.m.

En del övningar (*Brain Gym*) används i skolor i USA för att underlätta inläring: att rita samma sak med båda händer samtidigt (exempelvis: ∞), sträckövningar för musklerna, massage av vissa punkter på kroppen m.m.

Stress Release

Wayne Topping är en f.d. geolog som numera ägnar sig åt kinesiologi/muskeltestning och som har utarbetat egna metoder för stressbefrielse, även om de bygger på andras teorier och erfarenheter.

Biologen och stressforskaren Hans Selye har funnit att den värsta stressen är den psykiska, de negativa känslorna. Varje person är född med ett genetiskt bestämt mått av energi och förmåga att kunna anpassa sig till stress. Målet med Stress Release är att minimera själva stressen och lära sig hantera den på effektivt sätt.

Emotional Stress Release (ESR) är en teknik för psykisk och känslomässig avstressning. Genom att hålla fingrarna på pannbenet, ungefär halvvägs mellan ögonbrynen och hårfästet, uppges man kontakta nervreceptorer som ökar blod- och energiflödet till emotionella centra i hjärnan. Metoden kan även kompletteras med ögonrotationer, en övning hämtad från NLP (Neuro-Linguistic Programming); ögonen lär då så att säga "läsa av" de områden i hjärnan där det finns elektromagnetiska spänningar. Genom att på det här sättet "se problemet" kan knutar av överenergi lösas upp.

Pendling

Pendling är en diagnostisk metod som framför allt används inom radiestesin. Man tolkar pendelns svängningar som ett sätt att ställa diagnos eller finna botemedel.

Pendling är en metod som i äldre tider använts i bl.a. länder som Kina och Egypten för att mäta strålning i marken och utifrån resultatet planera var det är lämpligt att bygga monument, gräva efter vatten etc. Vissa shamaner använder en form av pendel som hjälp vid botande. I dag förekommer pendling främst inom

radiestesin, som är en form av medicinsk strålningsbestämning (se Radiestesi). Det finns olika pendeltyper för olika ändamål inom radiestesin.

I medicinska sammanhang kan en pendel, exempelvis en *bergkristall* i en lina, hållas över en persons hud eller persontecken såsom hårlock eller blodspår. Pendelns svängningar tolkas vanligen på följande sätt: svängningar medurs betraktas som ett positivt svar, moturs som ett negativt, medan svängningar fram och åter tolkas som ett neutralt svar. Svängningarna förklaras med att pendeln förstärker nerv- och muskelreaktionen som är ett resultat av strålningskänslighet och på detta sätt kan ge tydliga signaler.

Pendling används även för att söka finna rätt botemedel till en person. Personen med pendeln kan då hålla sitt vänstra pekfinger på ett föreslaget medel i taget, samtidigt som han eller hon håller pendeln över patientens hud eller persontecken och samtidigt frågar sig vilket botemedel patienten behöver. Detta pågår tills pendeln svänger medurs, vilket tolkas som att rätt medel hittats.

Polaritetsterapi

Polaritetsterapi syftar till att med framför allt beröring återställa kroppens energibalans så att de självläkande krafterna kan verka.

Polaritetsterapin utarbetades på 1940-talet av österrikaren Randolph Stone (1890-1981), senare verksam i USA. Han arbetade bl.a. som osteopat och chiropraktor och drev en egen praktik mellan åren 1914 och 1972. Stone tog starkt intryck av olika traditionella terapisystem som den indiska och den kinesiska medicinen. När han på 70-talet flyttade till Indien fick Pierre Pennetier i uppdrag att fortsätta utveckla polaritetsterapin.

Termen *polaritet* kommer från den tudelade princip som genomsyrar allt i universum: sol och måne, ljus och mör-

ker, manligt och kvinnligt, positiva och negativa elektriska laddningar osv.

Utgångspunkten i polaritetsterapin är att det finns ett cirkulerande energifält runt omkring och genom kroppen, en form av elektromagnetisk energi som också kallas livskraften, och som laddar varje cell. Kroppen har magnetiska poler: positivt laddat upptill, negativt nertill; höger sida av kroppen är positivt och vänster sida negativt laddad. Kroppen kan även delas in i horisontella zoner som anses ha olika elektriska potentialer: positiva, negativa och neutrala områden. Inom och mellan dessa zoner strömmar energin. Vid stress kan energiströmmen försvagas och blockeras, vilket medför förändringar i energiflödet mellan olika zoner och därmed förbundna inre organ.

Stone menade att det i kroppen finns fem viktiga *energicentra* som motsvarar de fem elementen i den indiska medicinen: eter, luft, eld, vatten och jord. Det eteriska centrat styr rösten, halsen och hörseln; luftcentrat styr andning och cirkulation, lungor och hjärta; elden reglerar mage, tarmar och ämnesomsättning; vattnet styr emotionella och hormonella funktioner, medan jorden reglerar utsöndringen via tarmar och blåsa. För att energin skall kunna flöda fritt och hälsa råda, krävs att dessa energicentra är i balans. Centrat vid svanskotans slut är starkt negativt laddat; basen på nackbenet starkt positivt, medan naveln är kroppens neutrala centrum.

Polaritetsterapin siktar in sig på att få hela människan i balans genom att se till tankar och attityder (som påverkar även kroppsliga skeenden) och till det näringsmässiga behovet. Dessutom utförs behandling med händerna, och en person kan också ordinerar särskilda övningar som kallas för *polaritetsyoga*. Målet är att nå en djup och helande avslappning för att frigöra och balansera personens energi.

Polaritetsterapin innefattar övningar som kan utföras på egen hand eller i grupp. Det vanligaste är dock att en person söker balansera en annan persons energi. Därvidlag kan olika metoder användas:

1. En djup massage för att lösa upp blockeringar.
2. Lätt beröring på olika punkter på kroppen.

3. Icke-fysisk beröring, då händerna hålls en bit bort från kroppen för att organisera och leda energin - polarisera den.

Det finns en generell polaritetsterapi för hela kroppen som innefattar olika moment. Dessutom finns en mer specifikt inriktad behandling. Ömma punkter på kroppen anses ofta vara relaterade till obalanser i muskler, ben, organ, vävnader, blod och lymfa. Dessa punkter återfinns i regel vid större leder, och behandlingen inriktas på dessa områden.

Stimulering av en zon påverkar de andra zonerna med lika laddning, så att t.ex. positivt laddade zoner återspeglar andra positivt laddade områden i kroppen. När en positiv och en negativ zon förbinds förmedlas en aktiv energiström dem emellan. Därför används vid behandling t.ex. höger hand på vänster sida av kroppen och tvärtom.

När hela energifältet (*auran*) balanseras genom behandlingen, så slappnar nerver och muskler av. Det är musklernas uppgift att hålla benen i kroppen på plats, och det sägs att förskjutna ben under behandlingen kan falla tillbaka till sitt rätta läge, utan direkt manipulation.

De som utövar polaritetsterapi är måna om att framhålla att det inte rör sig om behandling i egentlig mening, och att den som ger terapin inte är någon "healer". Det är i stället livskraften som står för helandet - det är kroppens natur att hela sig själv. Celler har en förmåga att helas och regenereras om de bara får leva i en gynnsam miljö, vilken uppnås med hjälp av goda tankar och känslor, bra mat och regelbundna fysiska övningar. Polaritetsterapin är en hjälp till självhjälp.

Politisk terapi

Den politiska terapin utgår från samhällssystemets uppbyggnad som en förklaring till individ- och grupproblemer och innefattar olika tekniker för att utveckla en medvetenhet om detta som kan leda till praktisk handling.

Den politiska terapin har influerats av bl.a. radikal-psykiatri (se detta avsnitt) och bygger på en dialektisk materialistisk¹⁴ samhällssyn. Medlemmarna i ett visst samhälle anses styrda av samhällets ekonomiska struktur. Man menar att den centrala konflikten i ett samhälle gäller ägandet av produktionsmedlen: motsättningen mellan lönearbetare och ägarna till produktionsmedlen. Den sociala och psykologiska konsekvensen av den här konflikten är *alienation* - en upplevelse av maktlöshet och främlingskap.

För att skyla över den här konflikten och rättfärdiga den rådande ordningen, utformas t.ex. förklaringsmodeller för avvikande beteenden på sådant sätt att det är individen och inte samhället som sätts i fokus, vilket gör att den gällande samhällsordningen undantas ansvar.

Den politiska terapin utgår från att individen är förtryckt av samhället, men också att han/hon som samhällsmedlem själv deltar i förtrycket av andra och sig själv. Ett grundläggande element i terapin är att bli medveten om detta förtryck och alla dess uttryck.

Terapin är indelad i tre steg:

1. Först gäller det att se sina problem i deras politiska sammanhang och förstå att man delar dem med många andra.

¹⁴ *Dialektisk materialism* är en term för marxism-leninismens filosofi. *Dialektik* = bevisföringskonst.

2. Därefter bearbetas problemen intellektuellt och känslomässigt. Terapeuten använder olika metoder som gestaltterapi, psykodrama, kroppsorienterad psykoterapi m.m. (se avsnitten om dessa metoder).

3. Medvetenheten skall sedan omsättas i praktisk handling - tillsammans med andra skall man ändra de politiska förhållandena.

Polynesisk cirkulationsmassage

Polynesisk cirkulationsmassage innebär djupgående massage av blodkärlen i syfte att stimulera cirkulationen och därigenom förbättra kroppens funktioner.

Den polynesiska cirkulationsmassagen kallas även **polynesisk akupressur**. Metoden har introducerats i Sverige av Henri Swaving och kallas här även för Swavings hälsomassage. Massageformen lär ha utövats av tibetanska munkar i tusentals år; Swaving lärde sig metoden i en buddhistisk skola på Java.

Cirkulationsmassage är en djup massage längs med blodådrorna för att rensa dem från slaggprodukter, få bort koagulerat blod, öka blodcirkulationen och lymfdränaget samt frigöra endorfiner. Behandlingen kan ges av 2-3 massörer samtidigt. Metoden tillämpas vid cirkulationsrubbningar, migrän, ischias, ryggvärk, reumatism, fetma, sömnbesvär m.m. Alla patienter får samma behandling.

Henri Swaving har utfärdat vissa livs- och förhållningsregler som patienterna åläggs att följa. Bl.a. ordineras en timmes promenad om dagen, varma fotbad, intag av 2-3 liter vätska om dagen samt en morgondryck bestående av vatten med en matsked äppelvinäger i. Råden syftar framför allt till att stimulera cirkulationen och främja utrensningen av slaggprodukter.

Postural Integration

Postural Integration är en kroppsterapeutisk metod som syftar till att lösa upp muskelspänningar och frigöra hämmad andning och undertryckta känslor.

Postural Integration - *integrering av hållningen* - är en metod utvecklad av Jack W Painter. Syftet är att lösa upp djupa och kroniska muskelspänningar, frigöra inkapslade känslor och hämmad andning och harmoniera kropp och själ till en integrerad helhet.

Behandlingen går ut på att mjuka upp och bearbeta bindväven som binder samman hela muskelsystemet. Den teknik som används är en djupgående och hård massage som lånat inslag från olika reichianska och bioenergetiska behandlingsmetoder. Även gestaltterapeutiska tekniker ingår för att sammanbinda det fysiska arbetet med känslorna och vardagslivet.

Prayer Counselling

Prayer Counselling innebär bön som en metod för inre helande.

Prayer Counselling (ungefär rådgivning medelst bön) är en religiös rörelse för inre helande. Målet är att föra ut kunskap om hur den helige Ande kan hela människan.

Det är framför allt psykiska problem man anser sig kunna göra något åt med Prayer Counselling. Man söker omvandla känslomässigt laddade och negativa föreställningar till positiva sådana. Endast den helige Ande anses kunna tränga ända in i människans själ och påverka henne på ett verkligt djupgående sätt.

Rörelsen kom till Sverige i början av 1970-talet. Sedan dess har flera kurser i metoden hållits. Huvudansvarig för

kurserna har Anne S White varit. Varje kurs är en vecka lång; den som genomgått tre sådana kurser kan därefter arbeta som "legitimerad Prayer Counsellor". Vederbörande måste själv ha genomgått förbönssamtal för att kunna vara en ren kanal för Guds kraft.

Primalterapi

Primalterapin hävdar att ett återupplevande av barndomens smärtsamma upplevelser är en nödvändig känsloutlevelse för att lösa upp neurotiska spänningar.

Primalterapin utvecklades av Arthur Janov i USA på 1970-talet, även om de grundläggande idéerna i teorin och terapin är äldre än så. Metoden utövas i Sverige även under beteckningen *intensivterapi*.

Janov menar att ett barn föds med behov som förorsakar det stor smärta, om de inte tillfredsställs. Under uppväxten upplevs flera traumatiska händelser, s.k. *primalhändelser*, som inte kunnat levas ut när de var aktuella. Med tiden adderas dessa primalhändelser till en *primalsumma*.

En neuros utgörs av en inkapslad smärta som innehåller alla de sorger och oförrätter som individen upplevt som barn. Neurosen består dels av alla försök att undvika smärtan och dels av det kroniska spänningstillstånd som blir resultatet av ansträngningarna. Janov talar om *klyvning*: personen avskiljer sig från behov och känslor i syfte att utestänga alltför stort obehag.

Den kanske viktigaste primalhändelsen är födelse-ögonblicket. Tanken med primalterapin är att de viktiga primalhändelserna åter måste genomlevas helt och fullt i en primalupplevelse, som ofta är mycket plågsam. Primalterapin går ut på att den nyföddes ångest och smärta skall återupplevas - eller rättare sagt: för första gången verkligen upplevas som det trauma det var - vilket ibland kan yttra sig i *primalskriket*. Terapeutens roll är att hjälpa

klienten att ge känslomässigt uttryck för smärtan som inte kunde få utlopp under barndomen. Man anser att det är först genom denna intensiva känsloutlevelse som neurotiska spänningar kan lösas upp.

Psyisk massage

Psyisk massage är en form av energibalansering med hjälp av lätt massage.

Den psykiska massagen har mer gemensamt med begreppet healing än med fysioterapeutisk massage, namnet till trots (se Healing i del I). Behandlingen avses vara en hjälp att lösa upp energiblockeringar och balansera en människas kroppsliga, psykiska och emotionella tillstånd. Metoden har utvecklats på den amerikanska västkusten.

Den som behandlar en annan person bör först lära känna sin egen energi. Förberedande övningar är att känna sig själv som en kanal för energiflödet, kunna fokusera sin energi och lära sig känna andras energier och omgivande energifält (aura).

Tekniken består av beröring (handpåläggning) och lätt massage över hela kroppen. En energicirkulation skall kännas mellan de båda personerna. Vanligtvis hålls båda händerna på kroppen för att energicirkeln skall slutas: höger hand ses som den positiva polen, medan vänster hand är den negativa.

Den som behandlar är inriktad på att känna den andra personens energier, brister på energi eller blockeringar som hindrar flödet. Det gäller att känna sig fram till de områden av kroppen som behöver mer uppmärksamhet från terapeutens sida än andra. När blockerade energier frigörs kan det leda till att olika känslor kommer till uttryck. De frigjorda känslorna och energierna kan överföras till terapeuten, som ser till att de passerar genom

honom/henne ner i marken, så att de så att säga jordas. Målet är att få personens energier att flöda fritt och inte hämma olika livsuttryck.

Psykodrama

Psykodrama innebär rollspel och känsloutlevelse i en strukturerad situation för att medvetandegöra och övervinna personliga problem.

Psykodrama är en handlingsinriktad psykoterapeutisk metod, vars upphovsman är den österrikiske psykiatern Jacob L Moreno (1892-1974). Han flyttade till USA 1925 och grundlade *gruppsykoterapi*; psykodrama-metoden lanserades 1932. På 50-talet fick de psykodramatiska metoderna en bred spridning bland olika yrkesgrupper inom terapi och pedagogik. I Sverige används psykodrama bl.a. inom psykiatri, missbrukarvård och teater.

Teorin bakom psykodramat är att människans psykiska hälsa och förmåga att leva ett kreativt liv beror på hennes relationer till andra personer - i relationen föds människan.

Ordet *psykodrama* betyder "psyke i verksamhet". Metoden innebär vanligen att en person spelar upp en känsloladdad situation: en konflikt, ett problem, en traumatisk situation etc. Situationen behöver inte ha existerat i verkligheten, utan det kan även vara frågan om projektioner och fantasier om tänkbara händelser.

Psykodramat kan fungera på olika sätt:

- som ett diagnostiskt hjälpmedel, där personens problem blottläggs,
- en person visar i aktion vad som är viktigt för honom eller henne,
- som en terapi, där personen kan nå katarsis (känslofrigörelse, rening) och insikt och en större förståelse för sig själv och andra,
- som en rehabilitering av t.ex. skadade och sjuka,

- nya sätt att förhålla sig i mellanmännsliga relationer kan övas in.

En session i ett planlagt psykodrama består i regel av tre faser, under vilka terapeutens roll är att fungera som samordnare och regissör:

1. Uppvärmningsfasen

Man samtalar i gruppen och ett problem att arbeta med utkristalliseras.

2. Dramatiseringsfasen (aktionsfasen/gestaltning)

En situation spelas upp av en person med hjälp av andra gruppmedlemmar. Huvudrollsinnehavaren demonstrerar själv olika roller. I tur och ordning ägnar man sig åt de olika medlemmarnas rollproblem.

3. Diskussionsfasen

Man återgår till gruppen och bearbetar det dramatiserade (*sharing*).

En målsättning med psykodramat är att få insikt om sig själv genom att se hur man relaterar till andra och hur man upplevs av andra.

I Sverige förekommer begreppet *självframställning* som namn på en form av terapi och tillika konstform med Moreno som upphovsman. Syftet är att pröva nya roller och upptäcka varför man t.ex. avvisat dem tidigare.

Psykohygienisk träning

Psykohygienisk träning är en avslappningsteknik som innefattar bl.a. affirmationer och andningsövningar.

Den psykohygieniska träningen (PT) har utarbetats av den tyske läkaren Hannes Lindemann. Metoden är en vidareutveckling av den autogena träningen, med mer tonvikt på andning och kroppsmedvetande.

Lindemann har delat in sin träningsmetod i fem olika övningar som lärs in en i taget. Varje övning bör utföras

1-2 gånger per dag under minst två veckor; sammanlagd inlärnings tid blir således ca 10 veckor.

Grundövningen i den psykohygieniska träningen bygger på att man i tankar och känslor så att säga befinner sig i en kroppsdel i taget, varvid en spänningsutjämning och avslappning sker i kroppen. Samtidigt följs den egna andningsrytmen. I de följande övningarna införs ytterligare moment såsom affirmationer ("jag är fullkomligt lugn och harmonisk" etc.), andningsövningar, framkallande av tyngd- och värmekänslor i kroppen etc.

Tanken med träningen är att framkalla lugn och avspändhet, öka koncentrationsförmågan, bidra till smärtlindring, öka självförtroendet m.m.

Psykomuskulär befrielse terapi

Psykomuskulär befrielse terapi är en kroppspsykoterapeutisk metod som syftar till att lösa upp muskulära spänningar i kroppen och frigöra känslor.

Metoden kallas med ett halvt engelskt uttryck även för **psykomuskulär release-terapi** eller bara **releaseterapi**. Behandlingsformen har utarbetats av den engelske psykologen Peter Blythe, som säger sig ha influerats av bl.a. Wilhelm Reich.

Den psykomuskulära befrielse terapin är baserad på antagandet att flera neurotiska tillstånd (ångest, fobier etc.) beror på att personen inte kan släppa på spänningar i vissa muskler i kroppen. Dessa muskler kan ursprungligen ha spänts för att hålla tillbaka intensiva känslor, men detta krampaktiga tillstånd kan bli kroniskt och då via nervbanorna sända signaler till hjärnan, som tolkar dem som ångest. Befrielse terapin syftar till att lösa upp muskelspänningarna, hjälpa personen att ge uttryck åt de inkapslade känslorna och således undanröja grunden för neuroserna.

Psykosyntes

Psykosyntesen är ett sätt att ta fasta på människans andliga högre själv, som hon vanligen är omedveten om, och integrera det i den medvetna personligheten till en fungerande helhet.

De former av psykosyntes som här tas upp är dels den som har utvecklats av den italiensk-amerikanske Roberto Assagioli, dels svensken Poul Bjerres psykosyntes.

Roberto Assagioli

Roberto Assagioli (1888-1974) var kritisk till grundläggande tankegångar i Freuds psykoanalys och grundade år 1926 Institutet för Psykosyntes i Rom. Assagioli var en kontroversiell person i sitt hemland. 1938 sattes han i fängelse för att i Mussolinis Italien ha iscensatt internationalistiska meditationer. Under 50- och 60-talen arbetade han i USA tillsammans med Abraham Maslow och Carl Rogers.

Assagiolis terapiform har hämtat inspiration både från modern psykologisk vetenskap och österländsk filosofi. Han påverkades mycket av C G Jungs idéer.

Till skillnad från flera andra teorier om psykets natur och därur härledda terapeutiska metoder, tar psykosyntesen fasta på den *andliga dimensionen* i tillvaron. Människans behov av mening i livet, av ett andligt liv, anses vara lika stort som de biologiska och sociala behoven. Människan befinner sig i ständig utveckling i riktning mot förverkligande av sina inneboende, ofta latent, resurser.

Ett kännetecknande drag i psykosyntesen är betoningen av vilja och människans ständiga konfrontationer med val och beslut, de motiv som styr dessa samt konsekvenserna av dem. Vi är inte viljelösa slavar under vårt inre - när

människan upplever sig själv som orsak, är hon som mest sig själv.

Varje människa har ett innersta väsen och ett andligt själv som finns bakom personligheten och det medvetna jaget. Personligheten består av olika roller som spelas vid olika tidpunkter och i olika situationer, s.k. *delpersonligheter*. Om en person identifierar sig med dessa roller och fastnar i dem (*falsk identifikation*), förlorar hon kontakten med en djupare identitetskänsla, kärnpersonligheten. Assagioli menar att vi upplever psykisk smärta och känslor av meningslöshet då de olika inre elementen inte har inbördes kontakt eller är i konflikt med varandra. En viktig del av terapin är att lära sig observera delpersonligheterna och inse att man inte *är* dem.

Bakom delpersonligheterna och det medvetna självet finns ett högre eller *transpersonellt själv* som existerar på en andlig, universell nivå. Detta högre själv är människans enande centrum för hela personligheten. Målet i livet är att upptäcka och ge uttryck åt det innersta självet.

Det högre självet får sin kraft från det undermedvetna och är en del av människan som hon oftast inte är medveten om. Därifrån inspireras hon till osjälvisk kärlek och vilja, filosofisk och andlig insikt. Hennes behov av mål och mening i livet har sina rötter här. Genom terapi kan det övermedvetna integreras i det medvetna självet och förverkligas: sedan individen samlats runt det personliga självet (*den personliga psykosyntesen*), sker en syntes mellan det personliga egot och det andliga självet (*den andliga, överskridande, transpersonella psykosyntesen*).

Eftersom varje människa är unik, är det viktigt att i terapin välja de metoder som passar just den enskilde individen bäst. I psykosyntesen börjar man med att kartlägga individens specifika existentiella situation. Arbetsmetoder i detta initiala skede är t.ex. fria och styrda associationer, drömanalys och olika tester och projektiva tekniker.

När problemen ringats in, söker man på olika sätt aktivera de under- och utvecklade delarna av personligheten medelst t.ex. känslomässig urladdning, färgterapi, fri

teckning och andra konstnärliga aktiviteter, logoterapi, visualisering, hypnos, självsuggestion och meditation; allt i syfte att integrera alla aspekter av personligheten till en fungerande helhet.

I psykosyntesen ingår även arbete med symboler. Tankarna om symbolernas betydelse är till stor del hämtade från Jungs teorier om arketyper, symboler från det kollektiva omedvetna. På olika sätt försöker man utröna vad en symbol betyder för en person.

Målet i den personliga psykosyntesen är att bygga upp en personlighet som är relativt fri från känslomässiga blockeringar, som har viss kontroll över de psykiska funktionerna och som präglas av medveten inre samling. När detta stadium har nåtts, är det möjligt att ta kontakt med de högre delarna av vårt medvetande och nå en transpersonell psykosyntes.

Poul Bjerre

Den svenske läkaren och psykoterapeuten Poul Bjerre (1876-1964) skapade en egen psykosyntes. Även han var influerad av olika tankeriktningar inom österländsk filosofi, judisk och kristen mystik, hypnos- och suggestionsmetoder m.m. Han sysselsatte sig mycket med de återkommande processerna i människans liv, som födelse, uppväxt och mognande, åldrande och död. Bjerre ansåg att läkarens uppgift var att underlätta perioderna av förnyelse.

Terapeutens uppgift är att stödja naturens uppbyggande krafter och människans förmåga till spontanläkning. Dessa krafter kommer till uttryck i bl.a. drömmar, och Bjerre arbetade mycket med *drömanalys*. Han såg sömnen som en mötesplats mellan individen och kosmos.

Bjerre arbetade ofta i två steg i terapin:

1. **Den uppklarande fasen:** en analys av patientens situation och drömanalys.
2. **Den förverkligande fasen:** hypnos, då insikterna från den uppklarande fasen kan assimileras av personligheten. Bjerre såg hypnosen som nyckel till

urtillståndet - organismens återförande till det fullständiga avspänningstillstånd den befann sig i under fostertiden.

Psykotoni

Psykotoni innefattar såväl fysiska som psykiska övningar; målet är en välkoordinerad kropp och riktig kroppsuppfattning.

Psykotonin har utvecklats av den franske rörelsepedagogen Jacques Dropsy. Han har hämtat sina idéer bl.a. från den kroppsorienterade psykoterapins anfäder Wilhelm Reich och Alexander Lowen, den moderna dansen, fysioterapeutiska rehabiliteringsövningar, österländska terapi-former och psykodrama. Dropsy har hållit kurser i Sverige sedan början av 1970-talet i zen-meditation, T'ai Chi Ch'uan, kommunikation m.m.

Dropsy ser den splittrade människans grundproblem som ett *tredubbelt kontaktproblem*:

- dålig kontakt med det egna jaget (både den fysiska kroppen och det inre livet),
- dålig kontakt med den fysiska verkligheten såväl i tid som i rum, samt
- dålig kontakt med andra människor.

Kroppen uttrycker det psykiska livet. Reich m.fl. har pekat på hur obearbetade känslokonflikter kan sätta sina spår i form av spända muskler och en hämmad andning. I psykoterapin arbetar man med att försöka integrera de glömda elementen i kroppsbilden så att den blir "hel", och att integrera människans inre liv med hennes kroppsbild till en väl fungerande helhet.

Psykotonin innefattar andningsövningar, balansövningar, träning i mental närvaro, icke-verbal kommunikation m.m. I samband med kroppsövningar - olika rörelser och ställningar - kan känsloladdade minnen stiga upp till medvetandets yta och bli tillgängliga för en bearbetning.

Övningarna i psykotonin utgår från att kroppens centrum finns i *hara*, det japanska ordet för det område mitt i buken några cm nedanför naveln, som enligt japansk-kinesisk tradition är det område där själen förenas med kroppen. Det finns en polaritet i kroppen: en nedåtgående rörelse av medvetenhet från huvudet och en uppåttstigande rörelse av den kraft som alstras i kroppens centrum, oberoende av medvetandet.

Andningen är den förenande länken mellan det medvetna och det omedvetna. En hämmad andning, högt upp i bröstet utan nämnvärd muskelmedverkan, blockerar integreringen av det medvetna och det omedvetna. Den ohämmade andningsrörelsens centrum finns i mitten av buken.

I psykotonin försöker man koncentrera sin medvetna uppmärksamhet mot kroppens tyngdcentrum, varifrån all rörelse skall utgå, för att därigenom stimulera och koordinera hela kroppen.

Dropsy ger 3 goda råd på vägen:

1. Gör aldrig mer än en sak i taget.
2. Tänk på vad du gör.
3. Jäkta aldrig.

Purification Rundown

*Purification Rundown är
scientologernas reningsprogram
för att rena kroppen från lagrade
gifter.*

Purification Rundown används bl.a. inom Narconon, scientologernas behandlingsprogram för narkotikamissbrukare, som ett led i avgiftning och avvänjning.

Utgångspunkten för reningsprogrammet är att olika slags droger, läkemedel, livsmedelstillsatser, kemiska bekämpningsmedel, radioaktivitet och andra miljögifter fångas upp av kroppens vävnader och ansamlas där. Drogerna förbränner kroppens lager av vitaminer och mineraler och kan orsaka näringsbrist. Även andra

reaktioner kan framkallas långt efter det att drogen tagits; ett exempel är "återtrippar" av LSD (psykedelisk drog) som kan uppträda spontant och oväntat. Drogreterna anses även hejda den personliga utvecklingen. Reningsprogrammet syftar till att göra sig av med dessa drogrester och deras oönskade effekter.

Innan en person inleder reningsprogrammet måste vederbörande ha slutat använda droger. Programmet, som tar mellan två och fem veckor att genomföra, innehåller följande:

1. Motion

Motion, särskilt löpning, påbjudes i daglig dos för att få igång blodcirkulationen så att drogreterna kan lossa från vävnaderna.

2. Bastubad

Drogreterna skall svettas ut genom omfattande bastubadning upp till 5 timmar per dag, samtidigt som mycket vätska intas. När drogerna svettas ut kan verkningarna av dem återupplevas, men dessa reaktioner avtar efter hand.

3. Näringstillförsel

Extra vitaminer och mineraler intas, såsom kalium, magnesium och niacin. Niacinet anses kunna lösa upp och frigöra drog- och kemikalierester från kroppens celler och vävnader. Ämnet kan ge upphov till hudreaktioner, vilket tas som tecken på att en niacinbrist avhjälpes. Man äter också extra olja för att stimulera kroppen att göra sig av med sitt drogfyllda fett och byta ut det mot bättre och renare fett.

Målet med reningsprogrammet är att rena kroppen för att möjliggöra en vidare mental och andlig utveckling, här företrädesvis enligt scientologins filosofi och metodik.

Q

Qi gong

Qi gong är en form av kinesisk yoga innefattande övningar för att stimulera kroppens energi och stärka hälsan.

Qi eller *chi* är livskraften, livsenergin. *Qi gong* (stavas även *Chi kung*) betyder manipulation av livsenergin eller andningskunskap. Det kinesiska tecknet för *qi* betyder både livsenergi och andning.

Qi gong lär ha skapats för ca 3 000 år sedan av kinesiska taoister; senare har metoden vidareutvecklats av indiska buddhister. Metoden beskrivs utförligt i det klassiska verket *Huang Ti Nei Ching*. *Qi gong* sägs vara en föregångare till de asiatiska stridskonsterna. I dag finns ett hundratal olika varianter av *qi gong*.

Qi gong bygger på teorierna om *yin* och *yang*, de fem elementen och meridiansystemet (se Kinesisk filosofi och medicin i del I). Akupunktur, örtmedicin och massage är metoder för att med yttre medel balansera energin i kroppen. *Qi gong* är ett sätt att aktivera sina egna inre krafter för att förebygga och behandla sjukdomar och stärka den kroppsliga och själsliga balansen i största allmänhet. I gamla tider har *qi gong* kallats "metoden att eliminera sjukdomar och förlänga livet".

