



Hvordan hjælper Reiki healing?

by Pamela Miles, Reiki master

Pamela Miles er international Reikimester og integreret sundhedskonsulent, bosiddende i New York. Pamela har arbejdet med Reiki siden 1986. Hun er en pioner på sit område, og har arbejdet med at integrere Reiki i konventionel sygepleje og på hospitaler siden 1990'erne. Pamela Miles har undervist medicinstuderende på Yale og Harvard, haft samarbejde med den amerikanske sundhedsstyrelse, samt ledende hospitaler i New York, og er i dag fortsat den største autoritet på området. Pamela er forfatter af bogen "REIKI: A Comprehensive Guide" samt adskillige artikler offentliggjort i anerkendte lægetidskrifter. For mere information <http://reikiinmedicine.org>

Når du går til lægen, behandler hun din sygdom – feks. ondt i halsen, dårlig mave og søvnløshed, altså det symptom der er årsag til, at du opsøger lægen.

Når du går til en Reiki behandler, behandler hun hele dig – altså personen der lider af sygdom(eller personen der ved at hun bliver syg, hvis hun ikke passer på sig selv)

Reiki behandleren placerer sandsynligvis sine hænder på den del af kroppen, der gør ondt (med dit samtykke selvfølgelig), men hun stopper ikke der. De fleste Reiki behandlere vil også anvende forskellige håndpositioner på dit hoved og på for- og bagside af kroppen.

Du vil måske opleve en særlig fornemmelse, der hvor behandlerens hænder rører ved din krop. Det sker ofte at man mærke let varme eller snurren i kroppen under en Reiki behandling. Eller måske oplever du at det pågældende område i din krop bliver mere åbent og føles mere behageligt. Hvis du havde smerter da du kom, er de nok mindsket og måske forsvundet, selvom Reiki behandleren endnu ikke har arbejdet med det smertefulde område.

Reiki healing afbalancerer

Hvordan er det muligt at smerte og ubehag i ét område af kroppen, lettes når Reiki behandleren arbejder på et andet område?

Ligeegyldigt hvor Reiki behandlerens hænder er, ligeegyldigt hvor dejligt den lette berøring føles, er den vigtigste fordel ved Reiki healing, det der foregår bag kulisserne i din egen krop. Her husker kroppen hvad den ved bedst og hvordan den healer sig selv.

I modsætning til konventionel medicin, der griber direkte ind i symptomet for at modvirke problemet, er Reiki ikke målrettet symptomer og uønskede tilstande.

Det parasympatiske hvad?

I stedet for at tackle sygdommen direkte ud fra symptomet, en tilgang der ofte medfører uønskede bivirkninger, afbalancerer Reiki hele systemet. Når din krop er afbalanceret, virker din egen selvhealingsproces bedre.

Så længe en Reikihånd hviler let på et specifikt område på din krop, og uanset om du mærker en reaktion eller ej, er der en samlet respons når dit system skifter til at være domineret af det parasympatiske nervesystem (PSN)

Hvorfor er dette vigtigt?

Når PSN er dominerende er kroppen i den tilstand hvor den hviler og fordøjer. Det betyder at dens førsteprioritet er at hvile, ernære, heale og genopbygge sig selv. Din krop ved udmærket godt hvordan disse opgaver skal håndteres, men vores travle livsstil holder os fast i en tilstand hvor det sympatiske nervesystem (SNS) er det dominerende. I den tilstand er det udholdelse(kæmp eller flygt) der er vigtigst og ikke at heale sig selv.

Vores kroppe kan simpelthen ikke begge dele på en gang. Det er udholdenhed eller hvile /fordøj – ikke begge på samme tid.

Kan Reiki healing hjælpe dig?

Forhåbentlig har denne artikel givet dig svaret.

Tak til Georgina Brøndal og Christin Bjergbakke for denne oversættelse.
