



## Ett kort utdrag från kommande bok, om nervsystem och vikten av balans...

*Nedanstående text är utdrag från Sabine Roséns kommande bok, som elev får du här en "tjuvtitt". Var vänlig att inte dela varken bild eller text med annan person innan utgåva är klar.*

*Texten visar på vikten att hålla balans, och förklaringsmodell både med detalj- och helhetstänk.*

### Tolkning mellan två världar – en bro över två förklaringsmodeller av balans, mellan öst och väst

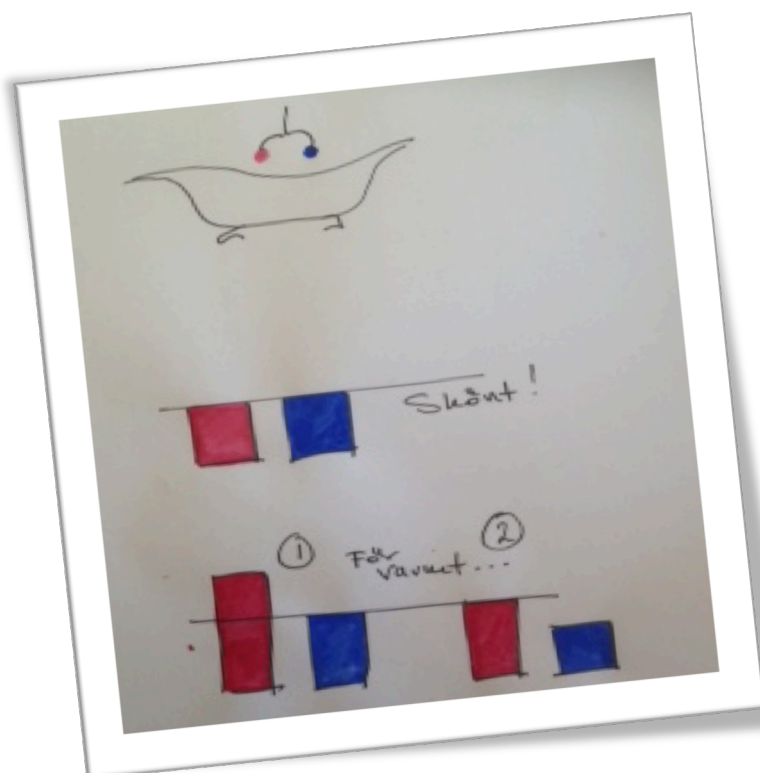
I västerländsk medicin förklaras kroppens förmåga att hålla jämvikt i alla system med en strävan efter homeostas. Åtskilliga kontrollsystem gör att regleringsmekanismer på alla nivåer styr kroppen till att på bästa sätt använda sin energi och överleva i varje given situation.

I österländsk medicin så är förklaringsmodellen mycket liknande, men andra ord används. Tittar vi djupare på dessa ord – se det som ett annat språk, där vi behöver använda lexikon – så är plötsligt orden "Yin och Yang" inga flum modeller, utan en vetenskap utlärd bland läkare på universitet.

Jag själv har under en tid praktiserat på ett sjukhus i Kina, där man mycket väl integrerat de två systemen och tagit det bästa från båda håll. Där fanns en öppenhet både i diagnossituation och vid bestämmande av behandlingsstrategi att låta sig influeras av kunskap från olika teoretiska modeller, för att få fram den mest effektiva INDIVIDUELLA läkprocessen.

Så här brukar jag beskriva homeostas och jämviktssträvan till mina klienter på praktiken – sett ur både ett västerländskt och österländskt perspektiv. Jag börjar med en visuell bild där klienten får se sig ta en bad i kar, och där vill man ju ha en skön balanserad temperatur på vattnet för att njuta:

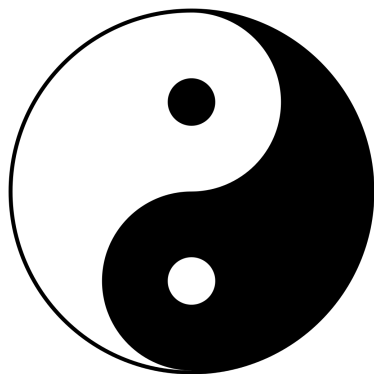
Titta på bilden och se den röda och blå kranen ovanför badkaret. Tänk dig att du vrider på en stark stråle av både varm- och kallvatten och därmed blandar till ett skönt bad för dig. Detta är de översta staplarna som visar balans mellan varmt och kallt.



Tänk dig nu istället scenariot som staplarna längst ner visar:

1, du skruvar på maximalt med varmvatten och rätt stark stråle av kallvatten = överskott av värme gör att du bränner dig

2, du skruvar på stark stråle varmvatten men drar på ytterst lite kallvatten = underskott kyla gör att du bränner dig



### Homeostas ur två perspektiv

Österländsk terminologi för beskrivning av "varmt och kallt" i balans är Yang och Yin i jämvikt. Symbolen bredvid visar just detta.