När kroppen är i balans såväl invärtes som i förhållande till den yttre miljön har den en stark *qi* som skyddar den mot sjukdomsframkallande faktorer.

Tre sätt anges för att uppnå en god hälsa, nämligen träning av:

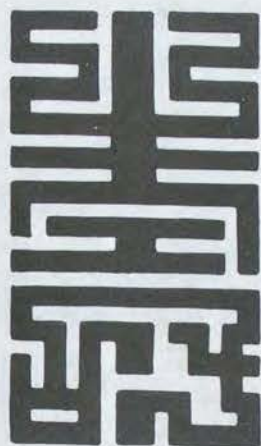
- **andningen**, att andas essentiell och vital *qi*,
- **själen**, att upprätthålla ett lugnt mentalt tillstånd,
- **kroppen**, att hålla kroppens organ i harmoni.

Det finns två former av qi gong: *Inre qi gong* innebär manipulation av energiflödet i ens egen kropp med hjälp av olika övningar: olika kroppsställningar och -rörelser, avslappnings- och meditationstekniker samt kontrollerad bukandning. Ett viktigt moment i qi gong är att fokusera qi till en punkt i buken strax nedanför naveln som betraktas som kroppens livscentrum. Området kallas *tan tien* på kinesiska, *hara* på japanska.

Yttre qi gong är förmågan att projicera sin inre qi mot en annan kropp. I Kina finns idag qi gong-mästare - från början var det främst taoistiska och buddhistiska munkar - som kan kontrollera sin qi med hjälp av mental kraft och därigenom utföra extraordinära handlingar som att styra en annan persons qi dit i kroppen där den bäst behövs, klyva stora stenblock med huvud eller händer, sätta döda ting i rörelse etc.

Dagliga qi gong-övningar har en rad fysiologiska och psykologiska effekter, bl.a. sänkt blodtryck och puls, minskad ämnesomsättning och syreförbrukning samt viss dämpning av nervsystemets aktivitet.

Qi gong används i Kina av miljontals människor på egen hand och dessutom på sjukhus vid behandling av exempelvis högt blodtryck, astma, ledsjukdomar och magsår. I Sverige används metoden i regel inte vid specifik sjukdomsbehandling, utan som en form av yoga avsedd att balansera kropp och själ.



*Kinesiskt tecken för
långt liv*

Quodoushka

*Quodoushka är en indiansk
"kärlekslära" innefattande bl.a.
andningsövningar. Målet är en
fritt uttryckt sexualitet.*

Quodoushka lärs i Sverige ut till dem som gått kurser i grundläggande indianska shamanska praktiker (se Shamanism).

Grundtanken i läran är att sexualiteten är en katalysator som stimulerar alla aspekter av människan: de emotionella, mentala, fysiska och spirituella. Blockeringar någonstans hindrar sexualiteten från att komma till fullt uttryck. Genom att hela och balansera alla aspekter av personen kan den sexuella energin få fritt utlopp. Quodouska är namnet på den energi som då kan frigöras.

Läran innefattar andningsövningar, styrda meditationer, kunskap om olika nivåer av orgastiska upplevelser relaterade till olika energinivåer i kroppen och anatomiska skillnader, och tekniker för att styra "energidansen" mellan älskande.

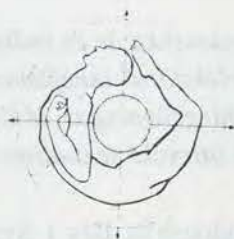
R

Radiestesi

Radiestesi är en metod för medicinsk strålningsbestämning, avsedd att upptäcka sjukdomsorsaker och finna rätt behandling.

Radiestesi betyder känslighet för strålning. Begreppet började användas av den franske prästen Mermet på 1930-talet och betecknar en metod för medicinsk strålningsbestämning. Människan anses ha en medfödd förmåga att uppfatta energetiska svängningar eller vågor från olika föremål och människors olika medvetandenivåer. Några är så känsliga att dessa energier kan uppfattas med händerna; andra använder hjälpmedel såsom pendel eller slagruta.

Den medicinska strålningsbestämningen går kortfattat till så, att ett spår från patienten - blodprov, hårtuss etc. - placeras på ett särskilt *analysdiagram*, över vilket en pendel eller slagruta hålls. Syftet är att fastställa avvikelser från



Exempel på mönster som används vid radiestesi

det normala hälsotillståndet och finna rätt botemedel genom att avläsa deras eventuella kraft.

Se även Radionik och Pendling.

Radikalpsykiatri

*Radikalpsykiatri inkluderar
samhälleliga förhållanden i sin
analys och behandling och strävar
efter en balans mellan intellekt,
kropp och känsla.*

Radikalpsykiatrin kallas även **radikalterapi** (RT). Metoden har sitt ursprung och centrum i San Fransisco, USA. Under studentrörelsen i slutet av 1960-talet växte ett behov fram av en politisk terapi, ett radikalt alternativ till den traditionella och institutionella psykiatriska vården. Ordet *psykiatri* betyder själsläkekonst på grekiska, och man ansåg att psykiatrin inte nödvändigtvis måste utövas på sjukhus.

En förgrundsgestalt vid bildandet av radikalpsykiatrin var Claude Steiner, som arbetade med transaktionsanalys (TA), en metod som till skillnad från traditionell psykoanalys är inriktad på vad som händer *mellan* människor, snarare än inom dem. Andra influenser till radikalpsykiatrin är den antipsykiatriska rörelsen med R D Laing i spetsen samt feminismen och marxismen, som betonar vikten av att i första hand se till den materiella verklighet vi alla lever i.

Radikalpsykiatrin bygger på antagandet att alla människor är goda och kan utvecklas på ett positivt sätt om de lever i en livsbejakande omgivning. Anledningarna till att människors krafter är nedsatta står främst att finna i förhållanden utanför dem själva. Det gäller att först undersöka människans materiella förhållanden, sedan att kartlägga det inre förtrycket och härleda det till de yttre orsakerna som kan vara av social, ekonomisk eller politisk art.

I radikalpsykiatrin strävar man efter att få människan att återerövra sitt fulla medvetande på tre sammanhängande plan som måste vara i balans: intellekt, känsla och kropp. Några element i terapin är att lyfta fram och motverka olika destruktiva budskap som människor matats med sedan späda år, bejaka sina känslor och se dem som en tillgång.

Radikalpsykiatrin är praktiskt inriktad, och man arbetar gärna i grupper. Dessa har den fördelen att man kan se och höra att andra kan känna samma sak som man själv; det går att känna igen sig i andra. En vanlig variant är *problem-lösningsgrupper*, där man söker förändra sitt liv i samarbete med andra. Radikalpsykiatrin innehåller även en metod att i samarbete lösa konflikter och relationssvårigheter, s.k. *medling*. Man medlar mellan föräldrar och barn, i kärleksförhållanden, i vänskapsförhållanden och i olika slags grupper.

I Sverige finns endast ett fåtal personer som arbetar yrkesmässigt med radikalpsykiatri; desto fler använder sig av dessa metoder i olika självhjälpsgrupper, kvinnogrupper etc.

Radionik

Radionik är en metod för att med hjälp av instrument ställa diagnos och sedan på energetisk väg ge behandling.

Grunden till radioniken lades av amerikanen Albert Abrams (1864-1924), professor i psykiatri vid Stanford-universitetet. Metoden har senare vidareutvecklats av andra personer. I dag förekommer radionik främst i Storbritannien. Metoden liknar radiestesin (se detta avsnitt).

Den teoretiska grundvalen för radioniken är att människan, liksom allt annat liv, ingår i ett gemensamt energifält. Varje individ är omgiven av ett särskilt energi-fält, auran, som till vissa delar är av elektromagnetisk natur. Auran kan delas in i olika skikt, som är förknippade med olika

funktioner i kroppen. Om energifältet störs, kan det resultera i sjukdomssymtom på det fysiska planet. Alla sjukdomar, organ och botemedel har en egen frekvens eller svängningstal.

Radionik är ett sätt att ställa diagnos och behandla en människa på avstånd. Det görs med hjälp av ett instrument som sägs fungera som detektor av dessa energier och som kan mäta störningar i energifältet. Ett prov från patienten, t.ex. en hårtuss, placeras på strålningsinstrumentet och sjukdomsorsaken i den levande organismen uppges kunna fastställas. Därefter projicerar terapeuten lämplig behandlingsenergi på patienten i syfte att återställa dennes hälsa. Vissa terapeuter kombinerar radioniken med kostråd, homeopatiska medel eller annat.

En amerikansk chiropraktor vid namn Ruth Drown utvecklade på 1930-talet en kamera som via en droppe blod från en människa uppgavs kunna ta bilder på dennes organ och vävnader. Hon blev fälld för kvacksalveri i USA.

Radix Intensive

*Radix Intensive inbegriper
framför allt kroppsorienterade
metoder för att lösa upp
muskelspänningar och frigöra
känslor.*

Radix Intensive (*radix* betyder rot eller bas) är en kroppsorienterad metod i reichiansk anda. Den har utvecklats av Charles Kelley, som varit Reichs lärjunge, samt av hans fru Erika Kelley.

Metoden går ut på att lösa upp muskelpansaret varigenom återhållna känslor av rädsla, ilska, skam, smärta och lättnad kan få fritt utlopp. När en person accepterar och bearbetar dessa känslor, kan han eller hon upptäcka en ny förmåga till tillfredsställelse, tillit och kärlek.

I Radix Intensive kombineras individuellt arbete med gruppterapi. Man använder en rad olika tekniker hämtade från Reich, bioenergetiken och andra kroppsinriktade metoder.

Rayid-metoden

Rayid-metoden är en form av irisanalys i syfte att undersöka individens emotionella natur.

Rayid-metoden har utarbetats av amerikanen Denny Johnson och heter i sin helhet *The Rayid Method of Emotional Iridology*. Metoden bygger på antagandet att själslivet avspeglas i ögat. Genom att analysera ögats regnbågshinna (iris) söker man utröna individens känslomässiga natur. Exempel på vad som uppges kunna utläsas ur iris är hur man påverkats av sina föräldrar och vilken hjärnhalva som är den dominerande. Rayid-metoden har relativt nyligen introducerats i Sverige.

Realitetsterapi

Realitetsterapi är samtalsterapi som går ut på att lära människor att tillfredsställa grundläggande behov av exempelvis nära relationer.

William Glasser har skapat realitetsterapin på grundval av Abraham Maslows teorier om människans behov av *självaktualisering* (*självförverkligande*) inkl. hans behovshierarki. Både Maslow och Glasser menar att en förutsättning för att människor skall kunna utvecklas är att de fysiologiska behoven är tillfredsställda. Realitetsterapin

koncentrerar sig dock på följande två huvudgrupper av grundläggande behov:

1. **Egenvärdesbehov** - att känna att man duger något till och att andra människor sätter värde på det man gör.
2. **Sociala behov** - behovet att älska och bli älskad, behovet av nära relationer till andra människor.

De här behoven anses alla människor ha, men förmågan att tillfredsställa dem måste förvärvas. Det är viktigt att barn lär sig det, för att de skall kunna genomgå en harmonisk identitetsutveckling. Realitetsterapins syfte är att lära de människor som gått miste om denna utveckling att tillfredsställa sina grundläggande behov.

Terapin är huvudsakligen verbal med vissa pedagogiska inslag. Den terapeutiska processen omfattar 8 stadier, kallade principer.

Den första principen, *involvering*, går ut på att klient och terapeut måste vara involverade, vilket innebär att ett förtroendefullt förhållande skapas dem emellan. Realitetsterapin kallas ibland *involveringsterapi*.

Ett annat viktigt element i terapin är att terapeuten hela tiden försöker få klienten att tänka på frågan: "Vad är det du gör nu?", för att undvika den flykt från här-och-nu-situationen som är vanlig hos människor med bristande självupplevelse. Däremot skall frågan "Varför?" aldrig ställas, då den kan förstärka de negativa självkänslorna. Syftet är i stället att få personen att se till att kunna tillfredsställa sina basala behov.

Realitetsterapin förekommer främst i USA och Danmark, men finns även i Sverige. Den används i pedagogiska sammanhang på behandlingshem och skolor.

Rebalancing

Rebalancing innefattar olika metoder för att medvetandegöra och lösa upp spänningar och energiblockeringar och harmonisera kroppen.

Rebalancing, återbalansering, är ett samlingsnamn på olika sätt att arbeta med kroppens energier: kroppsanalys, djup bindvävsmassage, tekniker för att frigöra leder, känsloutlevelse, avslappning, massage samt olika metoder för att öka rörelsemedvetenheten. Huvudsakligen behandlas besvär i nacke, axlar, rygg- och andra muskelsmärter. Metoden lärs ut vid Bhagwan Shree Rajneesh-centra i USA.

Rebalancing är en process för att medvetandegöra och lösa upp muskulära hållningsmönster och öka rörligheten i kroppen. Energiblockeringar löses upp och andningen blir öppnare och mer djupgående. Under denna fysiska process sker en motsvarande förändring även i tankar och attityder mot en ökad öppenhet för intryck och känslor. Genom att energin kan flöda friare i kroppen, får yttre omständigheter och inre kriser mindre inflytande. Målet med rebalancing är en levande kropp som helt och fullt kan uppleva njutning och smärta, glädje och sorg.

Rebirthing

Rebirthing, återfödelse, är samlingsnamnet på olika metoder för att återuppleva födelsen, vilket är ett sätt att aktivera kroppens minne, medvetandegöra trauman och bearbeta dem.

Ordet rebirthing betyder återfödelse. Det har också blivit den samlande beteckningen på en rad teorier och metoder

som har det gemensamt att de betonar födelseerfarenhetens betydelse för den framtida utvecklingen och förespråkar någon form av återupplevande av den egna födelsen i terapeutiskt syfte.

Kunskap och föreställningar om födelse, död och återfödelse har varit centrala i många kulturer och religioner, vilket har kommit till uttryck i myter, ceremonier, mystik, konst och medicin m.m. I dag har denna kunskap inlemmats i en rad nya terapeutiska metoder. De första rebirthingterapeuterna kom till Sverige 1978.

Grundtanken i rebirthingteorierna är att födelsen - tillvaron i livmodern, den sammandragande och den utdrivande fasen vid förlossningen liksom separationen från modern - har stor betydelse för hur framtida handlingsmönster formas och utvecklas. Den primala upplevelsen lagras i *kroppsmminnet*, även kallat kroppens cellminne. Många psykosomatiska sjukdomar har sin grund i den biologiska stress som upplevdes under födelsen. Resultatet kan senare i livet bli helt irrationellt agerande i många lägen genom att man omedvetet associerar situationen till födelseerfarenheten och handlar på ett sätt som var adekvat då, men knappast är det i nuläget.

Många av rebirthingmetoderna använder andningen som ett hjälpmedel att kunna återuppleva av tidigare känslor. Andningens betydelse avspeglas i att rebirthing utövas under beteckningar som *Spiritual Breathing*, *Conscious Breathing*, *Connected Breathing* och *Frigörande Andning*. Att hålla igen andningen kan vara ett sätt att sluta sig inför känsloupplevelser och skapa omedvetenhet, och kroniska muskelspänningar kan utvecklas.

Här skall några av 1900-talets personligheter som sysselsatt sig med födelseerfarenhetens betydelse omnämnas. De har mycket gemensamt och omnämns endast kortfattat; här och var hänvisas till andra avsnitt för ytterligare information.

Otto Rank

År 1929 utgav psykiatern Otto Rank boken "The Trauma of Birth". Han menade att människans hela mentala liv präglas av födelsetraumat, att neuroser är reproduktioner av och reaktioner på detta trauma. Separationer hör till människans mest smärtsamma erfarenheter; senare frustrationer liknar den första separationen från moderlivet vid födelsen. Rank förespråkade en terapi som innebar en upprepning av födelsetraumat för att möjliggöra en förståelse av det.

Arthur Janov

Janov menar att födelsetrauman kan återupplevas - inte som ett intellektuellt minne, utan genom att man åter genomlever födelsen på en sensorisk-somatisk nivå. Det är på denna nivå som det nyfödda barnet fungerar; det tar in alla sinnesintryck som de är, inte silade genom ett intellekt, och det reagerar kroppsligt på dessa intryck. (Se Primalterapi.)

Stanislav Grof

Stanislav Grof, tjeckisk psykiater verksam i USA, har länge arbetat med födelsens betydelse och dess effekter. Han började sin verksamhet med LSD-terapi för att senare övergå till andra metoder, såsom andnings- och musikupplevelser, för att nå en återupplevelse av födelsen.

Grof menar att födelsen visserligen präglar spädbarnet mycket, men att negativ prägling kan mildras eller upphävas genom kärleksfull omsorg efteråt och genom positiva barndomsupplevelser. I ogynnsamma fall kan dock en negativ prägling under livets gång byggas på med liknande erfarenheter - Grof talar om *COEX-system (förtätade upplevelser)* - och fortsätta att styra den vuxnes liv i negativ riktning. Grofs terapeutiska metod utgår från att det är först när man så att säga överskrider sina problem och når fram till antingen en återupplevelse av födelsen eller till en transpersonell upplevelse som en verklig terapeutisk förändring kan äga rum. (Se Holotropisk terapi och Transpersonell terapi.)

Frank Lake

Engelsmannen Frank Lake har liksom Grof använt LSD i psykoterapeutiskt syfte, men har övergått till den s.k. *simuleringsmetoden*. Den innebär att en deltagare i en grupp lägger sig i fosterställning, uppmanas att slappna av och andas djupt. Så småningom dyker minnen och känslor upp som kan uttryckas i fosterrörelser. Terapeuten håller då sina båda händer om deltagarens huvud med ett tryck som skall likna upplevelsen vid utdrivningsstadiet vid förlossningen. Personen kan vid denna simulerade förlossningssituation reagera med starka konvulsiva, framåtdrivande rörelser. Förlossningen återupplevs och kan bearbetas med terapeutens hjälp.

Leonard Orr och Sondra Ray

Leonard Orr och Sondra Ray är amerikanska rebirthing-terapeuter, vars metod kallas *Frigörande Andning*. Tekniken är inriktad på att den vuxne skall komma i kontakt med sitt födelsetrauma och försöka omvandla det till en positiv upplevelse. Det handlar om att lösa upp födelse-traumat, snarare än att återuppleva det.

Liksom de flesta andra terapeuter på området betonar Orr och Ray andningens roll. De menar, att om navelsträngen klipps av innan den nyfödde lärt sig andas naturligt, kan det få en chockverkan med påföljd att andningen från och med då blir förknippad med ångest. Efter en sådan upplevelse kan andningen förbli ytlig och ofullständig livet igenom.

Orrs och Rays rebirthingmetod innefattar *hyperventilering* (snabb andning). Genom att forcera andningen ökar syretillförseln, blodcirkulationen och energiflödet i kroppen. Metoden syftar till att öka utrensningen på cellplanet och aktivera livskraften, för att man därigenom skall söka frigöra sig från den födelsechock som lever kvar i kroppen. Hyperventilering ses som människans naturliga sätt att förlösa fysiska och psykiska spänningar. En andningspedagog är närvarande för att ge känslomässigt stöd och vägleda andningen till ett spontant tillstånd, då den fungerar av sig själv och är ohämmad - det ideala sättet att

andas på. En befriad andning behöver inte innebära en stark känsloutlevelse; frigörelsen kan också leda till ett djupt meditativt tillstånd. I ett mer avancerat stadium utförs Frigörande Andning både i varmt och kallt vatten.

Reflexologi

Reflexologi handlar om kroppens zonsystem: genom att behandla en viss begränsad del av kroppen anses därmed förbundna andra delar av kroppen kunna behandlas.

Ett zonsystem är en begränsad del av kroppen - exempelvis fötterna, öronen, huvudet, tänderna - som anses återspegla hela människokroppen. I Sverige är fotzonterapi den vanligaste reflexologiska metoden; en nyare metod är tandreflexologi. Även auriculoterapi och bindvävsmassage m.fl. metoder bygger på reflexologiska tankegångar. (De nämnda metoderna beskrivs under egna rubriker.) Med hjälp av kroppens zoner söker man så att säga finna felet; själva behandlingen innebär sedan en bearbetning av berörda zoner på olika sätt och med hjälp av olika hjälpmedel.

Reiki

Reiki är en metod för energihelande förmedlad via handpåläggning eller utövad på avstånd.

Ordet Reiki är sammansatt av de japanska orden *rei*, som betyder själv eller ande, och *ki* (chi eller qi på kinesiska),

som är den universella livskraften. Reiki är namnet på en metod för att stärka, överföra och kanalisera denna energi.

Reiki lär härstamma från flertusenåriga källor, men "återupptäcktes" vid mitten av 1800-talet av japanen Makao Usui, en kristen munk och lärare i Kyoto. Han började utforska grunderna för det kristna helandet och studerade även gamla buddhistiska (tibetanska, japanska) skrifter. Efter att ha fastat och mediterat i tre veckor på ett berg nära Kyoto fick han uppenbarelser och insikter i hur han skulle verka för att hela andra människor. Hans metod hette först *Usuis System för Naturligt Helande*, men fick senare namnet Reiki.

Reiki används på tre olika sätt:

1. Handpåläggning (direkt eller på nära avstånd) på sig själv.
2. Handpåläggning (direkt eller på nära avstånd) på annan person.
3. Genom att sända Reiki-energi till en annan person på annan plats, dvs. avståndshelande.

I de två första fallen antas att energin som utstrålas från händerna kan överföras till den andra personen eller en annan kroppsdel även om händerna inte har direkt kontakt med området som skall behandlas.

En direkt Reiki-behandling kan gå till så, att flera personer behandlar en annan person: en håller händerna på fyra olika ställen på huvudet, en annan placerar sina händer på olika delar av bålens framsida och ryggen, medan en tredje ägnar sig åt fötter och ben. Behandlingen avslutas med snabba strykningar längs ben och rygg.

Genom Reiki-behandlingen uppges såväl fysiska som psykiska problem kunna ge med sig, och kropp och själ vitaliseras. Reiki-utövare i Sverige menar att människor här, till skillnad från många andra länder, i större utsträckning söker hjälp för psykiska, andliga, existentiella problem som vanligen inte erkänns och kan bearbetas i vardagslivet eller inom den gängse vården. Det är ofta problem som har att göra med livs- eller dödsångest, med det som hör sinnevärlden eller den andliga verkligheten till. En Reiki-behandling uppges förmedla en energi som

"inte är rädd", som kan förmedla trygghet och tillit. Härigenom kan latent minnen väckas till liv - minnen som är aktiva i det fördolda - och människor fås att acceptera sina upplevelser och känslor.

Reiki innefattar även tumregler för det dagliga livet som man ständigt bör ha i åtanke:

1. Bli inte arg. Med det menas inte att känslor av ilska skall undertryckas, utan att man skall tänka efter varför ilskan dyker upp, om den kan bero på gamla invanda reaktionsmönster etc.
2. Bli inte orolig. Även här är det frågan om att undersöka om det verkligen är rationellt och givande att oroa sig.
3. Hedra dina föräldrar och de äldre. Härigenom hedrar man även sig själv, då vi alla är produkter av våra förmödrar och förfäder.
4. Förtjäna ditt levebröd hederligt; en regel som har med självaktningen att göra.
5. Respektera och visa tacksamhet för allt levande. Det innebär att uppmärksamma allt man har, i stället för att fixera sig vid det man inte har och som kanske egentligen är av mindre vikt.

Reiki lärs ut genom initieringar (initiering = invigning) av en *Reiki-mästare*. Det första steget innebär att lära sig metoder för handpåläggning, därefter följer en initiering i avståndshelande. Några väljer dessutom att gå vidare med ytterligare initieringar. Från och med andra graden av initiering ges eleverna även symboler att använda vid helandet. Dessa symboler, som är hämtade från gamla tibetanska källor, sägs stimulera en människas vitala energier och tillåta fritt flöde av Reiki-energin i kroppen. Reiki-mästare blir man inte genom formell utbildning, utan snarare genom en inre utveckling. Energin blir med tiden och erfarenheten allt starkare.

Reiki finns i dag representerat i många delar av världen. Det har bildats två organisationer: dels American International Reiki Association (AIRA), som grundades av Barbara Ray 1980, och dels Reiki Alliance, ledd av Phyllis Furumoto. I Sverige har Reiki introducerats av svensk-

kanadensiskan Wanja Twan, en av de Reiki-mästare som finns i landet.

Se även Healing i del I.

Reichiansk terapi

Den reichianska terapin grundas på behandling av kroppen, varigenom hämmad livsenergi, inkapslad i spänd muskulatur och ytlig andning, kan frigöras. Dessa tankar ligger till grund för många senare former av kropppsykoterapi.

Wilhelm Reich är upphovsman till *vegetoterapi* och *orgonterapi*. Han föddes 1897 i den tysk-ukrainska delen av Österrike. En tid var han elev till Sigmund Freud. På 1930-talet tvingades han fly undan nazisterna och bodde bl.a. en tid i Malmö. Han miste dock sitt uppehållstillstånd i Sverige för sina radikala åsikters skull. Reich såg det repressiva samhället som en orsak till känslomässiga störningar. Han kritiserade den patriarkaliska civilisationen och förespråkade självstyre, kvinnans frihet och ett sunt sexualliv. Han flyttade senare via Norge till USA.

Vegetoterapi

Under 1920- och 30-talen utvecklade Reich sin *karaktärsanalys*, som fick stor utbredning framför allt i Norge. Han såg psykiska och psykosomatiska symtom i ett utvecklingsperspektiv som omfattade både kroppen och personlighetens utveckling. Han menade att karaktären består av olika lager som motsvarar olika tidsperioder och händelser i en persons liv. Det som förtrycks i barndomen ligger längst in, medan det som förtrycks senare finns närmare ytan. Reich ansåg att barn lär sig undertrycka sina impulser



för att de skall passa in i det rådande samhället och bli accepterade samhällsmedlemmar.

Reich såg energiomsättningen som livets väsen. Det viktiga är att de autonoma, vegetativa processerna får fortgå ostörda. Neurotiska reaktioner utgörs av hämmade kroppsprocesser, och då särskilt sexualiteten. Reich såg orgasmen som den centrala livsprocessen. Obehagliga eller ångestfyllda upplevelser åstadkommer en psykosomatisk låsning: de kapslas in i ett s.k. *muskelpansar* som i sin tur påverkar psyket och skapar hämningar och neurotiska reaktioner. Muskelpansaret har tillkommit som ett försvar mot obehag, men det får även som konsekvens att en stor del av människans njutningsförmåga går förlorad.

Vegetoterapin går ut på att med hjälp av tryck eller massage mjuka upp muskelpansaret så att de vegetativa funktionerna, såsom matsmältning, andning och orgasm, kan få fritt utlopp. Även andningsövningar ingår i terapin, då en ytlig andning är ett sätt att reducera energiproduktionen i kroppen och därmed även hålla ångesten i schack. Allt eftersom spänningarna löses upp kan minnen från barndomen väckas och levas ut.

Vegetoterapin har 7 huvudkomponenter:

1. Djupandning och skrikande.
2. Djupmassage.
3. Grimasering (bearbetning av ansiktsuttrycket).
4. Tryck på patientens bröstorgå då denne skriker.
5. Uppmärksamhet på host-, kråk- och gåspreflexer.
6. Påfrestande kroppsställningar.
7. Bioenergetiska rörelser.

Orgonterapi

Efter flykten till USA arbetade Reich med sin orgonterapi, en vidareutveckling av grunderna för vegetoterapi.

Reich blev övertygad om att ett fysiskt energiflöde låg bakom de frigörande förändringar som kunde uppnås med vegetoterapin, och han döpte denna form av livsenergi till orgonenergi. Namnet *orgon* togs efter orden organism och

orgasm. Orgonenergin (vars grundläggande enhet var bionen) finns överallt i universum och kan under vissa förutsättningar ge upphov till materia. Reich betraktade människan som en manifestation av denna pulserande energi. Karaktärsstrukturen och muskelpansaret är försvar mot den fria energipulseringen som människan har utvecklat. Störningar i organismens energipulsering kan leda till sjukdomar av olika slag.

Reich konstruerade en speciell låda, *orgonackumulatoren*. Orgonterapin innebär att denna särskilt energirika luft som ackumulerats i lådan skall andas in för att öka kroppsvävnadernas energetiska laddning. På detta sätt stimuleras livsenergin, och motståndskraften mot sjukdomar ökar.

Orgonterapin togs dock icke emot särskilt väl i USA. Reich åtalades på 50-talet för att ha behandlat människor med orgonackumulatoren. I domstolen skötte han sitt eget försvar och dömdes till 2 års fängelse för "förakt mot domstol". Alla hans böcker brändes och orgonackumulatoren förstördes. Reich avled i fängelse 1957.

Vidare utveckling

Reichs idéer har legat till grund för många senare former av kroppsorienterad psykoterapi, metoder som ibland kallas *biofunktionella terapier*. De flesta Reich-inspirerade terapier bygger på en bearbetning av kropp och andning, känsloutlevelse och bearbetning av återupplevda minnen. Metoderna har på senare tid antagit något lugnare former.

Reinkarnationsterapi

Reinkarnationsterapin bygger på att händelser i tidigare inkarnationer återupplevs i syfte att lösa upp låsningar i personligheten.

Reinkarnationsterapin går även under sin engelska benämning *Past Life Therapy* eller *hypnotisk regression*. Reinkarnationstankarna bygger på gamla religiösa och filosofiska föreställningar. På senare tid har en reinkarnationsterapi utvecklats främst i USA av personer som Helen Wambach, Morris Netherton och Barbara Findeisen; den senare introducerade metoden i Sverige i början av 1980-talet.

Utgångspunkten för reinkarnationsterapin är att livet inte börjar i och med befruktningen, utan att liv, död och återfödelse är ett kontinuerligt cykliskt förlopp som ständigt upprepas. Händelser som har inträffat vid födelsen, i moderlivet eller i tidigare liv kan lagras i medvetandet. Det är vanligen frågan om traumatiska och/eller oavslutade situationer som fortsätter att prägla känslor, tankar och beteende i ett senare liv. Morris Netherton menar till och med att grundläggande problem och beteenden kan härröra från djurinkarnationer. Terapin går ut på att medvetandegöra dessa oavslutade händelser både på det intellektuella och det känslomässiga planet.

I terapin görs en *regression*. Personen försätts till att börja med i ett tillstånd av djup avslappning, vilket kan göras med lättare eller djupare form av hypnos (vanligen lättare). Långsamt förs sedan personen med terapeutens hjälp tillbaka i tiden till de händelser som antas vara roten till problemen. Intensiva känslor, ofta i kombination med visuella bilder kan upplevas, och den upplevda situationen kopplas till situationer i det nuvarande livet. Genom reinkarnationsterapin uppges gamla känslor av t.ex. skuld lösas upp och personen kan befrias från det tvångsmässiga

beteende som styrts av tidigare händelser, för att i stället leva mer helhjärtat i nuet och handla på ett mer rationellt sätt.

Religiös healing

*Religiös healing innefattar
vanligen bön och/eller
handpåläggning i syfte att nå
andligt - och därigenom också
fysiskt - helande.*

Healing i religiösa sammahang har gamla anor och förekommer i olika former inom de flesta religiösa sammanhang. I Norden efterträddes de fornnordiska och shamanska riterna i viss mån av kristna väckelsepredikanter och helbrägdagörare.

Inom kristendomens olika grenar varierar synen på sjukdom, hälsa och bot. Några ser sjukdom som Guds straff, eller att sjukdom i grunden är något ont som dock kan leda till något gott.

Den katolske prästen och healern Francis MacNutt menar att det onda är ett resultat av arvssynden. Denna synd är det onda inom människan som hon inte alltid kan frigöra sig från av egen kraft. Våra sinnen är förvirrade, vi är slavar under våra egna känslor och ger efter för okloka impulser. MacNutt menar att vi orsakar vår egen sjukdom, även om det är oavsiktligt. Människan kan bara förändra sig själv till en viss gräns, och det är här som Jesu frälsande och helande kraft kan komma in och förändra människors liv. Ibland är det också nödvändigt att driva ut onda andar som tagit en person i besittning.

Helandet bygger vanligen på *bön* - ibland under lång tid och med många personer involverade - och/eller *beröring* (*handpåläggning*). Några olika förklaringar till hur helande av kroppsliga sjukdomar och skador fungerar är att naturens egna krafter frigörs genom bönen, beröringen, suggestionen och/eller den kristna kärleken; att de fysiska problemen



*Exorcism -
djävulsutdrivning*

försvinner som en följd av andligt och känslomässigt helande när oro och bitterhet förbyts i förlåtelse och kärlek; att ibland rent extraordinära krafter verkar, som t.ex. när förstörda nerver återfår sin funktion, vilket knappast kan kallas "helande".

En kristen organisation vars verksamhet är centrerad kring just fenomenet healing är Kristen Vetenskap.

Kristen Vetenskap

Kristen Vetenskap (*Christian Science*) är en kyrka och organisation som grundades 1879 av amerikanskan Mary Baker Eddy (1821-1910). Efter en allvarlig olycka 1866 helade hon sig själv efter bibelläsning. Hon fortsatte att studera Bibeln, undervisa, skriva böcker och även hela andra människor. Helandet är ett viktigt moment i Kristen Vetenskap.

Den kristna läran ses som en vetenskap - den absoluta vetenskapen - och Jesus som en manifestation av sanningen. Kunskapen bygger på noggrant studium av Bibeln.

Enligt Kristen Vetenskap är människans sanna natur god och andlig, skapad till Guds, Andens och Kärlekens avbild. Endast Anden erkänns som verklig och stadigvarande substans - materien är inte en fast massa utan ett mentalt fenomen, vilket man menar att Jesus och profeterna visade i sina handlingar.

Man ser ett samband mellan synd och sjukdom. Synden har sitt ursprung i "köttets sinne"; de fem fysiska sinnenas begränsade uppfattningsförmåga; okunnigheten som får människan att tro att hon lever ett självständigt liv, skilt från sin källa (Anden) och Gud. Sinnena är missvisande, synden måste övervinnas och människan ledas bort från det fysiska och relativa - fram mot den andliga verkligheten och den absoluta sanningen i Jesu fotspår.

Det påpekas att Jesus ansåg att hans efterföljare skulle bota sjuka, och man hänvisar till Matteus-evangeliet 10:8:



Mary Baker Eddy

"Bota sjuka, väck upp döda, gör spetälska rena och driv ut demoner; ge som gåva vad ni fått som gåva."

I Kristen Vetenskap arbetar man inte med medicinsk diagnos, behandling eller medicinsk rådgivning. Helandet innebär här att uppenbara människan som hon verkligen är för det mänskliga medvetandet, varigenom hennes ursprungliga andliga helhet kan återställas. Helandet går alltså inte i första hand ut på att bota vissa åkommor - dessa uppges försvinna som en naturligt följd av den andliga omvandlingsprocessen. Kristen Vetenskap har hittills publicerat ca 50 000 vittnesbörd om helande.

Rolfing

Rolfing är en kroppsterapeutisk metod som innebär en djupgående massage för att lösa upp kroppsliga, psykiska och känslomässiga spänningar.

Rolfing har uppkallats efter Ida Rolf, verksam i USA fram till sin död 1982. Metoden kallas även **strukturell integriering**. I dag finns drygt 500 utbildade terapeuter i världen, de flesta i USA; i de nordiska länderna finns endast ett fåtal.

Rolfing är en form av kroppsterapi som bygger på idéer bl.a. från W Reich och M Feldenkreis. Med hjälp av en djupgående massage av kroppens bindväv söker man lösa upp kroppens muskelpansar och därigenom frigöra kropp, psyke och känslor från låsningar. Målet är att få kroppen i balans för att den skall kunna fungera bättre; tyngdkraften ses som den stora läkande kraften.

Kroppen är mycket formbar. Ida Rolf såg den fysiska strukturen som sammansatt av flera *strukturella segment*. Dessa block kan samspela på olika sätt, men det är bara en kombination som ger stabilitet åt kroppen. En obalans i en del av kroppen tenderar att kompenseras med en obalans i en

annan del, och kroppen slits allt mer. Personen får ett särskilt rörelsemönster som även påverkar känslor och beteenden. Förmågan att röra sig fritt och reagera på ett adekvat sätt i olika situationer hämmas. Cirkulationen och olika kropps-funktioner påverkas negativt.

Ett kroniskt spänningstillstånd kan ha sitt ursprung i tidigare traumatiska upplevelser. Känslor och låsta beteendemönster kan sätta sig i bindvävsnätet i kroppen. Det är bindväven som håller alla ben, muskler och inre organ på plats. Bindvävsstrukturen kan i olyckliga fall förkortas och förlora sin förmåga att förlängas. Resultet blir en obalans i kroppen.

En fullständig Rolfing-behandling omfattar 10 behandlingstillfällen. Metoden är en hård och djupgående massage, där terapeuten tar fingrar, knogar och armbågar till hjälp för att nå djupt ner i den kroppsliga strukturen. De första och sista behandlingarna innebär en mer ytlig bearbetning av kroppen, medan behandlingarna däremellan är mer djupgående och ofta mer smärtsamma. Terapeuten arbetar med att lösgöra och förlänga muskler och bindvävshinnor. Under behandlingens gång kan patienten minnas och återuppleva vissa traumatiska händelser som är knutna till spänningar i olika delar av kroppen. Kroppen manipuleras på olika sätt för att den skall närma sig den ideala kroppshållningen:

- höger och vänster sida skall vara sambalanserade,
- bäckenet skall närma sig ett horisontellt läge så att kroppsvikten vilar direkt på bäckenet,
- ryggraden skall ha en lagom svank,
- benen skall tillsammans stödja nedre delen av bäckenet.

Ida Rolf menar att den fysiska kroppen är personligheten - inte bara dess uttryck. Målet med behandlingen är *strukturell integrering*, en förening av delarna till en helhet. Om den fysiska strukturen är integrerad, är även psyket integrerat; om en kropp är riktigt strukturellt organiserad, arbetar naturliga rytmer och självreglerande mekanismer fritt och som de skall.

Rosen-metoden

Rosen-metoden är en kropps-massage i muskelavslappnande och känslfrigörande syfte.

Metoden har utarbetats av den amerikanska sjukgymnasten Marion Rosen. Den bygger på att kroppen avspeglar både medvetna och omedvetna känslor, och att andningen är den förmedlande länken mellan det medvetna och det omedvetna. Själens ohälsa återspeglas i kroppen, och kan också helas via kroppen.

Många spänningstillstånd är konsekvensen av att en person inte klarat av att hantera en svår situation. Spänningarna lokaliseras till de muskler som normalt skulle ha använts för att uttrycka en känsla som nu i stället undertryckts. Dessa tidigare situationer måste återupplevas känslomässigt för att inte vara blockerande. Andningen är en indikator på en persons tillstånd och speglar vad kroppen gör med olika känslor.

Genom att behandla kroppen påverkas både känslor och andning. För att medvetandegöra kroppen om dess spänningar och förträngda känslor används beröring och mjuk massage. Musklerna slappnar av, de förträngda känslorna kan komma till ytan och spänningar kan lösas upp på både det fysiska och det känslomässiga planet. Behovet av behandling kan variera från en enda behandling till regelbundna sådana under flera års tid för att nå avgörande resultat.

S

STAR

STAR är ett program för självanalys genom bl.a. primalterapi och drömbearbetning.

STAR står för *Self-Analysis Toward Awareness Rebirth*, på svenska självanalys för medvetandets pånyttfödelse. STAR bygger på något som kallas för *Fischer-Hoffman-processen* (uppkallad efter Siegfried Fischer och Robert Hoffman). Det grundläggande antagandet är att 98 % av mänskligheten egentligen inte har vuxit upp. I stället försöker vi fortfarande behaga eller göra uppror mot våra föräldrar. Vi förhåller oss till andra människor som till våra föräldrar och ägnar oss ofta åt en självisk och ofri form av "kärlek" till andra, full av villkor och destruktiva, låsta mönster. Tanken i Fischer-Hoffman-processen är att vi inte kan älska oss själva och andra förrän vi genomgått en lyckad skilsmässa från våra föräldrar.

En frigörelse från de låsta mönstren kräver att de känslor av hat, ilska och bitterhet vi hyst mot föräldrarna återupplevs och levs ut. Det är det STAR-programmet syftar till med hjälp av holotropiska sessioner (se Holotropisk terapi), drömbearbetning, lektioner, skriftliga hemuppgifter, dagboksanteckningar. Programmet omfattar tre veckors intensiv terapi eller grupplektioner en gång i veckan under 10-12 veckor. Ledare för STAR är amerikanskan Barbara Findeisen, som arbetat mycket med transpersonell terapi, rebirthing och reinkarnationsterapi (se dessa avsnitt).

Schüsslers vävnadssalter

*Schüsslers vävnadssalter är
preparat innehållande mineraler
för att stärka kroppens celler.*

Schüssler var en tysk läkare som arbetade med homeopati. Han kom fram till att det behövdes mycket svaga läkemedel för att de skulle kunna tränga in i cellerna. Han började med 12 olika preparat innehållande mineraler; i dag finns ett trettiotal medel. Preparaten är *potensierade* - stegvis utspädda - till D6 och D12 (se Homeopati). Schüsslers metod, som även innefattar ett särskilt diagnossystem utifrån cellernas funktion och behov, kallas ibland *cellularterapi*, och hans preparat benämns *funktionsmedel*.

Shamanism

*Shamanism är urgamla traditioner
som syftar till att bevara hälsa,
bota sjukdomar och upprätthålla
balansen mellan människor och
naturen. Det är en slags
basläkekonst som förekommer än
i dag över hela världen, inkl.
Sverige.*

Under rubriken Shamanism kommer här den nordiska och samiska shamanismen att beskrivas; de indianska traditionerna nämns endast kortfattat. En mer samlad beskrivning av de shamanska traditionerna ges i kapitel 4 i bokens första del.



*Tungusisk shaman
från Sibirien*

Nordisk shamanism

Den nordiska shamanismen är en del av den gamla indoeuropeiska kulturen. Den har levt vidare ända in i vår tid genom de folkliga botarna, de kloka gubbarna och gumorna och i den religiösa helbrägdagörelsen. Mycket av den svenska folkmedicinen härstammar från den fornnordiska shamanismen och asatron.

Några av de viktigaste begreppen i den nordiska shamanismen och folkliga läkekonsten skall tas upp här. Det mesta är gemensamt för de flesta shamanska kulturer, medan en del är mer specifikt för den nordiska.

Trance

Trance är ett begrepp som omfattar olika former av förändrat medvetande, från djup avspänning till extatiska tillstånd. För att kunna försätta sig i den trance som är nödvändig för själsresorna använder sig shamanen av olika medel: rytmiskt trummande, skullror, danser, kraftsånger, utesittning, svetthydda, särskilda klädedräkter och ibland även psykedeliska droger.

Utesittning

Genom att sitta ensam ute på en särskilt kraftladdad plats söker man nå kontakt med andevärlden och få en inblick i dess hemligheter och kunskaper.

Galderkonst

Galdern är en magisk sång, ett rytmiskt upprepande av vissa kraftladdade stavelser på ett eget versmått, galdralag; sången kallas även galan. Genom denna sång söker man uppnå ett vidgat medvetandetillstånd för att utifrån det påverka sin miljö och de livskrafter som formar och ger liv åt växter, djur och människor. Galdrar används även för att bota sjukdomar. Den magiska sången har lämnat spår i språket: beteckningen galen användes om en person som träffats av en elak galder.

Sejd

Fornsejd (av *seidr*) är ett namn på den nordiska shamanismen. Sejden lär enligt vissa källor ha kommit från eller påverkats av den samiska shamanismen. Sejdakten är en form av extatisk gruppseans, där galdersång och andra tekniker används i syfte att utforska dolda sammanhang och framtida händelser. Sejden anses även kunna ge en förmåga att bota sjukdomar. I gamla tider var de flesta sejdutövarna kvinnor, s.k. *völvor*, och Freja sades vara den som först lärde ut sejdkonsten. Några menar att häxprocesserna på 1600- och 1700-talen var en "slutoffensiv" mot dessa shamanska traditioner.

Verbal magi

Det talade ordet anses ha en egen inneboende kraft. Genom läsning av kraftformler eller -ramsor söker man bota sjukdomar. Det var tidigare en vanlig metod för att t.ex. stämma blod.

Runmagi

Genom att fixera besvärjelsen i skrift vill man öka ordets eller ordens kraft ytterligare. Ordet *runa* betyder hemlighet, lönnlig visdom. Runmagin tillkom bland germanerna strax efter vår tideräknings början och användes bl.a. för att bota sjukdomar. Ännu vid 1900-talets mitt har "kloka gubbar" innehaft stavar med kraftformler i runskrift.



*Nordisk runa mot
trolldom*

Överföring

Sjukdomar ansågs också kunna botas genom att de överfördes till något annat föremål eller element; t.ex. överfördes olika former av värk till träd.

Kristaller

Bergkristallen är ett shamanskt kraftföremål av stor betydelse. Den används bl.a. för att skåda in i och därigenom diagnostisera sjukdomar och söka bot. (Se även Kristallterapi.)

Örtmedicin

Magiska metoder för att bota sjukdomar kombinerades ofta med örtmedicin (se detta avsnitt).

Det finns sedan 1982 en nordisk förening för shamanism, sejd och galderkonst som heter *Yggdrasil*. Man anordnar kurser, håller ceremonier och använder sig av extastekniker m.fl. ingredienser i shamanismen.

Samisk shamanism

Samerna har levt över ett stort område i Europa och utvecklat en egen religion, även om de har influerats av olika kulturfolk genom tiderna. Sedan några hundra år tillbaka har kristendomen satt sin prägel på den samiska kulturen, men mycket av den ursprungliga tron - som lär vara 10 000 år gammal - lever kvar.

Samernas kultur präglas av ett mycket nära förhållande till naturen. Man talar om *seita-dyrkan* (av fornnordiska *seidr*), som innebär att vissa föremål i naturen anses vara säte för andeväsen och att de därigenom äger övernaturlig kraft. Särskilt fjäll och sjöar anses vara besjälade.

Samernas shaman kallas *noid* (nåjd eller noajdie, ord från det fornfinnsk-ugriska språket). Noiden fungerar som förmedlare mellan människan och de makter av vilka hon känner sig beroende.

Samernas uppfattning om själen liknar de flesta andra naturfolks. Varje levande väsen har två slags själar, varav den ena, den s.k. *frisjälen*, kan frigöra sig från sitt materiella hölje. Noiden har förmågan att frigöra själen från kroppen och färdas till andra världar för att vinna insikt i (för andra) dolda ting i det förflutna, närvarande och i framtiden. Även den samiska noiden söker samverka med skyddsandarna, som han kan komma i kontakt med i drömmar och i extatiska tillstånd.

Samernas motsvarighet till galderkonsten är *jojken* (från samiskans *jougam*), en gammal magisk sång, tidigare ofta kombinerad med trummande för att framkalla trance.

Noidens trummor har olika figurer inristade eller målade på trumskinn. När noiden slog på trumman med en särskilt formad hammare, flyttade sig en "visare" på trumskinn. När den stannade på en särskild figur ansåg noiden därigenom ha fått sina frågor besvarade. Jojken, trumman och särskilda offerplatser har varit de främsta metoderna för att komma i kontakt med andarna.

Under 1600- och 1700-talen förstördes många trummor av kristna missionärer, och samer som höll fast vid sin tro brändes till döds på bål. Jojken betraktas än i dag som synd i vissa djupt kristna kretsar.

Ett nordsamiskt ord för noider är *govlar*, som betyder botare, helbräddagörare. I dag finns inte många samiska shamaner som utövar sin verksamhet enligt ovan nämnda definition. Däremot finns fortfarande åtskilliga samiska botare, varav en del använder trumma. Botarna uppges i många fall kunna bota även på avstånd.

Botandet utförs vanligen med hjälp av mental kraft, örtmediciner, handpåläggning och formelläsning. Samernas växtmedicinska kunnande har sina rötter långt tillbaka i tiden. Ett exempel på specifik samisk behandling är renost på frostsador.

Den magiska boten syftar till att driva ut något ur den sjuke eller att tillföra något som saknas. Utdrivningen kan ske genom tunder- eller moxabränning (torr fnöskesvamp bränns på det sjuka stället), återlåtning, kräkning eller att det sjuka suges ut av noiden. Även koppning och överföring av det sjuka till ett föremål förekommer.



*Samisk shaman
med trumma*

Indiansk shamanism

Bland nordamerikanska indianer har shamanska traditioner gamla anor. Nu levande indianska medicinmän, såsom Rolling Thunder från Cherokee-stammen, och böcker av bl.a. Carlos Castaneda och den amerikanske antropologen och professorn Michael Harner, har bidragit till att indianska medicinska traditioner har introducerats även i Sverige.

Det har kommit indianska medicinmän och även kvinnor till Sverige - ett exempel från 1988 är Harley Swiftdeer - för att hålla kurser i indiansk medicin och magi och leda ceremonier i syfte att hela människor och få dem att återupprätta kontakten med jorden och naturen. Kurserna tar bl.a. upp olika former av healing, svetthyddeceremonier, kristallterapi (se detta avsnitt), medicinhjul, trumrytters effekt, energidanser, kreativ visualisering, kontrollerat drömmande. Det ges även kurser som innehåller andningsövningar, styrda meditationer m.m. i syfte att frigöra den sexuella energin (se Quodoushka).

Shiatsu

Shiatsu är en metod för att påverka kroppens energiflöde med fingertryck och manipulation av kroppen.

Shiatsu är japanska och betyder fingertryck och är ett samlingsnamn för en rad olika tekniker för behandling av kroppen. Namnet härstammar från sekelskiftet, men metodens ursprung är gammalt. En nuvarande form av shiatsu har utarbetats av japanen Tokurijo Namikoshi.

Shiatsu är baserad på principen om *ki*, den livsenergi som flödar i kroppens meridianer (se Kinesisk filosofi och medicin i del I). Genom att trycka på vissa punkter på kroppen, ofta samma punkter som fastställts av akupunkturteorin, söker man stimulera energin i kroppen. En skillnad mellan shiatsu och akupressur är att man i shiatsun även manipulerar de olika kroppsdelarna för att lösa upp blockeringar i energi och rörlighet.

Områden i kroppen med för mycket energi kallas *jitsu*, medan de som har för lite kallas *kyo*. Jitsu är vanligen ett smärtande område som betraktas som symtomet, medan *kyo* anses vara orsaken, och alltså är det område som i första hand bör behandlas. Det finns en särskild teknik inom shiatsu som heter *kyo-jitsu*, utarbetad av Shizuto Masunaga.

I shiatsu förekommer framför allt två tekniker: tryck och sträckning. Trycket kan utövas med händer, armbågar, knän och fötter och hela kroppen behandlas. Behandling av haraområdet (buken nedanför naveln) kallas *ampuku*, och är en läkekonst äldre än shiatsu. Genom hara söker man komma i kontakt med kroppens samtliga meridianer.

Shin-Shin Toitsu Do

*Shin-Shin Toitsu Do är namnet på
en väg till koordinering och
harmonisering av kropp och själ
som innefattar olika mentala och
kroppsliga övningar.*

Shin-Shin Toitsu Do har utvecklats av japanen Koichi Tohei. Träningsformen kretsar kring begreppet *ki*, den universella livsenergi som finns överallt utanför och inom människan, även om den kan vara mer eller mindre blockerad och förhindrad att flöda fritt och verka livgivande. Genom att mobilisera och fokusera ki-energin dit där den bäst behövs för tillfället, söker man uppnå en balans mellan kropp och själ och därmed en kroppslig och mental styrka som gör att man bl.a. lättare kan stå emot yttre och inre sjukdomsframkallande faktorer.

Några grundläggande element i Shin-Shin Toitsu Do är att fokusera på den centrala punkten i kroppen, belägen i buken nedanför naveln, vara avspänd men inte slapp, vara lugn och öppen i sinnet, utnyttja gravitationskraften och förlägga sin tyngd till alla kroppsdelars undersida, samt att utvidga medvetandet enligt principen "mind first - body follows".

Shin-Shin Toitsu Do innefattar mentala och kroppsliga övningar för att utveckla ki-energin, andningsövningar, ki-meditation och *kiatsu*, som är en form av behandling med hjälp av bl.a. fingertryck och massage.

Silva Mind Control

Silva Mind Control är en form av mental träning som innefattar bl.a. visualiseringar och avslappningsövningar.

Silva Mind Control utvecklades på 1940-talet av José Silva, som började lära ut sin metod år 1966. Enligt uppgift har ca 7 miljoner människor i 72 länder lärt sig metoden; i Sverige introducerades den 1987.

Den mentala träningen går ut på att lära sig att medvetet sänka sin hjärnfrekvens till *alfa-nivå*, dvs. den nivå där hjärnans elektriska aktivitet vid mätning med EEG uppvisar alfavågor. Detta medvetenhetsplan har sedan lång tid tillbaka använts av yoga- och meditationsmästare för att utveckla sina mentala och därigenom även fysiska förmågor. Syftet med Silva Mind Control är att man via alfanivån i större grad skall kunna aktivera och utnyttja sin latenta mentala kapacitet.

En kurs i Silva Mind Control innehåller bl.a. avslappningsövningar, visualiseringar, problemlösningstekniker och metoder för att kontrollera fysiska funktioner.

Socioanalys

Socioanalys är en form av gruppterapi som syftar till att medvetandegöra relationen mellan individ och samhälle.

Socioanalysen har utvecklats på 1970-talet av Björn Magnér, läkare med erfarenhet av psykosocialt arbete med ungdomar i storstadsförorter, samt Helena Magnér, arkitekt. Metoden karakteriseras som något mitt emellan psykoterapeutisk och politisk verksamhet; den har också vissa gemensamma drag med den frigörande pedagogiken.

Den socioanalytiska verksamheten syftar till att öka individens jag-styrka och ge honom/henne redskapen som behövs för att kunna bryta sig ur den passivitet, resignation och känsla av maktlöshet som sägs vara utmärkande för människor i de västerländska industrisamhällena - kort sagt politisera individen.

En viktig utgångspunkt för det socioanalytiska arbetet är att människor i så stor utsträckning som möjligt bör basera sina kunskaper på egna erfarenheter. Man måste också först bli medveten om sin egen inre konflikt, sedan om konflikter med omgivningen/samhället.

Metoden består av två huvuddelar:

1. **a. Åsiktsprövning:** en teknik som syftar till att försvaga de delar av tänkandet som inte har sin rot i egna erfarenheter.
 - b. Rollspel,** där den egna vardagsverkligheten gestaltas.
 - c. Efterdiskussion** i grupp där kunskaperna från rollspelet bearbetas.
2. **Personlig bearbetning** av ett antal frågor som bl.a. berör hur man påverkas och själv påverkar utvecklingen, samt framför allt hur man framöver kan handla i förändrande riktning.

Socioanalysens båda huvudfaser beräknas ta sammanlagt ett år att genomgå.

Ledarens roll i socioanalysen är bl.a. att skapa trygghet i gruppen, hjälpa deltagarna till medvetandegörande samt "frustrera deltagarnas psykoterapeutiska behov" (Magnér). I psykoterapi stimulerar man vanligen deltagaren att gå djupare in i personliga upplevelser. I socioanalysen däremot strävar man efter att få individen att gå ut ur sin personliga upplevelse och i stället sätta in den i ett socialt och samhälleligt perspektiv.

Spiralmassage

*Med massage i spiralrörelser
söker man påverka kroppens
celler i självregenererande syfte.*

Spiralmassagen har lanserats av svensk-amerikanen Gösta Wollin, professor och forskare i naturvetenskapliga ämnen. Metoden bygger på såväl urgamla som nya kunskaper om spiralrörelsens betydelse för livet på jorden. Spiralrörelserna återfinns i många traditionella kulturers medicinska system, t.ex. i Indien och Kina.

Allt från DNA-molekylen i människans celler till de stora galaxerna i rymden är uppbyggda av spiraler och rör sig i spiralform. Enligt viss forskning verkar åldrande bero på att cellernas spiralverksamhet blir långsammare. Gösta Wollin menar att man genom att massera kroppen med spiralrörelser och även utföra spiralrörelser kan stimulera cellerna till regenerering. En teori är att spiralrörelserna skapar ett elektromagnetiskt fält - elektromagnetism är en spiral - som påverkar kroppsfunktionerna.



*DNA-molekylens
dubbelspiral,
livets genetiska kod*

Spädbarnsmassage

*Spädbarnsmassage ges för att
främja en harmonisk utveckling
av kropp och själ hos barnet.*

Sedvänjan att kvinnor masserar små barn har gamla anor i bl.a. Indien och Uganda. Den franske läkaren Frederick Leboyer har, efter att ha kommit i kontakt med barnmassage i Indien, gett metoden spridning i väst.

Näst efter hjärnan är huden kanske det viktigaste organ-systemet. Känslen utvecklas först av alla sinnen hos fostret - det reagerar på beröring redan vid sex veckors ålder, när ännu varken ögon eller öron finns.

Beröring är nödvändigt för en gynnsam utveckling, särskilt under förlossnings- och amningsperioden. Beröring stimulerar immunsystemet, vakenhet, blodtryck, andning, tillväxt av hjämceller, hormonsystem m.m. Barn som fått tidig hudstimulering har visat sig vara mer motståndskraftiga mot stress och fysiska skador. Dessutom grundläggs på detta stadium känslomässiga relationer och förhållningssätt gentemot omvärlden, och här spelar hudstimuleringen en avgörande roll.

I livmodern upplever barnet ständig kontakt och rörelse i och med moderns andning och rörelser. Vid förlossningen stimulerar livmoderns sammandragningar de perifera sensoriska nerverna på barnets hud, vilket påverkar de inre organen och hjälper till att sätta igång andningen. Kontraktionerna är början på en stimulering som bör fortsättas direkt efter födelsen och en tid därefter. Fosterutvecklingen pågår även en tid efter födelsen, ungefär till dess att barnet börjar krypa. Beröring och massage av det nyfödda barnet är ett sätt att mildra övergången från fosterlivet till det nya, mer avskilda livet, och att skapa en känsla av lugn och trygghet.

Spädbarnsmassage är en specifik form av massage för små barn. Direkt efter födelsen masseras barnet lätt för att förstärka den rytmiska känslan från fosterlivet. Under den första månaden ges endast en mycket lätt massage, framför allt på ryggen, medan ansikte och mage undantas. Så småningom får hela kroppen massage med fasta, rytmiska rörelser, ofta i spiralform. Detta görs tills barnet är tre till sex månader och själv kan vända sig på mage. Massagen ges med barnet liggande på moderns/faderns ben och under ständig ögonkontakt, med särskilda grepp enligt viss ordning.

Symboldrama

*Symboldrama är en psyko-
terapeutisk metod. Imaginationer
används för att locka fram
insiktsskapande associationer.*

Symboldrama är en imaginativ metod (imagination = föreställning), skapad av tysken Hanscarl Leuner. I Tyskland är symboldrama känt som "*kathartymes Bilderlebnis*" (av grekiskans *kata* = enligt, och *thymos* = känsla). Metoden bygger mycket på fransmannen Robert Desoilles metod för styrda dagdrömmar.

Grundtanken är att det finns en stark förbindelse mellan en persons känslor och de bilder och föreställningar som dyker upp spontant i avspänt tillstånd. Leuner menar att dessa imaginativa bilder är orsakade av känslomässiga konflikter och innehåller information från det omedvetna. Dessutom kan de fungera som "inre vägvisare" och ge symboliska förslag till lösningar.

Till att börja med får en person slappna av, t.ex. med den autogena träningens metod (se detta avsnitt). I avslappnat tillstånd uppmanas personen att föreställa sig en given bild och ett skeende, som att stå på en havsstrand och sedan långsamt vandra ut i vattnet. Personen får sedan själv utifrån sina egna associationer fortsätta berättelsen. Ofta dyker då symboliskt laddade bilder upp i medvetandet, som t.ex.:

1. Ljusupplevelser, som ofta är kopplade till en känsla av eufori och viktlöshet.
2. Religiösa upplevelser.
3. Upplevelser av klarhet och insikt.
4. "Samvetsupplevelser". Dessa kan utlösas av suggestioner typ: "Jag ser mig omkring tills jag upptäcker en eremit. Jag söker ett samtal med honom." Dennes svar på våra frågor kan fungera terapeutiskt.

T

THX

THX är thymusextrakt som injiceras i syfte att stimulera kroppens immunförsvar.

THX är namnet på ett extrakt av kalvbräss (bräss = thymuskörtel), och THX är en förkortning av thymusextrakt. Preparatet har tagits fram av veterinäre doktor Elis Sandberg, Sverige. I dag finns kliniker för THX-behandling i Aneby och på ytterligare ett antal platser i landet. Hittills har ca 150 000 människor behandlats med THX-injektioner.

Thymus är en inresekretorisk körtel som finns bakom bröstbenet på människan och som är proportionellt sett störst hos barn, för att tillbakabildas efter puberteten. Sandberg lanserade på 1930-talet en hypotes om thymuskörtelns funktion där han menade att den hade avgörande betydelse för immunförsvaret. På den tiden ansågs dock allmänt att körteln saknade betydelse för vuxna personer.

I dag är det känt att thymus bl.a. innehåller olika proteiner (hormoner) med betydelse för immunförsvaret. Thymushormonerna stimulerar immunförsvarets utveckling av T-lymfocyter. Dessa celler bildas i benmärgen och vandrar sedan till thymus för att "skolas", varefter de exporteras till kroppens olika vävnader för att skydda dem mot infektioner. Epitelceller i thymus producerar de olika hormoner som T-cellerna behöver för att mogna.