Vi behöver kunna ha och tillgodogöra oss full aktivitet på dagen och full vila på natten för att må bra. För mycket av det ena och för lite av det andra skapar på sikt obalans.

Västerländskt behöver vi vända oss till vårt regleringssystem över aktivitet och vila för att förstå vad en obalans mellan dessa ger över tid. "Varmt och kallt" västerländskt sett är de sympatiska och parasympatiska nervimpulser som reglerar funktionen i kroppen.

### Reglering av obalans

Oavsett ett österländskt Yin/Yang perspektiv eller ett västerländskt nervsystemstänk parasympaticus/sympatikus så är det uppenbart att en människa behöver hitta helt individuella sätt att få möjlighet till mer återhämtning och ett liv i balans, för att nå läkning.

Som terapeut är det fantastiskt stimulerande att som en detektiv reda ut vad denna lättnad kan vara för en människa. Ligger skillnaden för att gå in i läkning i att det nu är för mycket sådant som stressar eller för lite sådant som människan längtar efter?

Om man ska ta sig fram i naturen så kräver en båt vatten, en bil en framkomlig väg och ett flygplan luften som färd"element". Utan att gå djupt in i detta här så arbetar man som kinesiolog och akupunktör med kroppens "element" för att reglera en "värmereaktion"/Yang, oavsett om den kommer från överskott värme eller underskott kyla. Vissa flöden mer än andra är smärta att gå in och påverka för att minska eller öka en process som kommit ur balans.

Västerländskt så är vi mer inriktade på vilken detalj som likt en varningslampa i bilen då oljan är slut, behöver uppmärksamhet. Arbetar man med klassisk skolmedicin som läkare så finns flera mediciner som häver effekten av ökade sympatiska impulser. Har vi ett högt blodtryck så finns mediciner som påverkar effekten av själva impulsen till hjärtat. Det är betablockerare som förhindrar receptorer vid hjärtat att reagera på styrsystemets direktiv. Det finns andra mediciner som agerar på renin-angiotensinsystemet. Detta system är ett sinnrikt system där binjurar, njurar och hjärta tillsammans samarbetar för att öka tryck och puls genom att agera på hormoner som frisätts av ökade sympatiska impulser till nämnda organ.

Helt underbart att nu se är att vi i svensk sjukvård också tar in ett orsakstänk och ett friskvårdande arbete. Att utöver att sätta in medicin som häver eller minskar effekt av ökad sympatisk aktivitet, så har vi nu börjat lägga vikt vid att öka möjligheten för att kroppen ska få parasympatisk aktivitet. Vi ser ett värde i att människan själv minskar troligheten att sätta kroppen i ett stressläge är minst lika mycket värt för välmående som att sätta in en medicin som ska minska effekten av stress.





## Effekten av hur vi lever vårt dagliga liv har enormt stor inverkan på vår fysiska och mentala hälsa.

Återigen vill jag trycka på den **fantastiska möjlighet vi har som människor att bestämma oss för att göra skillnad.**

Även om själva nervimpulserna i vårt autonoma nervsystem går i väg utan att vi kan styra dem med vår vilja (autonom/icke viljestyrd) så har vi STOR möjlighet att se över hur vår dagliga miljö/omvärlden utanför vår kropp och miljön inom våra kroppar ser ut.

Det är genom att bedöma och tolka lägesrapporter från dessa två miljöer som vår hjärna bestämmer vilka impulser och direktiv som ska gå ut till kroppens alla celler (jämför ett företags avdelningar). Vi kan alltså inte styra direktivet ut från hjärnan, men **vi kan absolut påverka beslutsunderlaget för hjärnan som den baserar sitt direktiv på!**

Det österländska tillvägagångssättet att hjälpa klienten söka kontakt mellan hjärta och njure, att låta elden balanseras av vatten, att låta hjärtat som själens boning söka kontakt med vår ursprungliga energi... är att återskapa balans mellan den vi är och det vi gör. Det är att respektera våra gränser och våra resurser, det är att lugna det upproriska och att livgöra det passiva. Det är att stämma av och matcha energi i samklang till vår inre och yttre värld som vi ska förhålla oss till.

Med kinesiologi, akupressur, akupunktur och andra tillvägagångssätt där vi påverkar våra qi-flöden, så kan balans återskapas och ge hälsa.

Vill vi istället välja västerländsk terminologi och se samband mellan hjärta, njure och binjure så läs gärna igenom fysiologilitteratur kring vår kropps fantastiska sätt att matcha energi mot de krav som ställs, via samordning av nämnda organ, det så kallade Renin-Angiotensin-Aldosterone-systemet☺



En av många länkar där du kan läsa om vår fantastiska biokemi och hormonpåverkan som gensvar till förändrad information i sympatiska nervsystemet:

<http://cvphysiology.com/Blood Pressure/BP015.htm>