Den efter puberteten sjunkande thymusberoende immuniteten anses bidra till en ökning av cancer och olika infektionssjukdomar. THX är främst avsett som ett medel mot cancer (dock ej i sista stadiet) samt en del andra sjukdomar.

T'ai Chi Ch'uan

T'ai Chi Ch'uan är en form av kinesisk yoga som utövas i syfte att öka koncentrationsförmågan och den kroppsliga och själsliga balansen.

T'ai Chi Ch'uan (*Tai Ji Quan*) är en kinesisk yogaform som i Kina utövas av miljontals människor varje dag. Som upphovsman har nämnts taoisten Chang San Feng, som levde mot slutet av 1200-talet. Han hade dock en lång tradition att bygga på, med rötter både i den indiska yogan och i den gamla kinesiska filosofin. Chang San Feng lär ha inspirerats till rörelserna i T'ai Chi Ch'uan då han såg en örm slåss med en orm.

T'ai Chi Ch'uan bygger på den minst 5 000 år gamla föreställningen att allt är en växelverkan mellan yin och yang. Tillsammans ryms dessa två av varandra ömsesidigt beroende krafter i totalitetens cirkel. Den taoistiska symbolen *Tai Chi* (*Tai Qi*) står för den perfekta balansen dem emellan. Ordet *Ch'uan* betyder näve och betecknar såväl den fysiska kroppen generellt som kamp specifikt. T'ai Chi Ch'uan betecknas som ett system för kamp som genom den fysiska kroppen manifesterar universums grundläggande lagar om yin och yang. Målet är *tao*, livets källa, och det kan uppnås på flera olika sätt, varav rörelserna i T'ai Chi Ch'uan är ett av dessa sätt. Det är en slags rörlig meditation som även kan användas i försvarssyfte. (För ytterligare information om den teoretiska bakgrunden, se *Kinesisk filosofi och medicin i del I.*)

Rörelserna i T'ai Chi skapas genom att cirklar och halvcirklar utförs med olika delar av kroppen, samtidigt som kroppstyngden förflyttas från den ena foten till den andra. Rörelseformen innehåller inga isolerade ställningar utan det är frågan om ett kontinuum: varje rörelse följer på den närmast föregående. På detta sätt pendlar man hela tiden mellan den negativa och den positiva kraften, mellan yin och yang.

Genom rörelserna söker man påverka energiflödet i meridianerna inifrån, så att energin fördelas jämnare. Vissa av rörelserna är avsedda för direkt påverkan av vissa fysiska problem, men T'ai Chi används främst som ett medel att åstadkomma och upprätthålla en allmänt god kroppslig och andlig hälsa och balans.

I utövandet av T'ai Chi är det viktigt att vara så avslappnad som möjligt - koncentrerad men inte spänd. Rörelserna skall utföras mjukt, avspänt och långsamt. Ju långsammare en rörelse utförs, desto större koncentration kräver den.

Det finns olika skolor inom T'ai Chi, såsom *Yang-*, *Wu-* och *Sun-skolan*. Yang-skolans långa form har 108 rörelser. Det tar lång tid att lära sig dem, men den som behärskar konsten genomför sedan rörelserna på 15-20 minuter. En förenklad form innefattar 37 rörelser.

Se även Yoga (kinesisk).



Tandreflexologi

*Tandreflexologi utgår från att
behandling av tänderna kan
påverka andra delar av kroppen.*

Tänderna anses av reflexologer vara ett mycket centralt zonsystem. Om det finns en stöming i en tand, kan det störa hela kroppens energetiska tillstånd. Reflexologer anser att amalgamet är det mest utbredda tandproblemet. Om en tand får för mycket amalgam, så blir resultatet först en kraftig överstimulering; med tiden svänger sedan effekten till att i stället bli en underfunktion på grund av förslitning hos organen. Det uppges att amalgamfyllningar börjat lossna vid zonterapi behandling på fötterna. Ett led i behandlingen är att sanera tänderna från exempelvis amalgam.

Man räknar tänderna på samma sätt som en tandläkare gör, där framtänderna har nr 1, och visdomständerna nr 8. Följande uppställning anger de samband mellan tänderna och olika kroppsfunktioner som reflexologerna utgår från:

- 1 – högre mentala funktioner
- 2 – hormoner - nerver
- 3 – lungor - andning
- 4 – hjärta - cirkulation
- 5 – tunntarm
- 6 – njurar - urinvägar
- 7 – genitalia
- 8 – tjocktarm.

Tao-Key

Tao-Key är en kombination av kinesiologins manuella muskeltester och klassisk kinesisk akupunkturteori. Obalanserade akupunkturpunkter balanseras med hjälp av akupressur, små magneter, färger och toner.

Tao-Key är en svensk vidareutveckling av kinesiologi/muskeltestning som arbetats fram av Torbjörn (Tobe) Hanson vid mitten av 1980-talet. Det kinesiska begreppet *tao* betyder livets väg. Tao-Key står för nyckeln till harmoni: att använda taos principer för att nå helheten och balansen mellan människan (kropp, själ och ande), naturen och universum.

Liksom andra former av kinesiologi utgår Tao-Key från människans energetiska system såsom det är beskrivet i den kinesiska akupunkturläran. Torbjörn Hanson har utvecklat ett sammanhängande system för att med muskeltestning på kort tid testa och balansera det energetiska tillståndet i kroppens samtliga akupunkturpunkter. Till skillnad från exempelvis Applied Kinesiology och kroppsbalansering, arbetar man i Tao-Key med samtliga akupunkturmeridianer, inte bara de vanligaste organmeridianerna (Lungmeridianen, Hjärtmeridianen etc.).

Till det nya i Tao-Key hör också att akupunkturpunkter och muskler anses kunna befinna sig i 7 olika energitillstånd kopplat till regnbågens olika färger; dessutom finns ett åtton-

I Tao-Key används akupressur (tryck eller massage på akupunkturpunkter) på ett mer differentierat sätt än vad som är fallet inom exempelvis vanlig akupressur och de olika kinesologiformerna. Olika fingrar anses ha olika laddning, positiv eller negativ medan tummen är neutral, och effekten av olika former av fingertryck kan förstärkas med *ringmagneter*, där minuspolen står för yin/kyla och pluspolen för yang/värme. En punkt som är exempelvis extremt yang balanseras med djupt tryck av ett finger med negativ laddning som bär en ringmagnet med minusladdning. I balanserande syfte används även färger i form av färgad plastfilm, eller toner, applicerade på punkter på kroppen med hjälp av en stämgafläkt som kan stämmas i 7 olika toner.

Den tibetanska medicinen ser framför allt människans inre balans och hennes förhållande till omgivningen som förklaring till hälsa och sjukdom.

Den tibetanska medicinen har sina rötter i olika traditioner: ayurvedisk medicin, buddhistisk filosofi, tantriska idéer från Indien och Nepal samt den egna religionen Bon, en nordostasiatisk form av shamanism. På 600- och 700-talen inbjöds kinesiska, indiska, persiska och grekiska läkare till Tibet för utbyte av medicinska kunskaper. Under 700-talet

[illegible]

Tibetansk helig text

översattes en rad medicinska verk från sanskrit till tibetanska.

Under de senaste decennierna har Dharamsala i Indien blivit ett centrum för den tibetanska medicinen; det var dit Dalai Lama, och tusentals tibetaner med honom, flydde efter kinesernas övertagande av Tibet 1959. På senare tid har tibetanska buddhister rest runt i västvärlden, inkl. Sverige, för att sprida sin kunskap. I dag finns vissa tibetanska örtmediciner i flera västländer.

Inom den tibetanska medicinen ses sjukdom som ett uttryck för att människan kommit i obalans med den omgivning som hon lever i ständig växelverkan med. Det dras ingen skarp gräns mellan fysisk och mental sjukdom; båda sjukdomstyperna anses beror på felaktiga mentala föreställningar.

Den främsta sjukdomsorsaken anses vara människans grundläggande okunnighet om sin natur, med åtföljande illusoriska uppdelning i subjekt och objekt; man anser att allt som existerar är en mental hägring. (Se Indisk filosofi och medicin i del I.) Av denna okunnighet följer de tre *psykiska gifterna* begär, vrede och förvirring/mentalt mörker. Dessa tre gifter orsakar i sin tur obalans i de tre *kroppsvätskorna*: vind (rLung), galla och slem. Det finns fem sorters vind som kontrollerar rörelse, puls, cirkulation, avsöndring och medvetandets anknytning till kroppen. De fem typerna av galla styr matsmältningen, synen och hudfärgen, medan de fem sorterna slem (flegma) bl.a. styr kroppsfunktionernas samband.

Hos en frisk person är de tre vätskorna i balans. En ökning av någondera ger karakteristiska symtom förknippade med just den kroppsvätskan. Det finns fyra faktorer som anses kunna ge upphov till sjukdom: vädret och årstiderna, födan, andar/själur och det egna beteendet.

Den egentliga orsaken till en sjukdom är inte nödvändigtvis det synliga symtomet. Detta kan i stället vara det sista stadiet i en process som påbörjades för länge sedan på annat håll i kroppen. Den tibetanska medicinen talar om sjukdomens tre stadier: formulering, ackumulering och till sist manifestering.

De flesta sjukdomar diagnostiseras med hjälp av pulsen, en metod liknande den kinesiska pulsdiagnostiken. Tungan och urinen undersöks också noggrant. Ett annat redskap i den tibetanska diagnostiken är *Mo*, en motsvarighet till den kinesiska "spådomsboken" *I Ching*. Man studerar även ögonrörelserna, som anses ge kunskap om vilken sorts ande patienten är besatt av.

Behandlingen kan utgöras av egenvård i form av ändrade kostvanor och andra vanor, av örtmediciner eller yttre behandling såsom akupunktur och massage. Diet och medicin ordineras med hänsyn tagen till årstiden. Operationer tillgrips endast i nödfall - det anses som ett misslyckande att behöva ta till sådana metoder.

Då man anser att den materiella världen är skapad av sinnena, kan denna verklighet också kontrolleras och nya fenomen skapas med mental kraft. Därför lägger man vid behandling också stor vikt vid särskilda meditationer, upprepande av vissa *mantras* (ljudkombinationer) etc.

En tibetansk läkares kompetens grundar sig inte bara på teoretiska studier, utan även på insikter och mental klarhet uppnådd under meditation. Förhållandet mellan lärare och elev är mycket viktigt, och en del kunskaper förmedlas endast direkt från lärare till elev. Det har traditionellt tagit ca 13 år att bli färdig läkare; läkarutbildningen i exil i Indien tar i dag 7 år.

Trager-massage

Trager-massage syftar till att lösa upp fysiska och mentala blockeringar.

Trager-massage kallas egentligen för *Trager Psychophysical Integration* (Psykofysisk integrering) och började utvecklas av den amerikanske läkaren och f.d. boxaren och akrobaten Milton Trager (f. 1908) på 1930-talet. I dag arbetar Trager på Hawaii. Han introducerade själv sin metod i Sverige i slutet på 1970-talet.

Trager-massage är en avspänningsmassage där mjuka rullande, roterande, vaggande, rytmiska rörelser samt skakningar används för att lösa upp djupa kroppsliga spänningar och motsvarande mentala blockeringar. Rytmen som används är något snabbare än hjärtrytmen. Metoden avser att ha både en fysisk och en psykisk verkan.

Det är inte bara de kroppsliga spänningarna man vill nå, utan även föreställningarna om hur man mår. Trager-utövare säger sig skapa utrymme för något att hända genom att presentera nya, mer avspända sätt att vara på. En session tar mellan 1-2 timmar.

Trager-utövaren arbetar utifrån ett meditativt tillstånd som kallas *Hook-Up* - en avslappnad och koncentrerad närvaro för att öka känsligheten och kontakten med patienten och för att kunna förmedla en känsla av lugn, lätthet och frihet.

En viktig del av Trager-metoden är *Mentastics*, en förkortning av *Mental Gymnastics*. Det är ett system av rörelser för att vidmakthålla och öka denna känsla av lätthet och flexibilitet som massagen skall ge.

För neurologiskt handikappade personer finns särskilda muskelresponsövningar där man söker stimulera nervändar som inte längre fungerar.

Transaktionsanalys (TA)

Transaktionsanalys är en slags gruppterapi, där transaktionerna människor emellan används för att definiera och analysera individens jag-tillstånd.

Transaktionsanalysen (TA) - eller *transaktionell terapi* - utvecklades av Eric Berne på 1950-talet i USA. Thomas A Harris har vidareutvecklat metoden.

Transaktion betyder samspel. Det är den minsta beståndsdelen i socialt umgänge och består av stimulus från en person och respons från en annan i ett växelspel. I TA arbetar man med att bli medveten om sina transaktionsmönster, sitt sätt att

kommunicera. TA beskrivs som ett intellektuellt instrument för att förstå grunden till beteende och känslor. Grundtanken är att man kan nå en bättre självinsikt genom att analysera de olika typer av transaktioner eller meningsutbyten som man har med andra personer.

Enligt TA-teorierna består personligheten av tre skikt eller jag-tillstånd som finns hos alla människor och som vi hela tiden växlar mellan:

F: Förälder - kritisk, moraliserande, värderande, omvårdande, tröstande, uppmuntrande, auktoritär. Här återspeglas föräldrarna tyckande och agerande under ens tidiga barndom.

V: Vuxen - objektiv, realistisk, logisk, rationell, reflekterande, demokratisk. Detta är den del av oss som skall etablera ett stabilt jag på grundval av medveten bedömning och med hjälp av medfödda begåvningsresurser och förvärvade kunskaper.

B: Barn - glad, arg, sur, spontan, charmfull, nyfiken, rebellisk, lekfull, rädd, ledsen, självisk, kreativ, kelsjuk, tjurig, självömkande, självcentrerad.

Innehållet i F, V och B är unikt för varje individ, eftersom dessa personlighetsskikt består av lager av upplevelser som är unika för varje person.

Beroende på vilken av de tre rollerna som för närvarande är i överläge hos de kommunicerande präglas deras budskap till varandra: ibland talar Förälder till Barn, ibland Vuxen till Förälder osv. Syftet med analysen är just att upptäcka vilken del av varje person - F, V eller B - som ger upphov till de olika stimuliner och responserna. Det gäller inte endast det som sägs med ord, utan även sådant som förmedlas med hjälp av röstläge, gester och ansiktsuttryck.

Transaktionsanalysen genomförs oftast i grupp, ansikte mot ansikte. Det framhålls flera fördelar med gruppterapi: att gruppen är en mer naturlig miljö än avskildhet med en terapeut, att processen går snabbare i en grupp och att arrangemanget reducerar terapikostnaderna för den enskilde.

TA är en mål- och handlingsinriktad metod med pedagogiska förtecken. Vid första sammankomsten kommer man överens om en målsättning som man sedan håller sig till. I

verbal kommunikation analyserar man varandras *manus* och *spel* - de transaktionsmönster som fått folk att känna att de "inte är OK". Tanken är att nå frigörelse genom insikt och att nå den psykiska positionen "Jag är OK - Du är OK". Samtal bör helst vara transaktioner mellan Vuxen och Vuxen. Dialogerna skall präglas av uppfattningen att jag själv är en viktig och harmonisk person och att motparten är detsamma.

Transaktionsanalys används i Sverige bl.a. på gruppdynamiska kurser inom arbetslivet och på behandlingshem för narkotikamissbrukare, t.ex. Vallmotorp.

Transpersonell terapi

Den transpersonella terapin arbetar utifrån en modell av psyket som omfattar även en andlig dimension som sträcker sig utöver jaggränserna.

Den transpersonella psykologin etablerades på 1960-talet, även om rötterna sträcker sig längre tillbaka i tiden. Några förgrundsgestalter är C G Jung, Roberto Assagioli med sin psykosyntes, Anthony Sutich och Abraham Maslow samt L Ron Hubbard. Andra som bidragit till den transpersonella psykologin är Arthur Deikman, Lawrence LeShan, Michael Harner och Stanislav Grof. Det finns i dag en internationell sammanslutning för psykologer m.fl. yrkesgrupper som arbetar med transpersonell terapi: International Transpersonal Association (ITA).

Trans betyder att gå igenom eller över, bortom, och latinska *persona* betyder egentligen "det genom vilket ljuder kommer" och har fått beteckna karaktärer och dramatiska roller, masker. Kännetecknande för den transpersonella psykologin är att man utvidgat modellen av psyket från det gängse västerländska och psykoanalytiska synsättet till att omfatta även en andlig och kosmisk dimension samt möjligheter att utveckla medvetandet.

Medvetandet fungerar på olika nivåer, varav den vardagliga jagnivån är en. Den transpersonella nivån betecknar de djupare dimensionerna i medvetandet, bortom den personliga identiteten (masken) och det individuella "normal"-medvetandet. Självförverkligande innebär medveten kontakt med det högre självet.

En transpersonell erfarenhet innebär en upplevelse av att medvetandet sträcker sig utöver de vanliga jaggränserna och att gränserna för tid och/eller rum överskrids. Medvetandet kan då innehålla en upplevelse av tillvarons enhet och en känsla av samhörighet med dess djupa dimensioner. Detta medvetande kallas ibland kosmiskt, mystiskt, transcendent eller universellt medvetande.

Denna *transpersonella nivå*, där individen är bortom det normala medvetandets vanliga aktiviteter och föreställningar, eftersträvas och uppnås bl.a. inom områden som yoga, meditation, LSD-terapi, shamanism etc. Uppfattningen om vad som är normalt och sunt resp. abnormt och patologiskt varierar i olika kulturer och historiska skeenden. Många fenomen som av västerländska psykiatriker ses som symptom på allvarlig psykisk sjukdom framkallas medvetet i andra kulturer i förändrande och helande syfte. Samma fenomen som är involverade i psykotiska utbrott kan ibland fungera som en hjälp till omfattande personlighetsutveckling. Den transpersonella psykologin anser att det gäller att skilja mellan det som hämmar en människas utveckling och det som främjar den.

Vid *transpersonella kriser* kan en person - i stället för att ges dämpande psykofarmaka - uppmanas att gå djupare in i den inre upplevelsen med hjälp av en terapeut för att utforska de djupare dimensionerna i medvetandet och dra nytta av dem.

Den transpersonella psykologin bygger på människans vilja till personlig mognad och syftar till att skapa en harmonisk och välintegrerad personlighet. En strävan är att klienten skall bli fri och ta fullt ansvar för sig själv, sina val och beslut. Man försöker uppnå en så balanserad integration som möjligt av människans fysiska, mentala, emotionella och andliga aspekter.

Ett viktigt drag i den transpersonella terapin är att terapeuten inte inriktar sig på det patologiska, på konflikter och problem. Han eller hon skall se de hinder och blockeringar klienten har, men den främsta uppgiften är att peka på de positiva sidorna som skall lyftas fram och utvecklas.

I den transpersonella terapin arbetar man på tre plan:

1. Jagnivån

Här gäller det främst att återställa en balans mellan medvetet och omedvetet; det handlar om identifikation med och ansvar för sig själv. På denna nivå verkar psykoanalytisk/psyko-dynamisk terapi.

2. Den existentiella nivån

Denna nivå innebär en *avidentifikation*, ett lösgörande från egot. Man lär sig skilja mellan medvetandet och dess innehåll.

3. Den transpersonella nivå

Den här nivån innebär att identifikationen med egot minskar ytterligare; det personliga melodramat blir mindre viktigt. Det handlar om *självtranscendens* - en utvidgning av medvetandet, bortom det personliga och individuella.

V

Vakuumterapi

Vakuumterapi syftar till att medelst lufttryck stimulera kroppens funktioner och självläkningsförmåga.

För 150 år sedan konstaterade den tyske läkaren H G Magnus att när huden utsätts för ett vakuum så avger blodet mer syre till cellerna. Vätske-cirkulationen och ämnesomsättningen ökar och cellernas funktioner stimuleras. Användande av vakuum är en gammal behandlingsmetod på flera håll i världen (se exempelvis Koppning). Den modernare vakuum-terapin bygger på den danske läkaren Flemming Falds konstruktion av en vakuumsäck (Vacusac) på 1970-talet. Metoden introducerades i kliniskt arbete 1983. I dag används vakuumterapi i flera europeiska länder och fr.o.m. 1986 även i Sverige.

Behandlingen går till så, att patienten först kliver in i en s.k. hygienpåse av lakansväv att ha närmast kroppen, därefter sätts en luftgenomsläpplig specialfilt runt kroppen och till sist dras en lufttät vakuumsäck upp över filten så att hela kroppen är inpackad upp till axlarna. Armarna träs in i separata påsar. På muskulaturen på övre delen av ryggen och bröst-korgen placeras sugkoppar. Säcken, påsarna och sugkopparna är via en datamaskin anslutna till en vakuumpump. Nästa led i behandlingen är att luften sugs ut ur vakuumsäcken så att det skapas ett undertryck vid hudytan. Samtidigt gör lufttrycket utifrån att påsen och filten pressas tätt intill kroppen.

Under 10-15 minuter utsätts kroppen för denna kombination av undertryck och mekaniskt tryck, samtidigt som kroppen masseras. Behandlingen stimulerar kroppens naturliga pumpeffekt och därigenom påverkas ämnesomsättning och cellfunktioner. Även nervändar och akupunkturpunkter stimuleras. Exakt hur vakuumsäcken verkar är inte känt.

Vakuumterapin används som en allmänt stimulerande behandling, men även vid olika fysiska störningar såsom cirkulationsrubbningar, åderförkalkning, åderbråck, muskelspänningar, gikt, ödem och vid idrottsskador m.m. Metoden bör däremot inte användas av t.ex. blödarsjuka personer eller gravida kvinnor.

En behandlingsmetod som liknar vakuumterapin, fast fungerar tvärtom, så att säga, är *airmassage* (*luftmassage*), som innebär att komprimerad luft blåses in i olika sektioner av en särskild stövel som kan sättas på benen.

Vega-test

Vega-test är en metod för att söka lokalisera störningar i kroppen och finna rätt botemedel.

Vega-testet är en apparat som mäter elektriskt motstånd och elektriska svängningar i kroppen. Det används dels i diagnostiskt syfte för att lokalisera störningar i kroppen, och dels för att fastställa vilket av olika homeopatiska preparat som är den lämpligaste medicinen.

Utgångspunkten är att all materia har en viss frekvens, alltså även olika delar av kroppen och olika homeopatiska preparat. I en låda i apparaten placeras testampuller innehållande en rad homeopatiska medel. Lådan är kopplad till en elektrod med mycket liten strömstyrka. Elektrodens udd trycks mot exempelvis en akupunkturpunkt på en persons hand. Om akupunkturpunktens meridian (se Kinesisk filosofi och medicin i del I) har samma frekvens som preparatet, så orsakas ett elektriskt motstånd som kan avläsas på apparatens mätartavla. På det här sättet anser man sig alltså dels kunna finna "felet", och dels vilket medel som krävs för att rätta till det.

Venpumpterapi

Venpumpterapi är en metod för självbehandling; genom att trycka på olika punkter på kroppen och samtidigt utföra vissa rörelser söker man stimulera blodcirkulationen.

Venpumpterapi - eller *venpumpmassage* - har lanserats av den danske läkaren John Olesen och den danska sjukgymnasten Lis Andersen. Metoden är avsedd för självbehandling.

En bra blodcirkulation är nödvändig för en god hälsa. Blodets uppgift är att förse kroppens alla celler med syre och näringsämnen samt att föra bort avfallsprodukterna. Det är musklerna som har till uppgift att pumpa tillbaka blodet till lungorna, därav namnet venpump. Om inte musklerna används ordentligt så påverkas denna återcirkulation, liksom även andnings- och matsmältningsfunktionerna. Kroppen har då lättare för att stressas, och även nervsystemet och hormonbalansen påverkas negativt; motståndskraften mot sjukdomar minskar.

Venpumpterapin syftar till att lösa upp cirkulationsblockeringarna genom tryck på ömma ställen samtidigt som musklerna rörs (pumpas). Resterande slaggprodukter från ämnesomsättningen kan då föras bort med blodet som åter fått fart.

Visualisering

Visualisering är att föreställa sig inre bilder som ett led i mental träning för olika syften.

Visualisering innebär att föreställa sig inre bilder: färger, former, situationer eller händelseförlopp. Visualisering är ett viktigt element i många former av mental träning, utövad

som ett led i självbehandling eller vid behandling av andra människor. Visualiseringstekniker används bl.a. inom färgterapi, vid olika former av meditation, som ett sätt att utforska psykosomatiska samband genom att tolka spontant uppkomna inre bilder, stimulera skapande fantasi och som ett led i behandling av olika sjukdomar, t.ex. cancer.

Carl och Stephanie Simonton, USA, har utarbetat ett program för behandling av cancerpatienter på basis av Silva Mind Control (se det avsnittet), i vilket visualisering ingår som ett viktigt led. Första steget är avslappning, varefter patienten får göra sig en inre föreställning av sin cancer och hur den angrips genom behandling och krymper eller reagerar på annat sätt. Även smärta kan visualiseras på liknande sätt; den kan t.ex. se ut som en het röd boll som man får att minska och försvinna.

Visualiseringsteknikerna använder sig av det faktum att kroppen inte kan skilja mellan starka psykiska upplevelser och faktiska fysiska sådana. Visualiseringar och affirmationer fungerar på liknande sätt; se avsnittet om Affirmationer.

Vita Florum

*Vita Florum är ett blomstermedel
som uppges ha en helande effekt
på såväl kroppsliga som själsliga
problem.*

Vita Florum är en form av blomstermedicin som kommer från England, framtagen av Elisabeth Bellhouse.

Ett urval hela (ej hackade eller malda) blommor läggs i vatten och placeras i solljus till dess att deras kraft har överförts till vattenmediet. Preparatet uppges bestå av ren energi.

I Sverige säljs Vita Florum i form av kräm, lotion, olja och talk för utvärtes användning samt vattenbaserat och i pillerform för invärtes bruk. Preparatet sägs kunna läka allt från rent fysiska sår till mer andliga aspekter av personligheten.

Vitamin- och mineralterapi

Vitamin- och mineralterapi innebär extra tillskott av dessa ämnen för att stärka vissa eller ett flertal kroppsfunktioner i förebyggande eller sjukdomsbehandlande syfte.

Vitamin- och mineralterapi har använts sedan ca 30 år tillbaka, främst i USA och Västtyskland. Det är en behandling som, ofta i kombination med annan terapi, används främst vid långvariga sjukdomar såsom cancer, allergier, hudsjukdomar, långvariga inflammationer, reumatiska sjukdomar och hjärt- och kärlproblem.

Många sjukdomar uppstår genom tillfälliga skador på cellerna, orsakade av *fria radikaler*, som är produkter från syrets ämnesomsättning. De existerar bara bråkdelen av en sekund, men det bildas hela tiden nya. De fria radikalerna har den goda sidan att de kan förstöra virus och bakterier, men även den mindre bra sidan att de fleromättade fettsyrorerna i cellmembranerna oxiderar (härsknar), vilket kan skada cellerna. Vilken del av kroppen som drabbas kan bero på ärftliga anlag, matvanor eller miljöfaktorer.

Mineraler och vitaminer är delar av kroppens försvarssystem, och flera av dem fungerar som *antioxidantia* som oskadliggör fria radikaler. Exempel på sådana antioxidantia är selen och zink bland mineralerna och vitaminerna A, B6, C och E. Behandling med vitaminer och mineraler syftar till att stimulera kroppens försvarssystem och förbättra motståndskraften. Anledningen till att olika vitaminer och mineraler används tillsammans är att de står i växelverkan med varandra och förstärker varandras funktioner. En samverkan ger kraftigare effekt än ett eller några ämnen isolerade.

Vitaminer

Vita betyder livet. Ordet vitamin skapades år 1911 då det första vitaminet isolerades, ett ämne som var en *amin*. Sedan dess har många ytterligare vitaminer upptäckts, och än i dag visar sig nya effekter av vitaminerna som man tidigare inte kände till.

Vitaminerna beskrivs på följande sätt av Matti Tolonen (1985):

"Vitaminet utgörs av organiska föreningar som vår kropp behöver för att upprätthålla ämnesomsättningen. Kroppen kan inte själv i tillräcklig utsträckning producera vitaminer. De olika vitaminerna står inte i kemiskt eller funktionellt släktskapsförhållande till varandra, och vart och ett av dem har en särskild uppgift i ämnesomsättningsprocesserna, som inte kan ersättas av något annat ämne."

Vitaminerna påskyndar kemiska reaktioner i ämnesomsättningen och producerar energi som behövs av organismen. I tillräckligt höga doser har vitaminerna farmakologiska verkningar, och användande av stora doser vitaminer kallas ibland *orthomolekylär behandling*, vanligt särskilt i USA. Den teoretiska grunden kommer från Linus Pauling, som menar att stora doser C-vitamin kan förebygga och bota förkylningar. Det var han som myntade begreppet *orthomolekylär psykiatri* år 1968. Med vitaminers hjälp anses bl.a. vissa depressioner och schizofrenier kunna botas.

Mineraler

Människan behöver åtminstone 50 olika grundämnen i sin mat. Mineraler förekommer i jordskorpan i fast form. De bygger upp kroppens vävnader och är byggstenar i enzymer och andra föreningar.

Ett mineralämne anses nödvändigt för människan om det uppfyller följande kriterier:

1. Avsaknaden av mineralämnet leder till en funktionsrubbing eller nedsatt funktion av något slag.
2. Ett mineralämnestillskott inverkar på tillväxten.
3. Bristsymtomen står i förhållande till en nedsatt koncentration av mineralet i blod eller vävnadsvätskor.

Kalcium, natrium och kalium hör till de mineraler vi behöver mest av. De kallas *makromineraler*, och dagsbehovet är mer än 100 mg. Natrium, kalium, kalcium och fosfor reglerar syra-bas-balansen. Natrium och kalium påverkar vävnadsvätskornas osmotiska¹⁵ tryck och upptag och utsöndring av olika vätskor. Kalcium reglerar genomsläppligheten hos cellmembranerna. Järn, zink, jod och selen är *mikromineraler*, s.k. *spårämnen*, som vi behöver något mindre av. Det finns även mineraler som sannolikt är nödvändiga, men den exakta mängden är ännu inte klarlagd. Dessutom finns ämnen som vi definitivt inte behöver och som är helt kroppsfrämmande. Dit hör kvicksilver, aluminium och radioaktiva ämnen. Dessa ämnen bör undvikas helt.

¹⁵ *Osmos* = koncentrationsutjämning genom vätskors och lösta ämnens vandring genom halvgenomträngliga hinnor, exempelvis kärlväggarna i kroppen.

Y

Yoga

Yoga är ett system av psykofysiska övningar med målet att behärska kropp och psyke och nå ett tillstånd av inre stillhet och insikt i verklighetens sanna natur.

Det som här i landet kanske främst förknippas med yoga är mer eller mindre akrobatiska kroppsställningar. Sådana ställningar - mycket lika varandra - förekommer i flertusenåriga utbildningar i olika kulturer, exempelvis i Syd- och Centralamerika, Egypten och Indien. Den yoga som är vanligast förekommande i Sverige i dag har utvecklats på den indiska kontinenten, och det är främst den yogan som skall beskrivas här. Avslutningsvis nämns även kinesisk yoga. För en bakgrund till dessa yogaformer hänvisas till avsnitten om Indisk resp. Kinesisk filosofi och medicin i del I.

Indisk yoga

Ordet *yoga* är sanskrit och kommer från roten *yuj*, som betyder såväl att förena som att tämja, behärska, och som hänger samman med latinets *yugum*, vårt "ok". Yoga står således både för en förening, sammanlänkning och behärskning, disciplin.

Den indiska yogan är ett komplext system av psykofysiska övningar som omfattar bl.a. stränga levnadsregler, en vegetarisk diet, särskilda energibalanserande kroppsställningar, andnings- och koncentrationsövningar samt meditation. Yogans syfte är en stegvis harmonisering av människan med målet att nå helhet: en (åter-)integrering av det individuella självet i det kosmiska självet eller all-medvetandet, vilket också kan beskrivas som jagets förening med Gud. En sådan

integrering uppnås genom att tömma medvetandet på allt innehåll och stilla sinnet. I detta tillstånd anses insikt kunna nås i de orsakssammanhang som ligger till grund för världen och kosmos.

Den indiska yogan har gamla anor. Den utövades redan i de förariska indiska högkulturerna runt 3 000 år f.Kr. De första yoga-metoderna finns beskrivna i veda-skrifterna. En av de i väst mest kända yoga-handledningarna är Yoga-sutras (*sutra* = ledtråd) som skrevs av Patanjali ca 300 år f.Kr. och som består av korta aforismer¹⁶. Den utgör en koncentrerad sammanfattning av yoga-systemet som antagligen skulle tjäna som minnesstöd för yoga-lärjungarna. Yogan har traditionellt lärts ut från lärare till lärjunge. Denne andlige lärare eller mästare kallas *guru*; ordet betyder "den som leder från mörker (*gu*) till ljus (*ru*; betyder även "att frigöra")".

Patanjali beskriver åtta steg i yogan:

1. **Yama:** 5 grundläggande etiska regler för människans sociala relationer, innefattande bl.a. icke-våld (*ahimsa*).
2. **Niyama:** 5 grundläggande etiska regler för människans personliga livsföring.
3. **Asanas:** energibalanserande kroppsställningar.
4. **Pranayama:** kontroll över livsenergin genom andningskontroll.
5. **Pratyahara:** tillbakadragande av sinnena från sina objekt.
6. **Dharana:** fullständig koncentration (fokuseringsförmåga).
7. **Dhyana:** meditation.
8. **Samadhi:** identifiering. Detta är slutmålet - det totalt vibrationsfria medvetandetillstånd som innebär en integrering i allmedvetandet, det kosmiska självet, där subjekt och objekt sammanfaller.

Meditation, i betydelsen övningar som syftar till att nå bortom tankar och känslor till en uppmärksam stillhet i sinnet, ingår som ett viktigt element i yogan. Av praktiska

¹⁶ *Aforism* = (grek.) kortfattat uttryck för en tanke eller livserfarenhet.

skäl behandlas dock meditation utförligare under egen rubrik i det här materialet.

Det finns olika grenar av den indiska yogan som alla var för sig utgör fristående vägar till samma mål, föreningen. De viktigaste av dem är följande:

- **Hatha Yoga**: integrering genom fysiska övningar.
- **Mantra Yoga (Kriya Yoga)**: integrering genom ljudvibrationer (stavelser, ord).
- **Raja Yoga**: "Kungsvägen" till integrering; sägs omfatta samtliga yogaformer.
- **Laya Yoga (Kundalini Yoga)**: integrering genom sammansmältning med det sanna självet. Innefattar bl.a. övningar för att väcka den latent kundalini-energin.
- **Karma Yoga**: integrering genom osjälviskt handlande.
- **Bhakti Yoga**: integrering genom kärlek eller hängivelse. (Hare Krishna-rörelsen är en gren av denna yogaform).
- **Jnana Yoga**: integrering genom kunskap om verklighetens natur, en mer intellektuell form av yoga.
- **Tantra Yoga**: integrering genom frigörelse från det illusoriska och relativa.

Härnäst skall Hatha Yoga, Mantra Yoga och Tantra Yoga beskrivas närmare.

Hatha Yoga

I Sverige är Hatha Yoga den mest kända yogaformen. *Ha* representerar solen och *tha* månen; Hatha Yoga står således för föreningen mellan de symboliska representationerna solen och månen. Denna yoga är främst inriktad på att skapa balans i kroppens olika energisystem för att uppnå fysisk och psykisk hälsa och utveckling. Den omfattar en rad reningsprocesser (*shat karma*), kroppsställningar (*asanas*), andningskontroll (*pranayama*), koncentrationsövningar och meditation.

A. Reningsprocesser

Dessa övningar syftar till att avlägsna giftiga ämnen och "tröghet" från kroppens organ.

1. **Nauli:** genom att "skaka" magen masseras och stärks underliv och tarmsystem.
2. **Vasti:** att skölja och stärka tarmarna.
3. **Dhauti:** en tygbit sväljs och dras upp igen för att rena magen.
4. **Neti:** näsområdet rensas och stärks med vatten eller snöre.
5. **Tratak:** en stärkande ögonövning där blicken fixeras tills ögonen tåras.
6. **Gaja Karani:** magen sköljs med vatten.
7. **Kapala bhati:** andningsövning för att stimulera lymfflödet och rena den främre delen av hjärnan.
8. **Shanka pashali kriya:** hela matsmältningssystemet sköljs igenom med vatten.

B. Asanas

Asanas är vridande, böjande och sträckande kroppsställningar som skall hållas kvar orörliga under en viss tid samtidigt som andningen kontrolleras. *Asana* betyder lätt, och det är meningen att ställningarna skall intas på ett lättsamt sätt, utan att de forceras fram. Regelbunden övning medför att ställningar som från början tycks omöjliga så småningom kan intas utan svårigheter.

Yogaställningarna uppges förbättra blodcirkulationen, vila nerverna, samordna körtelfunktionerna och hålla ryggrad och leder rörliga. Då övningarna har en kraftig inverkan på kroppen bör en kvalificerad lärare välja de ställningar som skall ingå i ett dagligt träningsprogram, så att de passar individens psykiska och fysiska konstitution. Övningarna syftar till att harmonisera kroppen och anpassa den till den andliga utvecklingen. I och med att medvetandet vidgas, t.ex. genom meditation, måste också kroppen följa med i utvecklingen om inte balansen skall rubbas.



Exempel på asanas

C. Pranayama

Pranayama är detsamma som kontroll över livskraften genom andningskontroll. Ordet kommer från *prana* (livsenergi) och *ayama* (att behärska, styra). Genom vissa andningstekniker kan man lära sig att få kontroll över pranaströmmarna i kroppen. Eftersom andningen anses vara nära förknippad med livs- och tankeprocesserna, kan även dessa påverkas genom andningskontrollen.

Andningen har tre huvudfaser: inandning, utandning och andningspauserna. Genom att forcera eller förlänga in- och utandning i vissa rytmer, genom växelvis andning genom höger eller vänster näsborre och genom att anpassa pauserna till de andra andningsfasernas längd kan pranaströmmarna och därmed även andra processer i kroppen påverkas.

Mantra Yoga

Mantra Yoga kallas ibland även *Kriya Yoga* (av *kriya* = aktivitet). Ett *mantra* är en ljudkombination, en stavelse eller ett ord. Varje ljud, och även varje tanke, har sitt specifika vibrationsmönster. Det finns olika mantran för olika syften. Ett vanligt mantra är *OM* (aum), som symboliserar det gudomliga, livsanden. Mantra Yoga innebär en kombination av upprepning av mantrat och en till detta synkroniserad, koncentrerad andning.

Tantra Yoga

Tan betyder materia (från *tanoti* = att utvidga) och *tra* det som frigör (*trayati* = att frigöra). Ordet *tantra* betyder dels det som frigör från materiens bindningar och dels ett system, en metod eller en princip. Det är ett samlingsbegrepp på ett system av andliga övningar. Till en del handlar det om att frigöra den sexuella energin och omvandla den till en andlig energi. Tantra Yoga är också namnet på en skola som mest koncentrerar sig på Hatha och Kundalini Yoga.



Tantra-asana

Kinesisk yoga

Den kinesiska yogan är en del av den taoistiska filosofin och dess syn på människan och universum (se Kinesisk filosofi och medicin i del I). Den kinesiska yogan har sina rötter i tidig kinesisk kultur och utvecklades, åtminstone till en början, oberoende av den indiska yogan. Den kinesiska yogan inrymmer olika fysiska, psykiska och andliga övningar. Man strävar efter en perfekt kontroll över kropp och själ, och högsta målet är en förening med *tao*, världsalltets själ.

Likhet råder mellan t.ex. den indiska föreställningen om den ihoprullade kundalini-kraften som ligger latent vid ryggradens slut och som med vridande rörelser kan röra sig uppåt, och chi-kraften inom den taoistiska yogan som har sitt centrum nedanför naveln och som kan väckas att röra sig med cirkulära rörelser. Viss taoistisk meditation går ut på att styra energin i framför allt två kanaler i kroppen - en från svanskotan längs ryggraden upp till toppen av huvudet (*tu mu*) och en som löper längs framsidan på kroppen till könsorganen (*huei yin*).

Några former av kinesisk yoga är T'ai Chi Ch'uan och qi gong som beskrivs närmare under egna rubriker.



Taoistisk hälsoövning

Ä

Ädelstensterapi

Ädelstensterapi innebär att ädelstenar i olika färger används i förebyggande och behandlande syfte vid fysiska och psykiska problem.

Användning av ädelstenar i terapeutiskt syfte har en lång historia med okänt ursprung, men har praktiserats bl.a. i Indien sedan tusentals år. Bakgrunden är ädelstenarnas samband med färg och ljus. Människan anses - liksom ädelstenar - utstråla spektrats färger: violett, indigo, blått, grönt, gult, orange och rött. All materia, inkl. den levande, har sitt eget energimönster, och varje mönster anses ha samband med spektrats färger.

De sju färgerna i spektrum sätts i relation till de sju *chakras*, energicentra i kroppen (se Indisk filosofi och medicin i del I). Varje chakra motsvarar en färg och en viss del av kroppen. Färgerna och ädelstenarna anses också ha samband med planeternas konstellationer och astrologiska symboler.

En viss ädelsten väljs ut som terapeutiskt medel på grundval av den symtombild som hör samman med stenen och ibland även den astrologiska stjärnbilden. Stenen kan sedan exempelvis bäras på kroppen eller finnas till hands för att se på.

Se även Färgterapi och Kristallterapi.



Den som såg på en ädelsten, skulle få fantastiska drömmar. Träsnitt, 1491

Ö

Örtmedicin

Örtmedicin - läkemedel från växtvärlden - används inom många olika medicinska riktningar för att stödja kroppens normala funktioner och påverka specifika skeenden i kroppen.

Örtmedicin - **phytoterapi** eller **fytoterapi** - innebär användande av läkemedel från växtvärlden. Att använda växter i behandlande syfte är en urgammal företeelse. Dokument från tusentals år f.Kr vittnar om örtmedicinens utbredning i länder som Indien, Kina och Egypten. Många av de ca 700 läkemedel som nämns i Ebers papyrus från ca 1 500 år f.Kr. används än i dag som läkemedel; även penicillinet var känt i det gamla Egypten. Örten aloe vera, som ett exempel, nämns i gamla testamentet som hälsobloomma, och lämningar av växten har hittats i Egyptens kungagravar. Hippokrates och andra läkare skrev tillsammans 72 böcker kallade Hippokraterna, vari över 400 örtmediciner omnämns. Dioscorides på 100-talet f.Kr. är författare till ett verk som upptog 600 örter och som användes fram till 1500-talet. Under medeltiden spreds örtkännedom från klostren i Europa. I Norden hade vikingarna en dokumenterad örtkännedom som levte vidare i folkmedicinen.

Örtmedicinen innefattar, förutom det som vanligen menas med "örter", även träd, ormbunkar, havstång eller lavar, och såväl hela växter som delar används. Läkemedlen inom fytoterapien kännetecknas av att de innehåller allt som biogenetiskt lagrats i växten, och inte bara isolerade eller på syntetisk väg framställda kemikalier. Många läkemedel inom den vanliga medicinen (skolmedicinen) härstammar från växtvärlden, men framställningssättet och även användnings-sättet skiljer sig för det mesta från fytoterapien.

Örterna sägs i regel ha en *adaptogen* (anpassningsbar) *verkan*. Med det menas att de är verksamma på vissa organfunktioner beroende på dessas tillstånd, och de används för att understödja nedsatta organfunktioner. Örtmedicinens syfte är framför allt att främja de stärkande och självläkande processerna i kroppen.

Redan i Kina och Indien, och senare även i Europa, trodde man på ett samband mellan växternas form, lukt, färg och smak och deras medicinska verkan (den s.k. *signaturläran*).

Verksamma ämnen

Läkemedelsläran, *materia medica*, beskriver de ämnen som är medicinskt verksamma. Det finns en rad olika verksamma beståndsdelar i växter, uppdelade i olika kategorier. Dels innehåller växterna de mer "matnyttiga" ämnena som är kända från näringsfysiologin, såsom kolhydrater, lipider (fettämnen), proteiner, vitaminer, mineraler och spårämnen. Dels kan de innehålla följande verksamma beståndsdelar i större eller mindre utsträckning.

Alkaloider

Kvävehaltiga och fettlösliga basiska ämnen. De tas lätt upp i kroppen genom slemhinnorna och delvis även genom huden, däremot inte genom magsäckens slemhinna på grund av dess sura miljö. Väl inne i kroppen fördelas alkaloider snabbt i blodet och kommer lätt in i de enskilda cellerna där de utövar sin verkan. Många alkaloider är mycket verksamma och en del är giftiga. Det finns t.ex. mer än 50 olika opiumalkaloider, varav morfin är en.

Glykosider

Organiska ämnen som består av två ämnen: en del är socker (glykos) och en del är något annat ämne, t.ex. alkohol. En del glykosider är vattenlösliga, andra inte. Glykosiderna är mycket verksamma och ibland starka gifter. Ett exempel på en glykosid som påverkar hjärtat finns i *digitalis purpurea*, fingerborgsblomman.

Saponiner

De liknar glykosidernas kemiska sammansättning. De kan vara sura och då svårlösliga eller olösliga i vatten eller neutrala, vattenlösliga. Saponinerna bildar skum i vatten. De påverkar slemhinnorna i kroppen och används bl.a. som slemlösnande medel vid luftrörskatarrer. De kan även främja upptagningen av andra ämnen via slemhinnorna eller huden. Saponiner finns t.ex. i gullviva och gullris.

Garvämnerna

Kvävefria organiska ämnen som har en sammandragande effekt på hud och slemhinnor. Genom denna verkan skapar de en skyddsbarriär mot t.ex. infektioner och minskar vävnadens känslighet för kemisk eller mekanisk påverkan. Garvämnerna har även en lokalbedövande effekt. De används främst för sin antiseptiska och inflammationshämmande verkan. Ekbark innehåller mycket garvämnerna.

Eteriska oljor

Flyktiga organiska ämnen av oljelik konsistens och med mer eller mindre aromatisk doft. De är svårlösliga i vatten men utvinns med hjälp av vattenånga. De tas lätt upp genom huden och i inandningsluften via lungorna och genom slemhinnorna i mag-tarmkanalen. De verkar lokalt retande och kan förbättra blodcirkulationen i hud och slemhinnor samt har en rad andra effekter. Till exempel verkar eterisk olja i kamomill starkt inflammationshämmande.

Bitterämnerna

De har en bitter smak, och några växter med hög halt av bitterämnerna, såsom malört och kalmusrot, används för att stimulera aptiten och främja matsmältningen.

Slemämnerna

De består av sammansatta sockerarter som delvis är vattenlösliga och sväller i vatten. De har främst en lokal inverkan på hud och slemhinnor och kan skydda mot irritation. Linfrön och hästhov är exempel på örter med hög halt av



Kamomill

slemämnena som används vid inflammationer i mag-tarmkanalen eller i luftrören.

Organiska syror

Exempel på detta är oxalsyra och citronsyra som fungerar som milda avföringsmedel.

Beredning

Örtmedicin kan beredas på olika sätt, beroende på växternas verksamma ämnen och hur dessa lättast kan utvinnas och tillgodogöras av kroppen. Det vanligaste beredningssättet är kanske *infusion*, där kokande vatten hälls över örten, varefter det hela får dra i ett visst antal minuter för att sedan silas och drickas. *Dekokt* innebär att örten kokas i vatten 15-30 minuter. Även flytande *extrakt* eller *tinkturer* som bereds på olika sätt förekommer. Beredning, dosering och tillämpningsområde kräver noggrann sakkunnig ledning.



I en örtagård

2. Övriga metoder

Under den här rubriken återfinns metoder och företeelser som av någon anledning befunnits falla utanför ramen för vad som är en "alternativ metod för hälso- och sjukvård i Sverige i dag". Några skäl till utsortering från den "stora" katalogdelen är:

- tveksamt om metoden verkligen är alternativ,
- okänd förekomst i Sverige i dag,
- metoden/systemet kanske handlar mer om livsåskådning och filosofi än om hälso- och sjukvård,
- metoden är mer socialpedagogisk än hälso- och sjukvårdande.

Det finns en del gränsfall, både i den utförliga katalogdelen och i den följande sammanställningen, där man kan diskutera om metoderna hamnat under rätt avdelning. Målet har varit att det mesta skall gå att finna åtminstone någonstans i det här materialet.

Aktiv tonusreglering

Metoden har utarbetats på 1930-talet av B Stokovis, Holland. Särskilda rörelser används för att visa psykets inflytande över kroppen. Med hjälp av självsuggestioner försöker man få muskler, andning och psyke att slappna av. Om det behövs, lägger man också en hand på den kroppsdel som är spänd och smärta.

Arica

Arica är ett filosofiskt system med betoning på undervisning som utvecklats av bolivianen Oscar Ichazo. I utbildningen ingår bl.a. avslappning, andningsövningar, meditation och muskelstärkande övningar i syfte att nå ett högre medvetandetillstånd.

Benjamin-metoden

Dansaren Ben Benjamin har utarbetat en metod för att reducera muskelspänningar (med fysisk, psykisk eller känslomässig bakgrund) med hjälp av massage, rörelse-träning, avslappningsövningar och hållningskorrigering.

Biogenics

Amerikanen Norman Shealy har satt samman ett 90-dagars program för egenvård, innefattande kostrekommendationer, fysiska och mentala övningar i syfte att nå avslappning, kontroll över kroppen och höja den allmänna energinivån.

Biorytmer

Genom att följa tre biologiska rytmer med början vid födelsen, anses svängningar i den enskilda människans fysiska, emotionella och intellektuella förmåga kunna fastställas.

The Body-Mirror System of Healing and Self-Development

Detta är en healing-metod namngiven och utformad av Martin Brofman. En tanke bakom metoden är att man skall försöka lösa upp spänningar i medvetandet innan de manifesterar sig i fysiska symtom. Målet är att återupprätta balans och harmoni mellan olika aspekter av människans liv.

Ch'i Lei Jong Massage

Massagen är en gammal taoistisk förnygringsmetod, där man genom att använda den egna energin (chi) försöker stärka och regenerera sinnesorganen, tänderna, huden och de inre organen. Massagen omfattar kärlsystemet, nervsystemet, musklerna och akupunkturmeridianerna.

Chirologi

Chirologi betyder handtydning och är en gammal konst. Genom att avläsa handens tecken söker man förstå personligheten och få information om det fysiska, psykiska och andliga tillståndet hos en person.

Chua K'a

Chua K'a är ett mongoliskt massagesystem som återupplivats av Oscar Ichazo. Utgångspunkten är att tidigare trauman finns lagrade i musklerna och att de genom manuell behandling kan frigöras.

CORE-energetics

CORE-energetics har utvecklats av John Peirrakos på basis av Wilhelm Reichs arbete och bioenergetiken. Det är en terapi som syftar till att utveckla den mänskliga livskraften centrum (*core* = kärna). Detta centra är till sin natur skapande, med behov av självförverkligande. Våra olika rädslor blockerar denna medfödda kreativitet både på det kroppsliga och det själsliga planet. CORE-energetics tar fasta på de biografiska informationer som finns lagrade i kroppens struktur. Med hjälp av bearbetning av kroppen och konfrontation med rädslorna stimuleras katartiska reaktioner, som skall öppna vägen till CORE-energin.

Course in Miracles

Course in Miracles är en kurs med självförvandling som mål. Vägen dit går genom försoning - att känslomässigt släppa det förflutna och leva i nuet. Kursen baserar sig på en tjock bok som innehåller en blandning av filosofiska, psykologiska och religiösa tankar. Boken har nedtecknats av Helen Schucman, bitr. professor i medicinsk psykologi i USA, under perioden 1965-1972. En inre röst sa till henne vad hon skulle skriva: "Detta är en kurs i mirakler. Var snäll och anteckna".

Cymatik

Cymatiken ägnar sig åt studier av förhållandet mellan vågor (vibrationer) och materia, den ömsesidiga påverkan mellan fria svängningar och fasta föremål. Man anser att det finns en kosmisk ordning som verkar på såväl mikronivå i kroppens celler - t.ex. som på makronivå i universum.

Dekompressions- och mobilisationsterapi (DMT)

DMT är en metod för att förebygga och korrigerar muskulära störningar, särskilt ländryggsproblem. Metoden innefattar bl.a. att hänga patienten upp och ner för att öka avståndet mellan ryggkotorna. De kliniska hjälpmedlen kallas *Gravity Guiding System*.

Dynamisk spänning

Dynamisk spänning är namnet på en träningskurs, utarbetad av C Atlas, USA. Man kombinerar rörelser, andning, diet, tankekraft och muskelspänning: en kroppsdel

trycks eller dras mot en annan. Syftet uppges vara att bygga upp starka kroppsvävnader, mobilisera energi och "odla ett bättre jag".

Empowerment Workshop

Empowerment Workshop är en kurs i personligt växande som utarbetats och leds av David Gershon och Gail Straub, USA. Kursen tar upp frågor som relationer, sexualitet, pengar, arbete och andlighet.

Esalen-massage

Det är en mjuk massagemetod, främst bestående av långsamma strykningar längs kroppen utvecklad vid Esalen-institutet i Kalifornien.

Funktionell avspänning

Metoden har utvecklats av M Fuchs, Tyskland. Genom en långsam, avspänd utandning söker man nå avslappning i olika kroppsdelar och -funktioner samt en avspänd andningsrytm.

Hakomi

Ron Kurtz har utvecklat fysiska och själsliga övningar i syfte att vidga den psykiska förmågan och öka kroppsmedvetandet.

Hassela-pedagogik

Hassela-kollektivet startades 1969 som ett storfosterhem för missbrukande tonåringar. Den pedagogik som utvecklats där syftar till att "utsläcka" den gamla missbrukaridentiteten och bygga upp en ny identitet med nya beteendemönster och en bättre självkänsla. Hassela-pedagogiken betonar arbete, kollektiv fostran och politiskt arbete; man talar om upprättelse för arbetarklassens unga.

Ho'oponopono

Ho'oponopono är en "väg till vishet" med rötter bland den hawaiianska urbefolkningen. Utgångspunkten är att vi alla är resultatet av våra tidigare tankar, känslor, ord och gärningar. Vår sanna identitet består av jagets manifestationer i samverkan med det gudomliga. Tumreglerna är att "orsaka gott, handla rätt och korrigera misstag". Genom själslig, andlig och kroppslig rening kan man så småningom nå Ho'oponoponos mål: fred och jämlikhet och en förening mellan jaget och skapelsens kärna.

Insight-rörelsen

Insight-(Insikts-)rörelsen introducerades i Sverige 1988. Rörelsen har grundats av amerikanen John-Roger Hinkins, ledare även för *Movement of Spiritual Inner Awareness*. Det är en av många varianter av personlighetsutveckling som vuxit fram på den amerikanska västkusten under 1970-talet. En grundtanke i Insight är att frigöra och använda människans outnyttjade energi. I träningen ingår bl.a. olika former av gruppterapi och övningar i att tala om personliga ting inför andra människor.

Jencks andningsövningar

Beata Jencks, USA, har tagit fram "andningsövningar för speciella syften". Ut- och inandningsfaserna förknippas med föreställningar om ökad avspändhet eller kraft, värme och kyla, sinnesro eller annat.

Kahuna

Kahuna har sitt ursprung på Hawaii och Filippinerna. Det är en manuell metod att söka stimulera kroppens energiflöden.

Koncentrativ rörelseterapi

Koncentrativ rörelseterapi (KRT) är en form av kroppspsykoterapi som syftar till att stärka kroppsmedvetenheten och därigenom också den psykiska balansen. Metoden började utvecklas i Centraleuropa i början av 1920-talet av bl.a. Elsa Gindler och Helmut Stolze. I KRT tränas muskelspänning och muskelavslappning, rumskänsla, känslouttryck, observationsförmåga och icke-verbal kommunikation. Delvis undermedvetna upplevelser och reaktioner kan medvetandegöras och bearbetas i en parallell psykoterapi. KRT kan ges både individuellt och i grupp. I Sverige används koncentrativ rörelseterapi mest av sjukgymnaster.

Konsekvensterapi

Konsekvenspedagogiken förekommer främst på behandlingshem inom den sociala vården. Grundtanken är att man själv har ansvar för hur man utformar sitt liv. Det viktiga är inte vad som har hänt tidigare, utan hur man väljer att handskas med sina erfarenheter i framtiden. Pedagogiken

handlar om att ta konsekvenserna av sina handlingar och att upptäcka nya valmöjligheter i olika situationer - i varje situation har man möjligheten att förändra sitt sätt att vara. I konsekvenspedagogiken betonas kollektiviteten - samma regler för alla - och verkligt, behövt arbete i stället för terapi.

Kroppskännedomsträning

Kroppskännedomsträningen har utarbetats främst av sjukgymnasten Gertrud Roxendal på basis av bl.a. Jacques Dropsys arbete (se Psykotoni i "stora" uppslagsdelen). Kroppskännedomsträning ingår i dag i sjukgymnasternas grundutbildning, men används även av andra terapeuter. I träningen fokuseras på rörelse och balans, andning och den inre uppmärksamheten. Man arbetar med att röra sig och samtidigt vara uppmärksam på vad man gör och hur det känns. Man strävar efter att kroppen och dess funktioner skall bli en integrerad del i personligheten.

Kvinnohälsa

Kvinnohälsa är samlingsnamnet på en rad olika självhjälpsmetoder för att förebygga och behandla problem som har med de kvinnliga kroppsfunktionerna att göra. Kurser i kvinnohälsa brukar bl.a. lära ut metoder för s.k. naturlig födelsekontroll (vilket innebär att inga mekaniska eller kemiska preventivmedel används), naturmedicinska behandlingsmetoder vid enklare underlivsinfektioner (äppelcidervinäger, vitlök, yoghurt etc.), massage och akupressur i smärtstillande syfte vid mensvärk m.m.

Mazdaznan

Mazdaznan är övningar i andning, kroppshållning, muskel-spänning och rörelser för att förbättra fysisk och psykisk hälsa. Systemet härstammar från 1800-talets Persien.

Miljöterapi

Miljöterapi förekommer främst inom den sociala vården vid behandling av klienter på institution. Grundtanken är att skapa en miljö på institutionen som är så lik vardags-samhället som möjligt. Samspelet mellan personalen och klienterna används medvetet i behandlingssyfte.

Mind machines

Mind machines är en ny form av biofeedback. Med hjälp av särskilda kassetter och elektriska apparater söker man nå tillstånd av högre medvetande: alfa- och theta-vågor i hjärnans elektriska aktivitet i stället för den vardagliga beta-nivån.

Munakupunktur

Munakupunkturen har utvecklats av den tyske läkaren och tandläkaren Jochen Gleditsch. Metoden bygger på att tänd-erna samt tandköttet och munslemhinnan står i förbindelse med de olika meridianerna och elementen enligt den kinesiska medicinens teorier. Problem i ett visst tand-område anses kunna förorsaka störningar i resp. meridians verkningsområde och tvärtom. En "sjuk" tand kan hittas exempelvis genom att omgivande tandkött och slemhinna uppvisar ömhet vid tryck. Behandlingen består vanligen av att nålar sticks in i området; i Tyskland injiceras också ofta ett lokalbedövande medel i samma punkt.

Myoterapi

Myoterapi (av *myo* = muskel) är en manuell behandlingsmetod med betoning på tryck på muskler. Metoden har utvecklats av Bonnie Prudden och kallas ibland även **Prudden-metoden**. Myoterapin bygger på antagandet att det finns en punkt på varje muskel som kan få den att dras samman i kramp. Genom att trycka på denna utlösningsspunkt kan man få krampen att släppa och smärtan att minska eller helt försvinna. Trycket utövas med hjälp av fingrar, knogar eller armbågar. Behandlingen innefattar även töjningsövningar. Kallt vatten eller is anbringas på muskeln efter varje behandling. Myoterapin används vid t.ex. ryggont, tennisarmbåge, MS (multiple skleros) och huvudvärk.

Naturlig födelse

Bakgrunden till begreppet naturlig födelse står att finna i gängse förlossningsrutiner på de svenska sjukhusen under de senaste decennierna fram till 80-talet. Naturlig födelse står i dag för förändrade och mjukare förlossningsförhållanden på sjukhusen eller hemfödslar. De som förespråkar en naturlig födelse anser att en normal födelse skall ha sin gång på ett naturligt sätt och att man inte bör ingripa i födelseprocessen annat än då det är absolut nödvändigt, eftersom risken för komplikationer ökar ju fler ingripanden som görs. Några drag i naturlig födelse är att kvinnan själv skall kunna välja förlossningsställning, att barnet tas emot utan skarpt ljus och skarpa ljud och att modern får ta hand om barnet redan från början. Kända förespråkare för naturlig födelse är de franska läkarna Frederick Leboyer och Michael Odent och i Sverige bl.a. barnmorskor på förlossningsavdelningarna vid Ystads och Moras lasarett.

Neuralterapi

Neuralterapi, även kallad **injektionsakupunktur**, är en tysk metod som syftar till att på reflexologisk väg behandla besvär i olika organ och kroppsdelar. I Sverige har endast viss sjukvårdspersonal rätt att ge injektioner, varför metoden inte är särskilt vanlig här i landet. En vätska - sterilt vatten, koksaltlösning eller annat - injiceras i särskilda punkter på kroppen, ofta akupunkturpunkter eller ömmande s.k. triggerpunkter som ofta har en segmentell relation till andra kroppsområden (samma innervation). En förklaring till metodens verkan är att en ändrad aktivitet i inåttledande nervtrådar bidrar till smärtlindring.

Nätverksterapi

Den grundläggande tanken i nätverksterapi är att en människas aktuella livssituation och samspelet med andra i närmiljön spelar stor roll för utvecklandet av psykiska problem. Det finns också ett samband mellan dåligt fungerande socialt nätverk/stöd och sjuklighet i många olika slags sjukdomar. I nätverksterapi kartläggs en eller flera personers sociala nätverk, varefter man vanligen samlar "nyckelpersonerna" - ibland hela nätverket - för att försöka skapa en gemenskap, presentera problemen och mobilisera personerna i stödjande och problemlösande syfte. Nätverksterapi används mest i socialt arbete.

Par-Gazing

Två personer sitter emot varandra med öppna ögon under tystnad och andas i samklang. Man menar att med hjälp av ögon och andning aktiveras helande energi hos båda.

Passiva rörelser

Passiva rörelser innebär att en person i avslappnat tillstånd "behandlas" av en annan person, som långsamt rör olika kroppsdelar. Syftet är att framkalla en djup fysisk och psykisk avspänning. Metoden har utarbetats av L Michaux, Frankrike.

Progressiv avslappning

Den amerikanske läkaren Edmund Jacobsen har utarbetat en metod för progressiv avslappning, även kallad **Self Operation Control**. Metoden lärs i Sverige ut till bl.a. sjukgymnaster, och kan sägas vara en etablerad avslappningsmetod. Jacobsen menar att ångestneuroser och dylikt orsakas eller förvärras av sammandragningar i skelett-muskulaturen. Muskulär avspänning är en förutsättning för ett balanserat nervsystem. I en förkortad version av den progressiva avslappningen går man igenom 16 större muskelgrupper och spänner och spänner av dem i tur och ordning; tanken är att man skall bli medveten om skillnaden mellan en spänd och en avspänd muskel för att så småningom kunna slappna av i stressade situationer utan att först behöva spänna musklerna.

Proskauer-massage

Magda Proskauer har utvecklat en massageform som innebär en mycket lätt beröring som är synkroniserad med patientens andningsrytm.

Psionisk medicin

Det är en medicinsk inriktning som inrymmer paranormala företeelser i diagnos och behandling. Man använder sig bl.a. av strålningsundersökning enligt slagruteprincipen.

Psykogymnastik

Psykogymnastiken har utarbetats av H Junová och F Knobloch, Kanada. Genom rörelse, avslappning och en ökad medvetenhet om kroppens orientering i rummet, söker man höja den sensoriska medvetenheten; man arbetar också med att ge spontana pantomimiska uttryck åt ett givet tema.

Psykomotorisk fysioterapi

Psykomotorisk fysioterapi är en metod för undersökning och behandling av hela kroppen i den reichianska kroppsterapeutiska traditionen. Den utvecklades i Norge under tiden 1946-1953 av psykiatern Trygve Brattøy och sjukgymnasten Aadel Bülow-Hansen. Behandlingstekniken består framför allt av särskilda massagegrepp. Genom att då och då nypa till i spända och ömma muskler, samtidigt som patienten uppmanas att sträcka på sig, utlöses den muskulära sträckreflexen. I och med att greppet släpps, spänner muskeln av, liksom andningen. I samband med den respiratoriska urladdningen kan en känslomässig reaktion äga rum och bearbetas, t.ex. i parallell psykoterapi. Psykomotorisk fysioterapi används framför allt vid muskelsmärter och stelhet i kroppen.

Qi Yi

Andningsövningar på kinesisk grund utarbetade av amerikanskan Nancy Zi.

Quadrinity-processen

Quadrinity-processen, som till en början kallades *Fischer-Hoffman-processen* efter sina upphovsmän Siegfried Fischer och Robert Hoffman, är en form av transpersonell gruppterapi, som löper över sju intensiva dagar. "Quadrinity" syftar på de fyra elementen i människan: kropp, känsla, intellekt och spiritualitet. Processens mål är att rena känslor och intellekt från gamla hämmande mönster och få de fyra elementen att samverka i harmoni.

(Se även STAR i "stora" uppslagsdelen.)

RAMs andningsterapi

En metod utarbetad inom RAM-stiftelsen, en förening kring mediet Sture Johansson som lär förmedla egyptiern Ambres synpunkter.

Regnbågsbron

En kurs innehållande bl.a. koncentrations- och meditationsövningar i syfte att hjälpa människor att rena personlighetens kroppar (den eteriska/energetiska, astral-kroppen och mentalkroppen).

Relaxation response

Avspänningsrespons är amerikanen Herbert Bensons uttryck för ett avslappnat tillstånd som är resultatet av olika sätt att nå avspänning. För det mesta innefattar de olika sätten att nå avspänning följande ingredienser: en psykisk auditiv eller visuell fixering, en attityd av passiv väntan, en avspänd hållning och lugn omgivning.

Rubinfeld-synergy

En metod som har som mål att personen skall nå en harmonisk integrering av kropp och själ. Den bygger på tankar och tekniker från gestaltterapin, Alexandertekniken och Feldenkraismetoden.

Siddha-medicin

Siddha är ett traditionellt indiskt medicinskt system med främsta utbredningsområde i de tamiltalande delarna i landet.

Självanalys

Med slutna ögon uppmärksammar man inre förnimmelser och uttrycker dem i ord i syfte att framkalla en djup psykisk och fysisk avspändhet. Metoden har utarbetats av D Bezzola, Schweiz, på 1910-talet.

Source-Work

Source-Work har utvecklats av den amerikanske författaren och regissören m.m. Jack Barnard. Metoden beskrivs som "frigörelse- och teaterarbete" och innehåller

både konstnärliga och ceremoniella, mystiska inslag i utvecklande syfte.

Terapeutiska samhällen

Principerna för det terapeutiska samhället har framför allt utarbetats av den skotske läkaren Maxwell Jones. I Sverige tillämpas idéerna främst på behandlingskollektiv för vuxna missbrukare. I det terapeutiska samhället lever personal och klienter tillsammans under gemensamma villkor - så gott det nu går på en institution - enligt devisen "learning by living", och de sociala relationerna används i terapeutiskt syfte. Relationer och konflikter bearbetas i samtalsgrupper; beslut fattas vid stormöten genom majoritetsbeslut. Målet är att hjälpa klienterna att utvecklas till mer ansvarsmedvetna personer, med större förmåga att ge uttryck för egna behov och vara lyhörd för andras behov.

Terpsikotranceterapi

Terapiformen har utvecklats av D Akstein, Brasilien. Med hjälp av trummor och musik söker man stimulera hörseln, medan hörats balansorgan stimuleras med hjälp av huvudrörelser och kroppsrotationer. Syftet är att framkalla "kinetisk trance" (*kinetik* = studier av rörelser) som skall leda till befrielse från emotionella spänningar.

Unani-tibbi

Gammal grekisk-arabisk medicinsk skola som i dag främst praktiseras i Indien och Pakistan.

Väteperoxid-metoden

Den amerikanske läkaren och näringsfysiologen Kurt W Donsbach har utvecklat en terapi som går ut på att tillföra kroppen väteperoxid (H_2O_2 , syresatt vatten). Genom att förse cellerna med syre söker man stimulera kroppens försvar mot sjukdomsalstrande ämnen såsom jästsvampar (*candida albicans*) m.m. Väteperoxid finns annars naturligt i färsk frukt och färska grönsaker; bakterien *acidofilus* producerar själv H_2O_2 .

Work In

Work In är lätta och enkla rörelser till musik för att öppna lederna i kroppen och andningen i bröstkorgen. Rörelserna har utvecklats av Marion Rosen, USA, innan hon skapade Rosen-metoden.

Väteperoxid-metoden

Den amerikanske läkaren och näringsfysiologen Kurt W Donsbach har utvecklat en terapi som går ut på att tillföra kroppen väteperoxid (H_2O_2 , syresatt vatten). Genom att förse cellerna med syre söker man stimulera kroppens försvar mot sjukdomsalstrande ämnen såsom jästsvampar (*candida albicans*) m.m. Väteperoxid finns annars naturligt i färsk frukt och färska grönsaker; bakterien *acidofilus* producerar själv H_2O_2 .

Work In

Work In är lätta och enkla rörelser till musik för att öppna lederna i kroppen och andningen i bröstkorgen. Rörelserna har utvecklats av Marion Rosen, USA, innan hon skapade Rosen-metoden.

1. Större skolor och förbund

Här kommer främst större skolor och förbund för terapeuter inom den "klassiska", mer kroppsinriktade alternativmedicinen att nämnas.

Kommittén för Alternativmedicin

Kommittén för Alternativmedicin (KAM) är en intresseorganisation som består av alternativmedicinska yrkesförbund och -föreningar, skolor, leverantörer och patientorganisationer. Kommittén började formas under 1982, men bildades mer formellt först 1984 som "ett organ för alla alternativa terapiformer för att stödja, främja och försvara alternativmedicinen och utarbeta riktlinjer för en gemensam målsättning inför framtiden".

År 1988 var 18 alternativmedicinska yrkesförbund anslutna till KAM, såsom de flesta större förbunden för akupunktörer, naprapater, osteopater, massörer, zonterapeuter, homeopater, naturläkare och örtmedicinare samt ett chiropraktorförbund. Sammanlagt är ca 1 750 behandlare KAM-anslutna via förbunden.

Förbunden i KAM kräver i regel viss teoretisk och praktisk kompetens för att enskilda terapeuter skall få medlemskap.

År 1988 fastställde KAM gemensamma utbildningskrav för alla medlemsförbund: alla alternativmedicinska utövare skall ha en enhetlig medicinsk basutbildning i anatomi, fysiologi och sjukdomslära med flera ämnen omfattande dryga 1 000 undervisningstimmar, vilket skall motsvara 40 högskolepoäng.

Akupunktur

De flesta svenska akupunkturförbund är anslutna till Kommittén för Alternativ Medicin. De enskilda förbunden är:

Föreningen för Traditionell Kinesisk Medicin
Scandinavian Acupuncture Foundation
Swedish Academy of Traditional Chinese Medicine
Svenska Akupunkturförbundet
Svenska Förbundet för Kinesisk Medicin.

En del akupunktörer är anslutna till flera av dessa förbund. Det sammanlagda medlemsantalet är 180 akupunktörer.

Nämnda förbund har bildat den övergripande organisationen **Swedish Federation of Acupuncture Societies (SFAS)**, som bildades i januari 1987. Förbunden har antagit SFAS villkor för medlemskap, vilket bl.a. innebär att medlemmarna fr.o.m. januari 1989 skall ha en av SFAS och KAM fastställd minimiutbildning i såväl grundläggande medicinska ämnen som akupunktur. Hittills har de enskilda förbunden haft liknande men varierande krav. Yrkesutbildningen i akupunktur är i huvudsak inriktad på den traditionella kinesiska medicinen och akupunkturen och bör enligt SFAS omfatta ca 600 lektionstimmar, vilket motsvarar den grundläggande akupunkturutbildning som ges vid kinesiska högskolor för utländska studerande (Basic Course).

De första svenska akupunktörerna verksamma i Sverige på 1960- och 70-talen utbildade sig utomlands, framför allt i Hong Kong, Taiwan, England och Frankrike. Mot slutet av 70-talet började kurser hållas även här i landet. Samtidigt utbildade sig flera akupunktörer på Sri Lanka. Än i dag hämtar en del akupunktörer sina kunskaper utomlands; nu har Kina blivit ett vanligt land för studierna.

Under 1980-talet har ett par längre utbildningar i akupunktur startats. Av dem har en del lagts ner, andra ombildats eller hållit sig vid liv i sin ursprungliga form.

De i dag existerande större skolorna för akupunktur i Sverige är följande:

Nei Jing

Nei Jing - Skandinavisk skola för traditionell kinesisk medicin, med adress i Stockholm, startade våren 1987 en treårig deltidstudieutbildning i akupunktur. Undervisningen är uppdelad på seminarier om minst fem dagar en gång i kvartalet, samt däremellan grupparbeten, självstudier och frivilliga internationella seminarier, ofta förlagda utomlands. Lärarledd teori och praktik omfattar ca 800 timmar; grupparbetena lika mycket. För att få ut diplom efter genomgången godkänd utbildning krävs även intyg på genomgången utbildning i skolmedicinska ämnen på den miniminivå som ställts upp av Swedish Federation of Acupuncture Societies. Huvudansvarig för undervisningen är en spansk läkare och psykiater, som i Spanien driver en praktik med enbart traditionell kinesisk behandling. Andra läkare är också spanska läkare och akupunkturlärare. (I Spanien är akupunktur ett universitetsämne för läkare.)

Svenska Institutet för Alternativ Medicin

Svenska Institutet för Alternativ Medicin (SIAM) med säte i Stockholm driver en treårig deltidstudieutbildning i akupunktur omfattande sammanlagt 540 studietimmar teori och praktik fördelade på fem tre dagarsblock och ett femdagars-seminarium varje år. Dessutom tillkommer 20 dagars klinisk praktik vid Nanjing College of Traditional Chinese Medicine i Kina, eller, för den som inte kan resa till Kina, motsvarande praktik i Sverige. SIAM:s utbildning är inriktad på den kinesiska medicinen och innefattar av medicinska baskunskaper endast viss undervisning i neuroanatomi, neurofysiologi och biokemi. Skolan ställer dock krav på sina elever att de antingen redan har grundläggande kunskaper i skolmedicin eller att de skaffar sig det parallellt med akupunkturutbildningen som villkor för att få diplom efter godkänd kurs. Rektor för skolan och huvudansvarig lärare är en engelsman.

Svenska Akupunkturskolan

Svenska Akupunkturskolan invigdes 1984 och ger ettårig utbildning i traditionell kinesisk medicin integrerad med västerländsk medicin. Man vänder sig enbart till legitimerad sjukvårdspersonal inom den somatiska vården. Undervisningen, som bedrivs främst i Malmö, är fördelad på åtta helgkurser samt två veckors klinisk praktik och motsvarar enligt uppgift 40 poängs universitetsutbildning. Skolans lärare är svenska och utländska läkare och professorer och annan legitimerad sjukvårdspersonal. Medicinskt ansvarig är en kinesisk professor.

Övrigt

En omfattande akupunkturutbildning ges av **Naturmedicinska Högskolan** i Vaxholm; se avsnittet om Naturmedicin längre fram.

Det finns dessutom en utbildning i kinesisk akupunktur som även inkluderar öronakupunktur, kinesisk örtmedicin och viss homeopati. Utbildningen bedrivs inte i namn av någon skola; kontaktperson finns i Stockholm. Undervisningen startade i oktober 1987 och beräknas pågå i två år, till december 1989. De lärarledda studietimmarna är koncentrerade till tre dagar/månad. Efter godkänd slutexamination utfärdas ett diplom av Société Internationale d'Acupuncture. Huvudansvarig lärare är en holländsk läkare.

Chiropraktik

Chiropraktiken var en av de första alternativa behandlingsmetoder som introducerades i Sverige på 1900-talet. De första chiropraktorerna skaffade sig sin grundutbildning utomlands. Fortfarande söker sig många utomlands för att gå den fleråriga högskoleutbildning i chiropraktik som finns i England, USA, Canada och Australien och som berättigar till titeln Doctor of Chiropractic. (År 1988 bestämdes att endast den amerikanska, 6-åriga utbildningen skall berättiga till den titeln.) Dessa

Del III.

Skolor och förbund för alternativ terapi

Naprapati

Naprapatin introducerades i Sverige på 1960-talet, och 1970 startade den första och under lång tid enda utom-amerikanska utbildningen i naprapati här i landet. Den utbildningen har i dag formats till Naprapathic School, där de flesta av landets naprapater har utbildats.

Naprapathic School

Naprapathic School i Stockholm invigdes år 1983. Studietiden är 3 1/2 - 4 år. Efter andra året med godkänt resultat erhålls titeln naprapatie kandidat. Genomgången godkänd utbildning totalt ger titeln Doctor of Naprapathy. Schemat omfattar 6 168 lärarledda "skoltimmar" samt 4 013 "elevtimmar" som inte är lärarledda. 900 skoltimmar upptas av grundläggande medicinska ämnen. I de kliniska ämnena därutöver ingår bl.a. 1 213 skoltimmar manuell medicin: bindvävsmassage, elektromedicin, massage m.m. Den kliniska praktiken är på 3 135 timmar. Det fjärde läsåret ägnas till stor del åt examensarbete. Lärarna i de medicinska ämnena är till övervägande del legitimerade läkare, medan övrig undervisning framför allt ges av naprapater.

Osteopati

Av de osteopater som i dag arbetar i Sverige har hittills ungefär hälften utbildat sig utomlands, framför allt i USA eller England. Det finns också enstaka läkare som skaffat sig utbildning i osteopati. Ett växande antal osteopater utbildar sig nu i Sverige.

Andrew Still College of Osteopathic Medicine

År 1982 grundades osteopatskolan Andrew Still College of Osteopathic Medicine (ASCOM), uppkallad efter behandlingsmetodens upphovsman. I dag är skolans undervisning förlagd till Göteborgs Gymnastiska Institut i Surte och

Kairon-institutet i Helsingfors. GGI svarar för första årets undervisning, varefter diplom i fysioterapi erhålls, ASCOM står för övriga årskurser. Den fyraåriga heltidsutbildningen omfattar 1 000 undervisningstimmar grundläggande medicin och 899 timmar osteopati (motsvarande enligt uppgift fyra terminers heltidsstudier eller 80 universitetspoäng), uppsatser etc. tar 900 timmar i anspråk, och dessutom tillkommer 1 500 timmars praktik. Ansvarig för den medicinska utbildningen är en svensk läkare, medan osteopater står för övrig undervisning. Efter avslutad godkänd utbildning erhålls diplom i osteopati och medlemskap i Osteopatförbundet.

Svenska Osteopatförbundet bildades i sin första version 1975. För aktivt medlemskap uppställs följande krav:

- att vara verksam i Sverige, arbeta i registrerad firma i godkända lokaler, samt
- motsvarande 80 poäng medicinsk basutbildning, 40 poäng tillämpad medicin innehållande bl.a. osteopatisk fackutbildning samt minst 1 000 timmars lärarledd praktik.

Man använder sig också av titeln M.R.O., som står för medlemskap i register över osteopater, och som kräver detsamma som ovan, men dessutom tre års aktivt medlemskap med en yrkesverksamhet på minst 15 timmar i veckan samt medverkan i minst ett vidareutbildningsseminarium per år under dessa tre år. Detta gäller även fortlöpande för att få stå kvar i registret.

Massage

Med massage avses vanligen klassisk, svensk massage. Massage ingår i viss mån i sjukgymnasternas utbildning, medan längre utbildning till massör endast ges av privata skolor.

Svenska Massörers Riksförbund bildades 1983 av f.d. Sveriges Massörers Förbund. Man ställer olika krav för olika slags medlemskap och olika titlar.

En förbundsansluten massör skall ha "kunskap i anatomi, fysiologi, sjukdomslära och praktiskt handlag i sådan grad, att en bedömning av patientens problem kan göras så fullständigt som möjligt, så att den mest adekvata behandlingen insättes".

För aktivt medlemskap uppställs krav på svenskt medborgarskap samt kunskaper motsvarande minst specialistutbildning 1 (se nedan).

Framöver kommer titeln "Fysioterapeut" att ges dem som har gått specialistutbildning 1 och 2 samt har minst tre års praktisk erfarenhet på heltid (egen praktik) eller fem års erfarenhet på deltid (intyg krävs).

År 1987 omfattade grundutbildningen för massörer 154 studietimmar i anatomi, massage, avslappning, palpation och fysiologi samt 20 timmars praktik. Specialistutbildning 1 innehåller, förutom nämnda grundutbildning, ytterligare 167 timmars studier i bl.a. muskulering och idrottsmedicin plus 40 timmars praktik. Specialistutbildning 2 omfattar 368 timmar i bl.a. elterapi, sjukgymnastik och praktisk muskulering samt 100 timmars praktisk sjukgymnastik.

Massageutbildning ges vid flera skolor i Sverige, såsom:

Axelsons Gymnastiska Institut

Axelsons GI i Stockholm förmedlar massageutbildning i olika steg och i olika former: veckokurser eller veckoslutskurser. Grundkursen på en månad innehåller anatomi, massage i teori och praktik, avslappnings-behandling och palpation. Till detta kommer 20 timmars praktik. För att gå vidare med fortsättningskursen krävs en kompletteringskurs i fysiologi. Fortsättningskursen i massage med 40 timmars praktik ger efter godkännande titeln "Diplomerad massör".

Göteborgs Hälsocenter

Göteborgs Hälsocenter AB i Västra Frölunda ger utbildning i massage uppdelad i en grund- och en fortsättningskurs. Grundkursen på sammanlagt 14 heldagar omfattar rörelseapparaters grunder, klassiska och speciella massagemetoder. Fortsättningskursen på nio dagar inbegriper sjukdomslära och undersökning, soft touch massage, shiatsu, kotmassage, självmassage, aerobisk dans m.m. Efter godkänt prov erhålls diplom.

Farmakan-skolan

Farmakan-skolan i Borås ger en utbildning i medicinsk massage upplagd som en tre års korrespondenskurs. För att få avlägga examen krävs godkända skriftliga prov samt egen erfarenhet av behandling med medicinsk massage.

Fotzonterapi

Den vanligast förekommande formen av zonterapi i Sverige är fotzonterapi. Det finns flera utbildningar i zonterapi i landet samt två större förbund för zonterapeuter.

Svenska Fotzonterapeuters Riksförbund (SFRF) har ca 100 medlemmar. Aktiv medlem i förbundet är den som förbundet meddelat auktorisation att yrkesmässigt driva zonterapi (titeln "Auktoriserad Fotzonterapeut") och som

- antingen genomgått av förbundet anordnad utbildning i grundläggande medicinska ämnen, teoretisk och praktisk utbildning i fotzonterapi samt har praktiserat minst 60 timmar fördelade på en tid av minst sex månader under ledning av auktoriserad fotzonterapeut,
- eller enligt förbundets bedömning erhållit likvärdig utbildning annorstädes,
- och som avlagt av förbundet anordnat auktorisationsprov med godkänt resultat inför en examensnämnd.

Svenska Reflexologförbundet har 350 medlemmar. Krav för medlemskap är utbildning i zonterapi hos Axelsons Gymnastiska Institut i enlighet med den utbildnings-

plan som antagits inom Kommittén för Alternativmedicin. Personer med annan utbildning i zonterapi kan bli medlemmar om den genomgångna kursen motsvarar kraven.

De mer omfattande utbildningarna i zonterapi i Sverige är följande:

Kairon

Kairon - en förkortning av Karl-Axel Linds Institut för Reflexologi, Omniterapi och Naturmedicin - i Täby började 1988 ge en utbildning i reflexologi i fem steg, som vardera omfattar sju dagars undervisning. Steg 1 och 2 tar framför allt upp zonterapi, steg 3 och 4 behandlar öronreflexologi m.m., och steg 5 tar bl.a. upp samspelet mellan zonsystem och zonbanor i kroppen. För erhållande av diplom krävs, förutom godkända prov i reflexologi, även vissa teoretiska kunskaper i medicinska ämnen. Kairon ger viss medicinsk basutbildning för dem som saknar sådan, omfattande tre dagars undervisning omedelbart före varje steg i reflexolog-utbildningen; den utbildningen svarar en läkare för.

Axelsons Gymnastiska Institut

Våren 1988 startade Axelsons Gymnastiska Institut en ett-årig utbildning i zonterapi omfattande 270 undervisningstimmar, fördelade på sex perioder om vardera nio dagar. Sista perioden består av praktik. Inträdeskrav för att få gå utbildningen är en grundkurs i zonterapi på sju dagar samt medicinsk basutbildning motsvarande undersköterskenivå i ämnena anatomi, fysiologi, sjukdomslära och mikrobiologi (ca 200 undervisningstimmar).

Göteborgs Hälsocenter

Göteborgs Hälsocenter AB i Västra Frölunda ger en knappt ettårig utbildning i zonterapi och akupressur. Undervisningen är uppdelad på sju block om vardera tre dagar.

Farmakan-skolan

Farmakan-skolan i Borås har en treårig deltidstudium i zonterapi, utformad som en brevkurs för självstudier. Vissa helger och under sommaren anordnas praktiska övningar.

Folkhögskolan i Hjo

Skara Stifts folkhögskola i Hjo startade hösten 1988 en ettårig Naturterapilinje, som är en fortsättning på en likaledes ettårig Hälso- och miljölinje. Naturterapilinjen omfattar, förutom några allmänna gymnasieämnen, basmedicinska kunskaper samt akupressur, zonterapi och naturmedicin.

Homeopati

Homeopatin har funnits i Sverige sedan 1820-talet i större eller mindre utsträckning. Från början utövades metoden både av lekmän och läkare, i dag nästan uteslutande av alternativa behandlare. Dessa använder antingen enbart homeopati som behandlingsmetod, eller också en kombination av homeopati och andra metoder inom ramen för begreppet naturmedicin. Därför återfinns homeopater både i homeopatförbund och i förbund med naturläkare och liknande; de senare behandlas längre fram.

Svenska Homeopraktikers Riksförbund (SHR) har 102 aktiva medlemmar och 96 studiemedlemmar; **Svenska Akademin för Klassisk Homeopati (SAKH)** har 22 aktiva medlemmar och 8 studiemedlemmar.

Det finns i Sverige flera längre utbildningar som är inriktade på homeopati. De naturmedicinska utbildningar som inkluderar homeopati som en av olika metoder i behandlingsarsenalen tas upp under rubriken Naturmedicin.

Arcanum

Arcanum i Göteborg har bedrivit utbildning i homeopati i ett femtontal år. I dag ges utbildning i både homeopati och irisdiagnostik samt medicinska ämnen. Ett inträdeskrav är genomgången medicinsk utbildning vid Arcanum eller motsvarande. Den totala studietiden för homeopatikursen är två år, och antal föreläsningar ca 190. Till dessa kommer omfattande självstudier; under kursens gång skall dryga 6 000 sidor litteratur läsas in. Lärare är svenska och engelska läkare och homeopater.

Stiftelsen Hahnemann Skolan

Stiftelsen Hahnemann Skolan i Göteborg ger en tvåårig deltidsutbildning i homeopati. Kursen bygger på att den studerande har medicinska förkunskaper motsvarande minst undersköterska eller medicinsk grundkurs från annan alternativmedicinsk utbildning som är godkänd av Svenska Homeopraktikers Riksförbund. De 75 undervisningstimmar är fördelade på fyra veckoslutsseminarier. Eleverna bedriver även självstudier som kontrolleras genom att svarsuppgifter sänds till skolan för rättning. Till detta kommer fem praktikseminarier under ledning av verksamma homeopater. Tentamen övervakas av en ledamot av styrelsen för SHR.

Svenska Institutet för Klassisk Homeopati

Hösten 1986 startade Svenska Institutet för Klassisk Homeopati sin verksamhet i Norrköping. Institutet ger en utbildning i homeopati som sträcker sig över två år. Sammanlagt antal undervisningstimmar är 120, fördelade på fem veckoslut per år.

Phytoterapi

Phytoterapi är ett annat ord för *botanisk medicin* eller *örtmedicin*. Phytoterapi ingår ofta i behandlingsarsenalen hos olika slags naturläkare och alternativa terapeuter samt leg. läkare som ägnar sig åt biologisk medicin.

År 1986 bildades **Svenska Phytoterapeuters Riksförbund (SPR)**. Villkor för medlemskap är:

- godkänd basmedicinsk utbildning jämte utbildning och examen i phytoterapi ordnad av SPR eller annan utbildning som av SPR:s styrelse anses likvärdig,
- svenskt medborgarskap, "åtnjuter allmänt medborgerligt förtroende", har god vitsordad praktik.

Man har också särskilda krav på sina medlemmar, såsom att varje tillfälle till fortbildning bör tillvaratas, att inga patienter får uppehållas som uppenbarligen behöver komma under legitimerad läkares behandling, att tystnadsplikt skall iaktas m.m.

Förutom den phytoterapi som lärs ut inom ramen för naturmedicinska utbildningar finns, vid sidan av en rad kortare kurser, endast ett par längre utbildningar som är inriktade på enbart phytoterapi.

Nordiska Skolan för Botanisk Medicin

Hösten 1986 startades den första kursen vid Nordiska Skolan för Botanisk Medicin (NSBM), förlagd till Göteborgs Gymnastiska Institut i Surte. Skolan kräver medicinska förkunskaper och klinisk erfarenhet motsvarande exempelvis läkarlinjen, sjukgymnastiklinjen eller naprapatutbildningen. Utbildningen omfattar bl.a. ämnena botanik, biokemi, botanisk medicin och farmakologi. Kursen pågår under 1 1/2 år och är fördelad på sex hela veckor med föreläsningar och laborationer varvat med distansundervisning. Kursen avslutas med en veckas handledd praktik.

Kurs i kinesisk örtmedicin

Våren 1988 startade en tvåårig deltidskurs i kinesisk och västerländsk örtmedicin. Kontaktperson för kursen finns i Göteborg. Undervisningen bedrivs under 20 dagar per år, fördelade på fem helger och en hel vecka. Kursen beskriver 100 kinesiska örter i detalj samt även ett femtiotal västerländska örter och man tar bl.a. upp differentiering vid behandling med örtmedicin vid olika slags sjukdomar.

Naturmedicin

Naturmedicin eller naturläkekonst inbegriper en rad alternativa diagnos- och behandlingsmetoder samlade under ett tak. Utövarna av naturmedicin kallar sig ofta för naturläkare, naturopater, homiatriker (*homiatrik* = männi-skoläkekonst) eller - med ett tyskt namn - heilpraktiker. Metoder som ofta används är ögondiagnostik, homeopati, örtmedicin, akupunktur och manuell terapi.

Svenska Naturmedicinska Sällskapet (SNS) har 90 aktiva medlemmar och 107 studiemedlemmar. **Svenska Naturläkarförbundet (SNLF)**, som bildades 1975 har 85 aktiva medlemmar. SNLF kräver följande för medlemskap:

- svenskt medborgarskap,
- verksamhet inom naturläkekonsten,
- medicinsk basutbildning på lägst sjukvårdslärarnivå (innefattar bl.a. anatomi och fysiologi på en nivå motsvarande 80 % av läkarutbildningen),
- god kännedom om förekommande naturmedicinska metoder samt specialutbildning i minst en terapi-resp. diagnosform.

I Sverige finns flera utbildningar i naturmedicin, vanligen fleråriga deltidsutbildningar där seminarier varvas med omfattande självstudier.

Naturmedicinska fackskolan

Naturmedicinska fackskolan startades 1975 i Örkelljunga, men finns i dag i Stockholm. Utbildningen är en fyraårig deltidstudium med undervisningen fördelad på åtta helger samt en sommarvecka varje läsår varvat med distansstudier. 500 lektionstimmar upptas av grundläggande medicinska ämnen. Ytterligare ca 500 lektioner ägnas åt naturmedicin: homeopati, bindvävsmassage, koppning, fotzonterapi, ögondiagnostik, akupunktur, öronakupunktur, kiropraktik, osteopati m.m. Till detta kommer klinisk praktik under handledning samt en del andra ämnen under ca 200 lektionstimmar. Efter avslutad utbildning erhålls titeln homiatriker. Huvudlärare på skolan är västtyska heilpraktiker.

Naturmedicinska Högskolan

År 1987 startade Stiftelsen Naturmedicinska Högskolan sin verksamhet i Vaxholm utanför Stockholm. Utbildningen är indelad i olika steg: Steg 1, omfattande två terminers studier, innehåller grundläggande medicinsk utbildning motsvarande sjuksköterskeutbildningens teoretiska krav; ansvarig för utbildningen är en läkare, tillika docent i anatomi. Steg 2 (6 terminer) innehåller först och främst grundutbildning i traditionell kinesisk medicin. Kursansvarig är en kinesisk överläkare och lärare i kinesisk medicin. Dessutom ges orientering i andra naturmedicinska diagnos- och behandlingsformer samt utbildning i näringsfysiologi med nutritionsterapi och fasta. Steg 3 (sex terminer), som kan läsas parallellt med steg 2, omfattar ytterligare medicinsk utbildning i vissa ämnen motsvarande läkarutbildningens teoretiska krav. Även psykologiska aspekter på hälsa och sjukdom tas upp. Steg 4 omfattar fyra terminers påbyggnadsutbildning i traditionell kinesisk medicin.

Samverkanskolan

Samverkanskolan för helhetsterapi i Långshyttan ger en två-årig deltidstudie i friskvård med målet att utbilda vad man kallar helhetspedagoger. Man lär ut olika metoder såsom massage, zonterapi, kroppsbalansering, yoga, örtkunskap m.m. Man tar även upp ekologi, näringslära och personutveckling. Antalet undervisningstimmar är ca 420, fördelade på 6 internatveckor och 12 veckoslut; praktik tillkommer.

Farmakan-skolan

Farmakan-skolan i Borås erbjuder en ettårig korrespondensutbildning i naturterapi omfattande såväl medicinska som naturmedicinska ämnen: akupunktur, zonterapi, homeopati, örtmedicin, bindvävsmassage m.m. Som förkunskapskrav har man genomgången hälsokonsultutbildning (också Farmakan) eller motsvarande.

Svenska Naturläkarförbundet

Svenska Naturläkarförbundet håller i en naturmedicinsk utbildning i samarbete med en västtysk skola, Hessische Heilpraktiker-Fachschule Hochheim, varifrån lärare hämtas. Naturmedicinska ämnen som ingår är exempelvis phytoterapi, homeopati, akupunktur, chiropraktik och irisdiagnostik.

Sedan 1981 har SNLF också anordnat en medicinsk utbildning för naturläkare i samarbete med TBV i Skövde. Det rör sig om sex terminer om vardera 40-50 föreläsningstimmar samt självstudier och därutöver en del vidareutbildningskurser.

Kinesiologi

Kinesiologi är en mindre utbredd behandlingsform jämfört med de hittills nämnda, men tas upp ändå, då en längre utbildning nu startat i Sverige. Kinesiologi betyder rörelselära, och grunden i metoden är manuell muskeltestning som kombineras med andra alternativmedicinska metoder.

Svenska Kinesiologi Skolan

Hösten 1988 startade Svenska Kinesiologi Skolan i Stockholm en utbildning som leder fram till titeln "Examinerad kinesiolog". Utbildningen är en termins heltidsstudier på sammanlagt 548 undervisningstimmar. Huvudsakliga ämnen är anatomi och fysiologi för kinesiologer, Applied Physiology, Applied Kinesiology, Kroppsbalansering, Tao-Key, M.A.C. Kinesiology och biokinesiologi. Terminen innehåller även 20 timmars patientpraktik. Efter godkända prov får eleven rätt att kalla sig examinerad kinesiolog och arbeta med patienter i egen praktik.

Privata medicinska basutbildningar

Det är inte alla alternativmedicinska skolor som bedriver undervisning i de grundläggande medicinska ämnena till sammans med de alternativmedicinska fackkunskaperna. Ibland erbjuds basmedicinsk utbildning parallellt med den övriga undervisningen för dem som inte redan har dessa kunskaper. Det finns också separata utbildningar i skolmedicinska ämnen som är sammansatta just för att passa olika alternativterapeuters behov av baskunskaper.

Här skall några mer omfattande basmedicinska utbildningar nämnas, främst de icke yrkesspecifika utbildningar som är öppna för olika slags alternativterapeuter.

Thalamus

I Uppsala finns en treårig kurs i anatomi, cellbiologi, fysiologi och patologi för alternativa behandlare. Sammanlagt antal undervisningstimmar är 480, fördelade på åtta veckoslut samt två hela veckor varje år. Initiativtagare utbildningen är Svenska Homeopraktikers Riksförbund. Undervisningen förmedlas av leg. läkare och medicine doktorer.

Axelsons medicinska grundkurser

Axelsons Gymnastiska Institut i Stockholm ger medicinska grundkurser i olika steg för alternativterapeuter med varierande krav på baskunskaper. En kortare kurs omfattar ca 200 undervisningstimmar i ämnena anatomi, fysiologi, mikrobiologi med hygien samt sjukdomslära. Dessutom ges en 3 1/2-årig utbildning som även inkluderar andra ämnen såsom ortopedi, psykiatri, farmakologi m.m. Kursen omfattar totalt ca 900 studietimmar fördelade på veckoslut samt en eller ett par hela veckor varje år.

Arcanums medicinska grundkurs

I Göteborg ger Arcanum en medicinsk grundkurs huvudsakligen avsedd för dem som skall gå Arcanums homeopatkurs, men den är öppen även för andra intresserade. Inga krav på särskilda förkunskaper ställs. Kursen löper under två års tid. Antal föreläsningar är 228, fördelade på 6-10 dagar tre gånger per år. Mellan seminarierna bedriver eleverna självstudier; sammanlagt skall ca 4 300 sidor litteratur läsas in. Undervisningen omfattar 75 timmar anatomi och fysiologi, 128 timmar propedeutik, patologi och medicin, 24 timmar biologisk medicin samt några timmar nomenklatur etc. Kursen har fem examenstillfällen. Lärare i de grundmedicinska ämnen är huvudsakligen leg. läkare med olika specialiteter.

2. Förteckning över föreningar och förbund¹

Kroppsinriktade terapier (huvudsakligen)

Alternativmedicinska Sällskapet för Kinesiologi
Stockholm

Chiropraktiska föreningen i Sverige
Stockholm

Föreningen för Antroposofisk Läkekonst
Järna

Föreningen för Mensendieckgymnastikens främjande
Malmö

Föreningen för Traditionell Kinesisk Medicin
Bromma

Homeopatins Vänner i Göteborg
Malmö

Homeopatins Vänner i Malmö
Malmö

Homeopatiska förbundsederationen
Värnamo

Kommittén för Alternativmedicin (KAM)
Stockholm

Nordiska Magnetterapiförbundet
Jönköping

Riksförbundet Svenska Heilpraktiker

Scandinavian Acupuncture Foundation
Sundsvall

Swedish Academy of Traditional Chinese Medicine (SATCM)
Stockholm

Swedish Federation of Acupuncture Societies
Stockholm

Svensk-kinesiska Akupunkturföreningen
Stockholm

Svenska Akademin för Klassisk Homeopati
Västra Frölunda

¹ Förteckningen gör inte anspråk på att vara fullständig.

Svenska Akupunkturförbundet
Stockholm

Svenska Biokinesiologiska Förbundet
Kävlinge

Svenska Biopatförbundet
Malmö

Svenska Chiropraktorsällskapet
Stockholm

Svenska Feldenkraisföreningen

Svenska Fotzonterapeuters Riksförbund
Malmköping

Svenska Förbundet för Kinesisk Medicin
Västra Frölunda

Svenska Föreningen för Vetenskaplig Homeopati
Malmö

Svenska Homeopraktikers Riksförbund
Överlida

Svenska Mensendieckförbundet
Hovås

Svenska Naprapatförbundet
Stockholm

Svenska Naturläkarförbundet
Tibro

Svenska Naturmedicinska Sällskapet
Solna

Svenska Osteopatförbundet
Farsta

Svenska Phytoterapeuters Riksförbund
Simrishamn

Svenska Reflexologers Riksförbund
Stockholm

Svenska Shiatsuförbundet
Stockholm

Svenska Tai Chi och Qi gong-sällskapet
Stockholm

Svenska Tragerföreningen
Vällingby

Sveriges Makrobiotiska Sällskap
Stockholm

Sveriges Massörers Riksförbund
Smedjebacken

Psykoterapi och mental verksamhet (huvudsakligen)

ACEM
Uppsala

Föreningen för Existentiell Psykoterapi
Stockholm

Föreningen för frigörande andning
Huddinge

Föreningen för kroppsorienterad psykoterapi
Stockholm

Föreningen Zenvägen
Uppsala

Mahikari Sverige
Solna

Riksföreningen Psykoterapicentrum
Stockholm

Skandinavisk Förening för Psykodrama
Mölndal

Stiftelsen för Djupterapi
Malmö

Stockholms Psykodramaförening
Stockholm

Svenska Föreningen för Bildterapi
Stockholm

Svenska Föreningen för Holistisk Psykoterapi och Psykoanalys
Stockholm

Svenska Föreningen för Identitetsterapi
Stockholm

Svenska föreningen för Symboldrama
Stockholm

Svenska Sällskapet för Analytisk Trilogi
Stockholm

Svenska transaktionsanalytiska föreningen
Höör

Yggdrasil
Stockholm

Föreningar för legitimerad sjukvårdspersonal

Leg. Sjuksköterskors Akupunkturförbund
Kista

Läkarföreningen för Antroposofiskt Orienterad Medicin
Bromma

Läkarrådet för TM-programmets medicinska tillämpning
Norberg

Sjuksköterskeförbundet för antroposofisk läkekonst
Järna

Svenska Akupunkturföreningen för leg. Sjukgymnaster
Täby

Svenska Föreningen för Klinisk och Experimentell Hypnos
Nyköping

Svenska Läkarföreningen för Akupunktur
Vällingby

Svenska Läkares Förening för Biologisk Medicin
Stockholm

3. Förteckning över skolor och institut¹

Kroppsriktade terapier (huvudsakligen)

Alternativmedicinska Högskolan
Malmö

Andrew Still College of Osteopathic Medicine
Tystberga

Arcanum
Mölnålar

Axelsons Gymnastiska Institut
Stockholm

Farmakan-skolan
Borås

Göteborgs hälsocenter
Göteborg

Kairon
Täby

Ledinskolan
Mariestad

Naprapathic School
Stockholm

Naturmedicinska Fackskolan
Perstorp

Naturmedicinska Högskolan
Vaxholm

Nei Jing - Skandinavisk skola för traditionell kinesisk medicin
Stockholm

Nordiska Högskolan för Integrerad Medicin
Linköping-Örebro

Samverkansskolan för helhetsterapi
Långshyttan

Skandinaviska Chiropraktorskolan
Stockholm

¹ Förteckningen gör inte anspråk på att vara fullständig.

Skolan för helhetsterapi
Leksand

Stiftelsen Hahnemann Skolan
Göteborg

Svenska Biopati Institutet
Malmö

Svenska Institutet för Alternativ Medicin
Stockholm

Svenska Institutet för Klassisk Homeopati
Norrköping

Svenska Kinesiologi Skolan
Stockholm

Svenska Tai Chi Chuan Akademin
Stockholm

Skolor för leg. personal

Svenska Akupunkturskolan
Malmö

Psykoterapi och mental verksamhet (huvudsakligen)

Gestaltinstitutet i Skandinavien
Stockholm

MIU-akademin
Norberg

Maharishis Institut för Kreativ Intelligens
Stockholm

Psykodrama-akademin
Huddinge

Skandinavisk Yoga och Meditationsskola
Stockholm

Litteraturförteckning

Litteraturlistan omfattar de böcker och kompendier som använts som källor. Tidnings- och tidskriftsartiklar och annat informationsmaterial har ej tagits med i förteckningen.

Adams, David. *Träna ditt sjätte sinne. Supermind.* Stockholm: Bonnier Fakta Bokförlag AB, 1983.

Ahlin, Göran, m.fl. *Miljöterapi. Gemenskap och behandling - ett alternativ.* Stockholm: Aldus/Bonniers, 1969.

Almenberg, Gustaf. *Psykoterasi i förvandling - befrielseörelse eller byråkrati.* Om psykoterasins framtid i Sverige. Stockholm: Wahlström & Widstrand, 1987.

Alternativ medicin. En artikelserie ur Svenska Dagbladet. Stockholm: Svenska Dagbladet, 1982.

Alternative Therapy. British Medical Association. London: Report of the Board of Science and Education, 1986.

Aly, Karl-Otto. *Tallmogårdens väg till hälsa.* Praktisk biologisk medicin. Västerås: ICA bokförlag & Stockholm: Hälsokostrådet, 1985.

Amber, Reuben B. *Color Therapy.* Healing with Color. New York: ASI Publishers Inc., 1980.

Andersen, Lis. *Zonterapi.* Tryck dig frisk! Lidingö: Allt om Hälsa AB, 1980.

Andersen, Lis. *Venpumpterapi*. Tryck dig i balans!
Lidingö: Hälsoböcker, 1981.

Andersson, Sven A. Carlsson, Carl-Axel & Eriksson,
Margareta. *Akupunktur*. Från tro till vetenskap. Malmö:
Liber Förlag, 1984.

Assagioli, Roberto. *Psychosynthesis*. A Manual of
Principles and Techniques. New York: The Viking Press,
1975.

Auckett, Amelia D. *Baby-massage*. Lätt beröring av
kärleksfulla händer. Stockholm: Nybloms Förlag AB,
1985.

Axelson, Hans. *Massage*. Stockholm: Axelsons Gymnastiska
Institut, 1982.

Bancroft, Anne. *Zen*. Direct Pointing to Reality. London:
Thames and Hudson, 1979.

Bannermann R.M., m.fl. (Red.) *Traditional Medicine and
Health Care Coverage*. A reader for health administrators
and practitioners. Geneve: World Health Organization,
1983.

Barker, Sarah. *The Alexander Technique*. The
revolutionary way to use your body for total energy. New
York: Bantam Books, 1978.

Ben-Menachem, Michael. *Boken om avslappning*.
Stockholm: Wahlström & Widstrand, 1984.

Benson, Herbert & Klipper M.Z. *Avslappning*. Stockholm:
Brombergs Bokförlag AB, 1983.

Bentze, Georg. *Gammalkinesisk akupunktur*. Västerås:
ICA-förlaget AB, 1987.

Bergmark, Matts. *Bad och bot*. Om vattnet som läkemedel och njutningsmedel. Stockholm: Bokförlaget Prisma, 1985.

Bergmark, Matts. *Vallört och vitlök*. Om folkmedicinens läkeörter. Stockholm: Natur och Kultur, 1961.

Bernhardt Pacheco, Claudia. *Healing through Consciousness*. Theomania: The Cause of Stress. San Paolo: Proton Editora, 1983.

Bischofberger, Erwin & Eklöf, Christel. *Guds födelse i människan*. Om mystik och inre bön i kristen tradition. Delsbo: Bokförlaget Åsak, 1986.

Bjerre, Poul. *Drömmarnas helande kraft*. Stockholm: Proprius Förlag, 1982.

Bloomfield, Harold m.fl. *Transcendental Meditation (TM)*. Hur man finner den inre energin och övervinner stress. Stockholm: P.A. Norstedt & Söners Förlag, 1975.

Botare. En bok om etnomedicin i Norden. Stockholm: LTs förlag, 1980.

Braun, Artur. *Homeoterapins metodik*. Kortfattad lärobok för läkarkurser i homeopatisk medicin. Göteborg: AB Arcanum, 1980.

Brieghel-Müller, Gunna. *Eutoni och avspänning*. Fysisk och psykisk spänningsjämvikt. Lund: Liber Förlag, 1982.

Bruce, Åke. *Vegetarisk kost och fasta*. Medicinska forskningsrådet, 1985.

Bunkan, Berit H. *Muskelspänningar*. Undersökning och behandling. Lund: Liber Förlag, 1983.

Burmeister, Mary. *Introducing Jin Shin Jyutsu Is*. Book 1. Arizona: Jin Shin Jyutsu Inc., 1980.

Bärmark, Jan. *Kultur, medvetande, paradigm.*

Kunskapsantropologiska essäer. Institutionen för
Vetenskapsteori, Göteborgs universitet, rapport nr 142.
Göteborg: Göteborgs Universitet, 1984.

Carlgren, Frans. *Den antroposofiska rörelsen.*

Verksamheter, bakgrunder, framtidsperspektiv. Täby:
Bokförlaget Robert Larson AB, 1985.

Carrington, Patricia. *Freedom in Meditation.* New York:
Anchor Press, 1978.

Casriel, Daniel. *Det förlösande skriket.* Smärta och fruktan
kan stå i vägen för närhet och värme - bryt igenom!
Stockholm: Aldus, 1977.

Chinese Qigong Therapy. Jinan (Kina): Shandong Science
and Technology Press, 1985.

Clausnitzer, Ilse. *Tio vägar till hälsa.* Makrobiotisk
vägvisare. Stockholm: Institutet för biologisk helhet, 1973.

Cooper, Jean C. *Yin & Yang.* The Taoist Harmony of
Opposites. Wellingsborough: The Aquarian Press, 1981.

Cooper, Jean C. *Taoismen.* En introduktion. Stockholm:
Wahlström & Widstrand, 1983.

Cooper Jean C. *Chinese Alchemy.* The Taoist Quest for
Immortality. Wellingsborough: The Aquarian Press, 1984.

A Course in Miracles. The Text, Workbook for Students
and Manual for Teachers. London och New York: Arkana,
1986.

Cousins, Norman. *Att besegra sin sjukdom.* Om läkning
och pånyttfödelse. Stockholm: Wahlström & Widstrand,
1980.

Cullberg, Johan. *Dynamisk psykiatri i teori och praktik*. Stockholm: Natur och Kultur, 1985.

Da Liu. *T'ai Chi Ch'uan and I Ching*. A Choreography of Body and Mind. New York: Harper & Row, 1978.

Dalet, Roger. *Så lindras din smärta*. Tryck med ett finger. J.A. Lindblads bokförlag, 1980.

Danielou, Alain. *Yoga: The Method of Re-Integration*. London: Christopher Johnson, 1949.

Danielsen, Eric. *Skärseldsterapier - en kritisk introduktion till de nya känslöförlösande terapierna*. Stockholm: Rabén & Sjögren, 1988.

Dass, Baba Hari. *Ashtanga Yoga Primer*. Californien: Sri Rama Publishing, 1981.

Dellong Miller, Roberta. *Psychic massage*. New York: Harper Colophon Books, 1975.

Deikman, Arthur. *Det observerande självet*. En jämförelse mellan österländsk mystik och psykoterapi. Stockholm: Natur och Kultur, 1986.

Dennison, Paul E. & Dennison, Gail E. *Brain Gym*. Simple Activities for Whole Brain Learning. Glendale, Cal.: Edu-Kinesthetics Inc., 1986.

Deshimaru, Taisen. *Samtal med en zenmästare*. Hudiksvall: Åsak, 1984.

Diamond, Harvey och Marilyn. *Fit for life*. Ät dig i form. Stockholm: Bonnier Fakta Bokförlag AB, 1986.

Dossey, Larry. *Space, Time & Medicine*. Boulder & London: Shambhala, 1982.

Dropsy, Jacques. *Leva i sin kropp*. Kroppsuttryck och mänsklig kontakt. Stockholm: Natur och Kultur, 1987.

Dropsy, Jacques. *Den harmoniska kroppen*. En osynlig övning. Stockholm: Natur och Kultur, 1988.

Dychtwald, Ken. *Body-Mind*. New York: Jove Publishing Inc., 1977.

Dyreborg, Erling. *Musikterapi*. Stockholm: Natur och Kultur, 1975.

Eberhard, L. *Heilkräfte der Farben*. Anwendung in der Praxis. München: Drei Eichen Verlag, 1954.

Eberlein, Gisela. *Frisk med autogen träning*. Stockholm: Berghs Förlag AB, 1974.

Egidius, Henry. *Uppslagsbok i psykoterapi och medicinsk psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur, 1976.

Eisenberg, David. *Qi - möte med kinesisk läkekonst*. Stockholm: Bonniers, 1987.

Eklöf, Motzi. *Alternativ medicin i Sverige*. Sparreholm: memento, 1988.

Eliade, Mircea. *Shamanism*. Archaic Techniques of Ecstasy. USA: Princeton University Press, 1974.

Ellis Davidson, H.R. *Nordens gudar och myter*. Stockholm: Prisma Magnum, 1984.

Eneroth, Thure. *Konsten att övertyga*. Göteborg: Klar Kommunikation AB, 1986.

Eriksson, Jörgen I., samt Ericsson, Gejel och Hedlund. *Sejd - en vägledning i nordlig shamanism*. Stockholm: Gimle Förlag, 1985.

Eriksson, Jörgen I., samt Bäckman, Gejel och Hedlund.
Samisk shamanism. Stockholm: Gimle Förlag, 1987.

Ernst, Sheila & Goodison, Lucy. *Självhjälpterapi*. Ett sätt att förändra oss själva och hjälpa varandra. Stockholm: Bokförlaget Forum, 1982.

Feldenkraiss, Moshe. *Awareness through Movement*. Health Exercises for Personal Growth. England: Penguin Books, 1984.

Ferrucci, Piero. *Bli den du är*. Om psykosyntes - en metod för själslig utveckling. Vallentuna: Förlagshuset Hagaberg AB, 1987.

Fjellström, Phebe. *Samernas samhälle i tradition och nutid*. Stockholm: Norstedts, 1985.

Flöistrup, Bertil. *Vädersjukdomar och luftjoner*. Resumé och rapport över biomedicin och jonterapi. Danderyd: Fragaria Förlag, 1981.

Fossgren, Johannes. *Friskare rygg*. Förebyggande åtgärder och behandling. Västerås: ICA bokförlag, 1986.

Frankl, Viktor E. *Livet måste ha mening*. Erfarenheter i koncentrationslägren. Logoterapins grundbegrepp. Stockholm: Natur och Kultur, 1986.

Fulder, Stephen. *The Handbook of Complementary Medicine*. London: Hodder och Stoughton, Coronet Books, 1984.

Fåhræus, Robin. *Läkekonstens historia*. Från magi till vetenskap. Stockholm: Wahlström & Widstrand, 1970.

Gawain, Shakti. *Creative Visualization*. Californien: Whatever Publishing, 1980.

Geels, Anton & Wikström, Owe. *Den religiösa människan. Psykologiska perspektiv. En introduktion till religionspsykologin.* Bokförlaget Plus Ultra, 1985.

Gelb, Michael. *Bodylearning - en introduktion till Alexander-tekniken.* Stockholm: Förlaget Akademilitteratur AB, 1983.

Gernandt, Anders. *Hälsa - till alla.* Stockholm: Hälsokostrådet, 1981.

Gordon, Richard. *Your Healing Hands. The Polarity Experience.* Santa Cruz: Unity Press, 1978.

Grenier, Jean. *Tao. Texter och tolkningar.* Stockholm: Natur och Kultur, 1960.

Grof, Stanislav. *Människans okända världar. Utforskning av det omedvetna genom LSD-terapi.* Stockholm: Bokförlaget Prisma, 1977.

Grof, Stanislav. *Beyond the Brain. Birth, Death and Transcendence in Psychotherapy.* New York: State University of New York, 1985.

Grönlund, Erna. *Danslek med rörelsehindrade barn. Att uppleva och uttrycka känslor i dans.* Stockholm: Natur och Kultur, 1988.

Hagenmalm, Majlis. *Zonterapi och örtmedicin.* Västerås: ICA bokförlag, 1984.

Halifax, Joan. *Shaman. The Wounded Healer.* London: Thames and Hudson, 1982.

Hall, Calvin S. & Nordby, Vernon J. *Jungs psykologi.* Stockholm: Natur och Kultur, 1975.

Hanson, Torbjörn & Walter, Jonathan. *The New Approach to 5 000 years of knowledge: Tao-Key I*. Oakland (USA): One Source Publishing, 1986.

Harner, Michael. *The Way of the Shaman*. A Guide to Power and Healing. New York: Bantam Books, 1982.

Heino, Raimo. *Naturläkarboken*. Stockholm: Bokförlaget Prisma, 1983.

Henriksson, Alf & Hwang Tsu-Yü . *Kinesisk historia*. Stockholm: Bonnier Pocket, 1982.

Hessle, Sven. *Riktlinjer för psykosocialt arbete*. Almqvist & Wiksell Förlag AB/Gebers, 1985.

Hill, Ann. (Red.) *Alternativ läkekonst med helhetssyn på människan*. Stockholm: Bonniers, 1980.

Hof, Hans. *Mer människa*. Meditation och terapi enligt zen-metoden. Stockholm: Aldus, 1974.

Håkansson, Kaj. *Dubbla verkligheter*. Om psykoterapi, social identitet och verklighetsuppfattning. Stockholm: Bokförlaget Prisma, 1981.

Höjeberg, Pia. *Jordemor*. Bammorskor och barnföderskor i Sverige. Gidlunds, 1981.

Ingham, Eunice D. *Zonterapi*. Bokförlaget Strubes AB, 1974.

Jacobi, Jolande. *C.G. Jungs psykologi*. En introduktion till hans verk i sin helhet med introduktion av C.G. Jung. Malmö: Berghs Förlag AB, 1981.

Jacobson, Nils-Olof. *Naturläkemedel och okonventionella behandlingsmetoder*. En socialpsykiatrisk undersökning av erfarenheter och attityder hos läkare och allmänhet.

Akademisk avhandling, Huddinge sjukhus. Stockholm: Civiltryck, 1979.

Jacobson, Nils-Olof. (Red.) *Meditationens vägar*.

Stockholm: Natur och Kultur, 1973.

Jacobson, Nils-Olof. (Red.) *Nya vägar till hälsa*. Impulser till en alternativ medicin. Stockholm: Natur och Kultur, 1975.

Jaffe, Dennis T. *Din inre läkare*. Psykologiska tekniker för att återvinna hälsan och förhindra sjukdom. Stockholm: Wahlström & Widstrand, 1981.

Jayasuriya, Anton. *Traditional Chinese Acupuncture*. Sri Lanka: Chandrakanthi Press, 1982.

Jencks, Beata. *Lyssna till din kropp. En bok om avspänning och vitalitet*. Stockholm: Natur och Kultur, 1980.

Jerlang, Espen. (Red.) *Utvecklingspsykologiska teorier*. Stockholm: Esselte Studium, 1987.

Johnson, Martin. *Parapsykologi*. Försök till forskning i upplevandets och kunskapens gränsmarker. Zindermanns, 1980.

Juneby, Hans Bertil. *Junebys Medicinalväxter Del I*. Malmö: Reformförlaget, 1984.

Juneby, Hans Bertil. *Medicinsk örthandbok*. Malmö: Reformförlaget, 1983.

Jung, Carl Gustav. *Mitt liv: Minnen, drömmar, tankar*. Stockholm: Wahlström & Widstrand, 1984.

Jung, Carl Gustav. *Människan och hennes symboler*. Forum, 1984.

Jülke, Wilhelm. *Hälsa, bot och bättring med akupunktur, akupressur och kost*. Stockholm: Hälsokostrådet, 1984.

Kakar, Sudhir. *Shamans, Mystics and Doctors. A Psychological Inquiry into India and Its Healing Traditions*. New York: Alfred A. Knopf, 1982.

Kapleau, Philip. *The Three Pillars of Zen. Teaching, Practice and Enlightenment*. Boston: Beacon Press, 1967.

Karsten, Rafael. *Samefolkets religion*. De nordiska lapparnas hedniska tro och kult i religionshistorisk belysning. Stockholm: Gebers Förlag, 1952.

Kirsta, Alix. *Allt om stress och stresshantering*. Konsten att slappna av och leva positivt. Västerås: ICA bokförlag, 1988.

Kovel, Joel. *Terapiguiden*. Från psykoanalys till beteendeterapi. Stockholm: Bokförlaget Prisma, 1980.

Kushi, Michio. *The Book of Do-In*. Exercise for Physical and Spiritual Development. Tokyo: Japan Publications, 1979.

Lad, Vasant. *Ayurveda - The Science of Self-Healing. A Practical Guide*. Santa Fe: Lotus Press, 1985.

Lawrence, D. Baloti & Harrison, Lewis. *Massage och andra kroppsterapier*. Stockholm: Wahlström & Widstrand, 1985.

Lebendige Homöopathie. Karlsruhe: Deutsche Homöopathie-Union.

Leboyer, Frederick. *Födas utan våld*. Stockholm: Aldus, 1974.

Leboyer, Frederick. *Kärleksfulla händer*. Stockholm: Aldus, 1976.

Ledin, Birger. *Fyra vägar föra ut*. Mariestad: Birger Ledin AB, 1978.

LeShan, Lawrence. *The Medium, the Mystic and the Physicist*. Toward a General Theory of the Paranormal. New York: Ballantine Books, 1976.

Leuner, Hanscarl. *Symbol drama*. Psykoterapi med dagdrömsteknik. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur, 1984.

Lidell, Lucinda m.fl. *Massageboken*. Massage, Shiatzu, Zonterpi. Västerås: ICA bokförlag, 1986.

Liedén, Björn. *Hela människan!* Helhetssyn och hälsa - om holistisk medicin. Stockholm: Norstedts, 1985.

Lindberg, Erik Jonas. *Tugga beck, slå blod, skåda i brännvin*. Om folkliga huskurer och medicinsk magi. Stockholm: Bokförlaget Prisma, 1986.

Lindemann, Hannes. *Autogen träning*. Bekämpa stress genom koncentrerad avslappning. Stockholm: Bonniers, 1974.

Lingerman, Hal A. *Musikens helande kraft*. Orsa: Energica Förlag, 1987.

Litt, Sheldon. *Humanistisk psykologi och gestaltterapi*. Stockholm: Almqvist & Wiksell, 1977.

Ljungqvist, G.J. *Om sjukdomsbot och mediciner*. Huskurer, hästkurer, örtdekokter och vanliga mediciner från äldsta tider till våra dagar. Stockholm: Forum, 1965.

Loth, Heinrich. (Red.) *Altäfrkanische Heilkunst*. Europäische Reiseberichte des 16. bis 19. Jahrhunderts. Leipzig: Philipp Reclam jun., 1986.

Lowen, Alexander. *Bioenergetics*. The revolutionary therapy that uses the language of the body to heal the problems of the mind. New York: Penguin Books, 1975.

Lowen, Alexander. *Förräderiet mot kroppen*. Den schizoida personlighetens problem och hur de kan lösas. Stockholm: Wahlström & Widstrand, 1977.

Lu K'uan Yü. *The Secrets of Chinese Meditation*. Self-cultivation by Mind Control as taught in the Ch'an, Mahayana and Taoist Schools in China. London: Rider & Co., 1972.

Lundh, Lars-Gunnar & Leymann, Heinz. *De nya känsloterapierna*. En presentation och kritisk granskning. Stockholm: Natur och Kultur, 1981.

Lüscher, Max. *The Lüscher Color Test*. New York: Pockets Books, 1971.

van Lysebeth, André. *Pranayama*. The Yoga of Breathing. London: Unwin Paperbacks, 1979.

MacNutt, Francis. *Helandets mysterium*. Örebro: Bokförlaget Libris, 1980.

Magnér, Björn. *Hur vet du det?* Socioanalys i praktiken. Esselte Studium, Akademiförlaget, 1980.

Magnusson, Sven. (Red.) *Alternativ tro: 2. Mystik Meditation Ockultism Esoterik*. Stockholm: Proprius Förlag AB, 1976.

Manker, Ernst. *Nåidkonst. Trolltrummans bildvärld*. Stockholm: LTs förlag, 1965.

Marcus, Yvonne. *Tankar kring dans*. Stockholm: PRM Production, 1985.

Marcuse, F.L. *Hypnos*. Stockholm: Bokförlaget Prisma, 1985.

McFarland, Don. *Body Secrets. Unwinding Your Historical Limitations*. Los Angeles: Healing Arts Press, 1988.

Mears, Ainslie. *Finn ditt inre lugn. En metod för fysisk och psykisk avspänning*. Stockholm: Natur och Kultur, 1985.

Meek, George W. (Red.) *Healers and the Healing Process. A Report on 10 Years of Research by 14 World Famous Investigators*. Wheaton (USA): The Theosophical Publishing House, 1977.

Mensendieck, Bess M. *Vackrare Friskare. Mensendieckgymnastikens principer och grundläggande övningar*. Malmö: Gleerups, 1955.

Mishlove, Jeffrey. *The Roots of Consciousness. Psychic Liberation Through History, Science and Experience*. New York: Random House, 1975.

Montagu, Ashley. *Touching: The Human Significance of the Skin*. New York och London: Columbia University Press, 1971.

Muktananda, Swami. *Kundalini. The Secret of Life*. New York: SYDA Foundation, 1979.

Må Bättre 2. Gnesta: Svensk Hälsoinformation AB, 1985.

Nofziger, Margareta. *Naturlig födelsekontroll*. En samarbetsmetod. Stockholm: Bokförlaget Prisma i samarbete med RFSU, 1980.

Nycander, Svante. *De fördömda scientologerna*. Ett debattinlägg om de religiöst avvikande och om narkomanvårdsprogrammet Narconon. Stockholm: Proprius Förlag, 1977.

Odent, Michel. *Tillbaka till naturlig förlossning*. Stockholm: Bonniers, 1985.

Ohashi, Wataru. *Do-It Yourself Shiatsu*. How to Perform the Ancient Japanese Art of "Acupuncture without Needles". New York: Dutton Paperback, 1976.

Omstein, Robert E. (Red.) *The Nature of Human Consciousness*. A Book of Readings. San Fransisco: W.H. Freeman & Co., 1973.

An Outline of Chinese Acupuncture. The Academy of Traditional Chinese Medicine. Peking: Foreign Language Press, 1975.

Pelletier, Kenneth R. *Stress*. Stressens natur. Stress och sjukdom. Metoder för stresskontroll. Stockholm: Forum, 1980.

Pompeius Wolontis, Mac. *Muskeltestning som kommunikation*. En studie i kinesiologi. Stockholm: Förlag Dag & Natt, 1988.

Porkert, Manfred. *Den kinesiska medicinen*. Stockholm: Berghs Förlag AB, 1985.

Purce, Jill. *The Mystical Spiral*. Journey of the Soul. London: Thames and Hudson, 1974.

Rawson, Philip. *Tantra. The Indian Cult of Ecstasy.* London: Thames and Hudson, 1973.

Rawson, Philip & Legeza, Lazlo. *Tao. The Eastern Philosophy of Time and Change.* London: Thames and Hudson, 1973.

Rathje, Lillian. *Norrländsk folkmedicin.* Sammanställningar av folkmedicinskt arkivmaterial. Skrifter utgivna av Dialekt-, ortnamns- och folkminnesarkivet i Umeå. Serie D, Meddelande nr 3.

Rendel, Peter. *Introduction to the Chakras.* Explains the vital energizes of mans occult anatomy. Wellingborough: The Aquarian Press, 1979.

Rodhe, Sten. *Att komma till sig själv.* Om olika former av meditation. Stockholm: Natur och Kultur, 1978.

Roxendal, Gertrud. *Levande människa.* Kropp och rörelse i terapi. Om kroppskännedomsträning och koncentrativ rörelseterapi. Solna: LIC-förlag, 1985.

Ruud, Even. *Vad är musikterapi?* En introduktion. Stockholm: Norstedts förlag, 1982.

Ryberg, Lars. *Lugn och harmonisk med psykisk träning.* Västerås: ICA bokförlag, 1986.

Sachs, Lisbeth. *Medicinsk antropologi.* Stockholm: Liber, 1987.

Saraswati, Swami Janakananda. *Yoga, Tantra och Meditation i min vardag.* Stockholm: Bonniers, 1975.

Schjelderup, Wilhelm. *Läkekonst på nya vägar.* Diagnostik och behandlingsmetoder inom naturmedicinen. Stockholm: Wahlström & Widstrand, 1983.

Schulze, Ragnar. *Vård och behandling vid sociala avvikelser*. Stockholm: Raben & Sjögren, 1976.

Schützenberger, Anne Ancelin. *Psykodrama*. Rollspel och samtal som terapi. Stockholm: Bokförlaget Prisma, 1975.

Schöffler, Heinz Herbert. *Antroposofische Medizin*. Eine Erstinformation. Dornach: Verlag am Goetheanum, 1986.

Shealy, G. Norman. *90 Days of Self-Health*. New York: Bantam Books, 1978.

Siegel, Bernie S. *Kärlek, medicin och mirakel*. En kirurgs erfarenheter av cancerpatienters märkliga förmåga att bota sig själva. Stockholm: Bonniers, 1988.

Simonton, Carl O., m.fl. *Du kan bli frisk igen*. En bok för cancersjuka och deras familjer. Stockholm: Wahlström & Widstrand, 1980.

Socialdepartementet. *Fakta och röster om alternativ medicin*. En delrapport från alternativmedicinkommittén. Stockholm: Allmänna Förlaget, 1987.

Speck, Ross V. & Attneave, Carolyn L. *Det sociala nätverket*. Hur familjens sociala miljö och kontakter kan samverka i terapin. Stockholm: Wahlström & Widstrand, 1975.

Stanway, Andrew. (Red.) *Stora Naturläkarboken: Hälsa och naturmedicin för hela familjen*. Västerås: ICA bokförlag, 1988.

Stokes, Gordon & Whiteside, Daniel. *One Brain*. Dyslexic Learning Correction and Brain Integration. Burbank, Cal.: Three in One Concepts, 1987.

Stokes, Gordon & Whiteside, Daniel. *Richard D. Utt's Basic Applied Physiology. Work Book I.* Tucson Arizona: Applied Physiology Publishing, 1984.

Stokes, Gordon & Whiteside, Daniel. *Under The Code. Defusing The Dyslexias Which Impoverish Our Lives.* Burbank: Three in One Concepts, 1985.

Stora hälsoguiden. En idébok för ett rikare liv. Västerås: ICA bokförlag, 1983.

Ström, Folke. *Nordisk hedendom. Tro och sed i förkristen tid.* Göteborg: Akademiförlaget - Gumperts, 1961.

Sundin, Bertil. *Individ Institution Ideologi - anstaltens socialpsykologi.* Stockholm: Aldus/Bonniers, 1975.

Svedhem, Lennart. (Red.) *Nätverksterapi: teori och praktik.* Stockholm: Carlsson Bokförlag AB, 1985.

Teegarden, Iona. *Acupressure Way of Health: Jin Shin Do.* Tokyo: Japan Publications, 1978.

Terapi. Kompendium med 12 terapiartiklar från RFHLs tidskrift Slå Tillbaka. Stockholm: Riksförbundet för Hjälp åt Läkemedelsmissbrukare, 80-tal.

Thie, John F. *Kroppsbalansering - Touch for Health.* Tillämpade kinesiologins enkla metoder för muskulär, näringsmässig och psykisk balans. Järna: Bipszil, 1982.

Tibetan medicine. Dharamsala: Tibetan Medicine Publications Departement, No 3, 1981.

Tillhagen, Carl-Herman. *Folklig läkekonst.* Stockholm: Nordiska Muséet, 1958.

Tolonen, Matti. *Selen - ett värdefullt spårämne.* Espoon Bioterapi Oy och Hälsostrådet, 1985.

Tolonen, Matti. *Vitaminer och mineraler för ett friskare liv*. Västerås: ICA bokförlag, 1985.

Topping, Wayne W. *Balancing the Body's Energies*. Muscle Tests for the 8 Extra Meridians. Bellingham, Washington: Sunshine Printing, 1983.

Topping, Wayne W. *Stress Release*. Identifying and Releasing Stress Through the use of Muscle Testings. Bellingham, Washington: Topping International Institute, 1985.

Troëng, Ivan. *Magnetterapi - en ofarlig metod för smärtlindring och cellstimulering*. Laholm: Terapimagneter AB, 1980.

Tyrell, G.N.M. *Parapsykologins grunder*. Stockholm: Bokförlaget Prisma, 1984.

Uneståhl, Lars-Eric. (Red.) *Hypnos i teori och praktik*. Örebro: Veje Förlag, 1982.

Uneståhl, Lars-Eric. *Hypnos och självhypnos*. Örebro: Veje Förlag, 1986.

Uneståhl, Lars-Eric. *Självpåverkan*. Örebro: Blå Ton.

Uneståhl, Lars-Eric. *Skrattandets värld*. En bok om humorns och skrattets betydelse för hälsa och personlig utveckling. Örebro: Veje Förlag, 1986.

Vickhoff, Ture. *Matolja som läkekonst*. Arboga: Textab Förlag, 1985.

Waerland, Are. *Hälsans Handbok*. AB Reformförlaget.

Wallnöfer, H. & Rottauscher, A. *Läkekonst i mittens rike*. Stockholm: Natur och Kultur, 1960.

Wambach, Helen. *Liv före livet*. Täby: Bokförlaget Robert Larson AB, 1983.

Weil, Andrew. *Health and Healing*. Understanding Conventional & Alternative Medicine. Boston: Houghton Mifflin Co., 1983.

Wigzell, Hans. *Vårt fantastiska immunförsvar*. Stockholm: Liber Förlag, 1984.

Wikström, Owe. *Sten eller börda? Religionens roll i psykiatri och psykoterapi*. Älvsjö: Skeabs förlag, Verbum, 1980.

Wikström, Owe. *Hypnos, symboldrama och religion*. Religionspsykologiska studier kring "spontan religiositet", besatthet - exorcism och "inre helande". Religionsvetenskapliga skrifter nr 4, 1984. Åbo: Åbo Akademi, 1984.

Wistrand, Kersti & Pilotti, Jan. (Red.) *Medvetandet och döden*. En antologi om nära-döden-fenomen och utomkroppsliga upplevelser. Stockholm: Natur och Kultur, 1982.

Wolf, Otto. *Den antroposofiskt orienterade medicinen och dess läkemedel*. Järna: FALK, 1980.

Wood, Betty. *The healing power of colour*. How to use colour to improve your mental, physical and spiritual well-being. Wellingborough, Northamptonshire: The Aquarian Press, 1984.

Worsley, J.R. *Traditionell kinesisk akupunktur*. Västerås: ICA bokförlag, 1985.

Wrangsjö, Björn. *Teorier och synsätt i psykiatrisk-psykologisk verksamhet*. Stockholm: Natur och Kultur, 1984.

Wrangsjö, Björn. (Red.) *Kroppsorienterad psykoterapi*.
Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur, 1987.

Wretman, Johan. *Öppna ditt fönster*. Om livsattityder och
hälsa. Stockholm: Hälsokostrådet, 1986.

Zeilich-Jensen, Leif. *Hatha-Yoga*. Capricornus Förlag,
1966.

Tidskrifter som varit till stor hjälp:

Må bra

Nexus - tidskrift för hela samband (numera nerlagd)

Sökaren - oberoende tidskrift för livssynsfrågor

Tidskrift för Hälsa

Personregister

- Abrams, Albert 264
 Akstein, D 342
 Alexander, Greta 135
 Alexander, Frederick M 68
 Aly, Karl Otto 190
 Ambres 340
 Andersen, Lis 139, 311
 Aschoff 107
 Assagioli, Roberto 254, 306
 Aston, Judith 83, 112
 Atlas, C 330
 Avicenna 198
 Axelson, Hans 203, 228

 Bach, Edward 90
 Baker Eddy, Mary 280
 Bandler, Richard 232
 Barnard, Jack 341
 Barton, John E 102
 Bates, W 91
 Baunscheidt 92
 Baur, Alfred 78
 Bellhouse, Elisabeth 312
 Benjamin, Ben 328
 Bennett, Terence 80, 81
 Benson, Herbert 341
 Berne, Eric 304
 Berner, Charles 132
 Bezzola, D 341
 Bircher-Benner, Maximilian 185, 186
 Bjerre, Poul 254, 256
 Blythe, Peter 253
 Bodhidharma 221
 Bonny, Helen 228
 Bowers, E F 139
 Boyesen, Gerda 96
 Braid, James 162
 Brattøy, Trygve 339
 Brofman, Martin 328
 Brown, Barbara 101
 Buddha (Siddharta Gautama) 221
 Burmeister, Mary 169
 Bülow-Hansen, Aadel 339

 Carrel, Alexis 205
 Castaneda, Carlos 289
 Casriel, Daniel H 164
 Chace, Marian 122
 Chang San Feng 298
 Chapman 80, 81
 Claver, Willard 116
 Coué, Emile 61
 Curry 105

- Dalai Lama 302
Deikman, Arthur 306
DeJarnette 80
Dennison, Gail 239
Dennison, Paul 239
Desoille, Robert 296
Diamond, Harvey 187
Diamond, John 239
Dicke, Elisabeth 93
Donsbach, Kurt W 343
Downing, George 193
Dropsy, Jacques 257, 334
Drown, Ruth 265
Duncan, Isadora 122
- Enby, Erik 130
Enderlein, Günther 130
Erhard, Werner (Jack Rosenberg) 134
- Fald, Flemming 309
Feldenkrais, Moshe 136, 194, 281
Findeisen, Barbara 278, 284
Fischer, Siegfried 284, 340
Fitzgerald, William H 139
Frankl, Viktor 69, 202
Freud, Sigmund 38, 69, 235, 275
Fu-hsi 52
Fuchs, M 331
Furumoto, Phyllis 274
- Galenos 157, 181, 198
Gershon, David 331
Gindler, Elsa 333
Glasser, William 266
Gleditsch, Jochen 335
Goethe 140
Goodheart, George 79
Green, Alyce 101
Green, Elmer 101
Grinder, John 232
Grof, Christina 148
Grof, Stanislav 148, 166, 270, 306
- Hahnemann, Christian F Samuel 151
Hanson, Torbjörn (Tobe) 300
Harner, Michael 289, 306
Harris, Thomas A 304
Hartmann 105
Hauschka 77
Heineman, Thomas 166
Hering, Constantin 151, 153, 154
Hinkins, John-Roger 332
Hippokrates 108, 115, 150, 181, 198
Hoffman, Robert 284, 340
Holen, Are 219
Huang Ti 52, 57
Hubbard, L Ron 120, 123, 306

Ichazo, Oscar 327, 329
Ingham, Eunice 139

Jackins, Harvey 120
Jacobsen, Edmund 338
Janov, Arthur 249, 270
Jencks, Beata 333
Jensen, Bernhard 147
Johansson, Sture 340
Johnsson, Denny 266
Jones, Maxwell 342
Jung, Carl Gustav 44, 172, 183, 235, 254, 306
Junova, H 339

Kamiya, Joe 101
Keleman, Stanley 194
Kelley, Charles 265
Kelley, Erika 265
Kent, James Tyler 151
Keppe, Norberto 69
Kierkegaard 69
Kirlian, Semyon 180
Kirlian, Valentina 180
Kneipp, Sebastian 158, 231
Knobloch, F 339
Kohlrausch 93
Kosic, Stefan 195
Kurtz, Ron 331
Kushi, Michio 126, 212
Köhler, Wolfgang 143

Laing, Ronald D 128, 263
Lake, Frank 271
Lakhovsky, Georges 209
Lao-Tse (Li Erh) 53
Leboyer, Frederick 294, 336
Ledin, Birger 197
LeShan, Lawrence 306
Leuner, Hanscarl 296
Liljeqvist, Nils 168
Lilly, John C 138
Lind, Karl-Axel 139
Linde, Kerstin 175
Lindemann, Hannes 252
Ling, Per Henrik 181
Loeks, Derk 133
Loeks, Katherine 133
Logan 117
Love, Jeff 132
Lowen, Alexander 98, 193, 257
av Loyola, Ignatius 215
Lundberg Ohlson, Ing-Marie 125
Lust, Benedict 231
Luthe, W 85
Lüscher, Max 205

- Machado, Margaret 146, 203
 MacNutt, Francis 279
 Magnér, Björn 292
 Magnér, Helena 292
 Magnus, H G 309
 Maharishi Mahesh Yogi 87, 217
 Maslow, Abraham 128, 254, 266, 306
 Masunaga, Shizuto 290
 McFarland, Don 112
 Mensendieck, Bess 223
 Mermet 262
 Mesmer, Franz Anton 115, 162, 208
 Michaux, L 338
 Monroe, Robert 148
 Moreno, Jakob L 143, 251
 de Moudeville, Henri 156
 Murai, Jiro 169
- Namikoshi, Tokuriyo 290
 Netherton, Morris 278
 Nilsson, Berndt 107
 Nissen, Alma 190
 Nogier, Paul 84
 Nordenström, Björn 171
 Nordoff, Paul 227
- Odent, Michael 336
 Okada, Kôtama (Sukui Nushi Sama) 210
 Okada Keiju (Oshie Nushi Sama) 210
 Olesen, John 311
 Orr, Leonard 271
 Oshawa, Georges (Nyoichi Sakurazawa) 212
- Painter, Jack W 248
 Palmer, Bartlett Joshua 115
 Palmer, Daniel David 115
 Paracelsus 150, 208
 Paré, Ambrosie 181
 Patanjali 317
 Pauling, Linus 314
 von Peczely, Ignatz 168
 Peirrakos, John 99, 329
 Pennetier, Pierre 243
 Perls, Fritz (Frederick) 128, 143
 Persos 166
 Pompeius Wolontis, Mac 206
 Preissnitz, Vincent 158, 231
 Pritikin, Nathan 189
 Proskauer, Magda 338
 Prudden, Bonnie 336
- Rajneesh, Bhagwan Shree 167, 220
 Rank, Otto 270
 Ray, Barbara 274
 Ray, Sondra 204, 271
 Reich, Wilhelm 41, 97, 98, 128, 143, 193, 235, 253, 257, 266,
 275, 281, 329
 Robbins, Clive 227

Rogers, Carl 128, 143, 254
 Rolf, Ida 112, 281
 Rolling Thunder 289
 Rosen, Marion 283, 343
 Roxendal, Gertrud 334
 Rubenfeld 341

Sabetti, Stephano 198
 Sandberg, Elis 297
 Sandblad, Peter 113
 Saraswati S B (Guru Dev) 217
 Schauburger, Viktor 157
 Schmidt, Pierre 151
 Schucman, Helen 330
 Schultz, Johannes H 85
 Schutz, William 128
 Schüssler 285
 Selye, Hans 242
 Shealy, Norman 328
 Shelton, Herbert M 187
 Shen Nong 52
 Silva, José 292
 Simonton, Carl 312
 Simonton, Stephanie 312
 Smith, Oakley 229
 Sokrates 69
 St John, Robert 224
 Steiner, Claude 263
 Steiner, Rudolf 71, 140
 Still, Andrew Taylor 236
 Stokes, Gordon 239
 Stokovis, B 327
 Stolze, Helmut 333
 Stone, Randolph 243
 Straub, Gail 331
 Sutherland, W G 208
 Sutich, Anthony 306
 Suzuki, D T 221
 Swaving, Henri 247
 Swiftdeer, Harley 290

Teeguarden, Iona Marsaa 168
 Teirich-Leube 93
 Thie, John F 192
 Tohei, Koichi 291
 Tolonen, Matti 314
 Topping, Wayne 239
 Trager, Milton 303
 Trøeng, Ivan 208
 Twan, Wanja 275

Ueshiba, Morihei 63
 Uneståhl, Lars-Eric 156
 Usui, Makao 273
 Utt, Richard D 81

Vickhoff, Ture 234
 Vithoukas, George 151

Vodder, Emil 205

Waerland, Are 185, 187, 189

Wambach, Helen 278

Wegman, Ita 71

Wertheimer, Max 143

White, Anne S 249

White, G Starr 139

Wigmore, Ann 188

Winberg-Nielsen, Kurt 109

Wollin, Gösta 294

Wosien, Bernhard 122

Zi, Nancy 340

Statens offentliga utredningar 1989

Kronologisk förteckning

1. Rapport av den särskilde utredaren för granskning av hotbilden mot och säkerhetsskyddet kring statsminister Olof Palme. C.
 2. Beskattnings av fåmansföretag. Fi.
 3. Integriteten vid statistikproduktion. C.
 4. Fasta Öresundsförbindelser. K.
 5. Samordnad länsförvaltning. Del 1: Förslag. C.
 6. Samordnad länsförvaltning. Del 2: Bilagor. C.
 7. Vidgad etableringsfrihet för nya medier. U.
 8. UD:s presstjänst. UD.
 9. Särskild inkomstskatt för utländska artister m.fl. Fi.
 10. Två nya treåriga linjer. U.
 11. Hushållssparandet - Huvudrapport från Spardelegationens sparundersökning. Fi.
 12. Den regionala problembilden. A.
 13. Mångfald mot enfald. Del 1. A.
 14. Mångfald mot enfald. Del 2. Lagstiftning och rättsfrågor. A.
 15. Storstadstrafik 2 - Bakgrundsmaterial. K.
 16. Kostnadsutveckling och konkurrens i banksektorn. Fi.
 17. Risker och skydd för befolkningen. Fö.
 18. SÄPO - Säkerhetspolisens arbetsmetoder. C.
 19. Regionalpolitikens förutsättningar. A.
 20. Tullregisterlag m.m. Fi.
 21. Sätt värde på miljön - miljöavgifter på svavel och klor. ME.
 22. Censurlagen - en modernisering av biografförordningen. U.
 23. Parkeringsköp. Bo.
 24. Statligt finansiellt stöd? I.
 25. Rapporter till finansieringsutredningen. I.
 26. Kustbevakningens roll i den framtida sjöövervakningen. Fi.
 27. Forskning vid de mindre och medelstora högskolorna. U.
 28. Utbildningar för framtidens tandvård. U.
 29. Samarbete kring klinisk utbildning och forskning inför 90-talet. U.
 30. Professorstillsättning. En översyn av proceduren vid tillsättning av professorstjänster. U.
 31. Statens mät- och provstyrelse. I.
 32. Miljöprojekt Göteborg - för ett renare Hisingen. ME.
 33. Reformerad inkomstbeskattnings
 - Skattereformens huvudlinjer. Del 1.
 - Inkomst av kapital. Del 2.
 - Inkomst av tjänst, lagtext och kommentarer. Del 3.
 - Bilagor, expertrapporter. Del 4. Fi.
 34. Reformerad företagsbeskattnings
 - Motiv och lagförslag. Del 1.
 - Expertrapporter. Del 2. Fi.
 35. Reformerad mervärdeskatt m.m.
 - Motiv. Del 1.
 - Lagtext och bilagor. Del 2. Fi.
 36. Inflationskorrigerad inkomstbeskattnings. Fi.
 37. Utländska förvärv av Svenska företag - en studie av utvecklingen. I.
 38. Det nya skatteförslaget - sammanfattning av skatteutredningarnas betänkanden. Fi.
 39. Hjälpmedelsverksamhetens utveckling - kartläggning och bedömning. S.
 40. Datorisering av tullrutinerna - slutrapport. Fi.
 41. Samerätt och sameting. Ju.
 42. Det civila försvaret. Del 1.
 - Det civila försvaret. Del 2. Författningstext. Fö.
 43. Storstadstrafik 3 - Bilavgifter. K.
 44. Översyn av vapenlagstiftningen. Ju.
 45. Standardiseringens roll i EFTA/EG - samarbetet. I.
 46. Arméns utveckling och försvarets planeringssystem. Fö.
 47. Hjälpmedelsverksamhetens utveckling - Bilagor. S.
 48. Energiforskning för framtiden. ME.
 49. Energiforskning för framtiden. Bilagor. ME.
 50. Stiftelser för samverkan. U.
 51. Den gravida kvinnan och fostret - två individer. Om fosterdiagnostik. Om sena aborter. Ju.
 52. Det statliga energiforskningsprogrammet - aktörer inom energisektorn. ME.
 53. Arbetstid och välfärd.
 - Arbetstid och välfärd. Bilagedel A.
 - Arbetstid och välfärd. Bilagedel B. A.
 54. Rätt till gymnasieutbildning för svårt rörelsehindrade ungdomar. S.
 55. Fungerande regioner i samspel. A.
 56. Fiskprisregleringen och fiskeridistributionen. JO.
 57. DO och Nämnden mot etnisk diskriminering
 - de tre första åren.
 58. Undantagandepensionärernas ekonomi. S.
 59. Nominering av redovisningskonsulter. C.
 60. Huvudbetänkande från alternativmedicinkommittén. S.
 61. Hälsohem. S.
 62. Alternativa terapier i Sverige. S.
 63. Värdering av alternativmedicinska teknologier. S.
-

Statens offentliga utredningar 1989

Systematisk förteckning

Justitiedepartementet

Samerätt och sameting. [41]
Översyn av vapenlagstiftningen. [44]
Den gravida kvinnan och fostret - två individer. Om fosterdiagnostik. Om sena aborter. [51]

Utrikesdepartementet

UD:s pressjänst. [8]

Försvarsdepartementet

Risker och skydd för befolkningen. [17]
Det civila försvaret. Del 1. [42]
Det civila försvaret. Del 2. Författningstext. [42]
Arméns utveckling och försvarets planeringssystem. [46]

Socialdepartementet

Hjälpmedelsverksamhetens utveckling - kartläggning och bedömning. [39]
Hjälpmedelsverksamhetens utveckling - Bilagor. [47]
Rätt till gymnasieutbildning för svårt rörelsehindrade ungdomar. [54]
Undantagandepensionärernas ekonomi. [58]
Huvudbetänkande från alternativmedicinkommittén. [60]
Hälsöhem. [61]
Alternativa terapier i Sverige. [62]
Värdering av alternativmedicinska teknologier. [63]

Kommunikationsdepartementet

Fasta Öresundsförbindelser. [4]
Storstadstrafik 2 - Bakgrundsmaterial. [15]
Storstadstrafik 3 - Bilavgifter. [43]

Finansdepartementet

Beskattnings av fåmansföretag. [2]
Särskild inkomstskatt för utländska artister m.fl. [9]
Hushållsparandet - Huvudrapport från Spardelegationens sparundersökning. [11]
Kostnadsutveckling och konkurrens i banksektorn. [16]
Tullregisterlag m.m. [20]
Kustbevakningens roll i den framtida sjöövervakningen. [26]

Reformerad inkomstbeskattnings
- Skattereformens huvudlinjer. Del 1. [33]
- Inkomst av kapital. Del 2. [33]
- Inkomst av tjänst, lagtext och kommentarer. Del 3. [33]
- Bilagor, expertrapporter. Del 4. [33]
Reformerad företagsbeskattnings
- Motiv och lagförslag. Del 1. [34]
- Expertrapporter. Del 2. [34]
Reformerad mervärdeskatt m.m.
- Motiv. Del 1. [35]
- Lagtext och bilagor. Del 2. [35]
Inflationskorrigerad inkomstbeskattnings. [36]
Det nya skatteförslaget - sammanfattning av skatteutredningarnas betänkanden. [38]
Datorisering av tullrutinerna - slutrapport. [40]

Utbildningsdepartementet

Vidgad etableringsfrihet för nya medier. [7]
Två nya treåriga linjer. [10]
Censurlagen - en modernisering av biografförordningen. [22]
Forskning vid de mindre och medelstora högskolorna. [27]
Utbildningar för framtidens tandvård. [28]
Samarbete kring klinisk utbildning och forskning inför 90-talet. [29]
Professorstillsättning. En översyn av proceduren vid tillsättning av professorstjänst. [30]
Stiftelser för samverkan. [50]

Jordbruksdepartementet

Fiskprisregleringen och fiskeriadministrationen. [56]

Arbetsmarknadsdepartementet

Den regionala problembilden. [12]
Mångfald mot enfald. Del 1. [13]
Mångfald mot enfald. Del 2. Lagstiftning och rättsfrågor. [14]
Regionalpolitikens förutsättningar. [19]
Arbetstid och välfärd.
Arbetstid och välfärd. Bilagedel A.
Arbetstid och välfärd. Bilagedel B. [53]
Fungerande regioner i samspel. [55]
DO och Nämnden mot etnisk diskriminering
— de tre första åren. [57]

Statens offentliga utredningar 1989

Systematisk förteckning

Industridepartementet

- Statligt finansiellt stöd. [24]
Rapporter till finansieringsutredningen. [25]
Statens mät- och provstyrelse. [31]
Utländska förvärv av svenska företag - en studie av utvecklingen. [37]
Standardiseringens roll i EFTA/EG - samarbetet. [45]

Civildepartementet

- Rapport av den särskilde utredaren för granskning av hotbilden mot och säkerhetsskyddet kring statsminister Olof Palme. [1]
Integriteten vid statistikproduktion. [3]
Samordnad länsförvaltning. Del 1: Förslag. [5]
Samordnad länsförvaltning. Del 2: Bilagor. [6]
SÄPO - Säkerhetspolisens arbetsmetoder. [18]
Nominering av redovisningskonsulter. [59]

Bostadsdepartementet

- Parkeringsköp. [23]

Miljö- och energidepartementet

- Sätt värde på miljön - miljöavgifter på svavel och klor. [21]
Miljöprojekt Göteborg - för ett renare Hisingen. [32]
Energiforskning för framtiden. [48]
Energiforskning för framtiden. Bilagor. [49]
Det statliga energiforskningsprogrammet - aktörer inom energisektorn. [52]

KUNGL. BIBL.

1989-10-25

STOCKHOLM



Denna rapport innehåller en översikt över det alternativmedicinska området i Sverige. Drygt 200 alternativa terapier beskrivs på ett icke värderande sätt. I rapporten presenteras även en rad alternativmedicinska skolor och förbund.

Alternativmedicinkommittén redovisar sitt arbete i nedanstående SOU:er.

SOU 1989:60 Huvudbetänkande

SOU 1989:61 Hälsohem

SOU 1989:62 Alternativa terapier i Sverige

SOU 1989:63 Värdering av alternativmedicinska teknologier

ALLMÄNNA FÖRLAGET

BESTÄLLNINGAR: ALLMÄNNA FÖRLAGET, KUNDTJÄNST, 106 47 STOCKHOLM,
TEL: 08-739 96 30, FAX: 08-739 95 48.
INFORMATIONSBOKHANDELN, MALMTORGSGATAN 5 (VID BRUNKEBERGSTORG), STOCKHOLM.