

FÅ STYR PÅ stressen med Reiki

Stress dræner dig for energi, da et forhøjet niveau af adrenalin og kortisol nedbryder kroppen. Ved hjælp af Reikihealing kan du lære at heale dig selv og håndtere stress.

Tekst: Astrid Ellemo / pa-magasiner@brandmovers.dk **Foto:** PR

Stress rammer flere og flere danskere og bliver efterhånden kategoriseret som en folkesygdom. Der er mange forskellige måder at håndtere stress på, men overordnet set handler det om at reducere kilden til stress og få genvundet sin evne til at håndtere psykisk pressede situationer. Traditionelle metoder er at arbejde mindre, hvis det er det, som stresser en, men ved alvorlige tilfælde af stress må man ofte ty til mere dybdegående ændringer af sit liv. Reiki er en af de måder, hvorpå du selv kan påvirke dine energier og forebygge stress.

”Den overordnede effekt af Reiki er at få sat kroppen i balance, så den kan heale sig selv, og målet er, at du kommer i balance igen. Stress er en gigantisk ubalance, da der er tale om et ’overload’ af adrenalin og kortison, som pumpes ud i kroppen. Begge stresshormoner nedbryder kroppen over tid, selv om det i starten kan føles som om, at vi får mere energi,” siger Anne-Marie Risbjerg, uddannet Reikimester i 2001 efter den klassiske linje Usui Shiki Ryoho.

Større ro i kroppen

Hun forklarer, at stress udløser åndedrætsbesvær, men når du giver dig selv Reikihealing, vender det normale åndedræt tilbage.

”Reiki påvirker åndedrættets tempo. Vi begynder at trække vejret helt ned i bunden af lungerne og ikke kun i toppen. Vejtrækningen bliver mere hel, og blodet iltes, så personen bliver mere rolig,” siger Anne-Marie Risbjerg. Hendes klienter, der er ramt af stress, er som sideeffekt også begyndt at sove bedre. Efter fire dage med Reikihealing vil man hurtigt komme til at sove dybere og længere. Undervejs i et Reikiforløb er det ikke ualmindeligt, at klienterne føler sig endnu mere trætte, da de ofte er i underskud af søvn.

”Reiki hjælper dig tidligt i seng, så du kan sove mere og få den hvile, som du har brug for. Det er endvidere bevist, at Reiki får energiniveauet til at stige, og effekten kan måles længe efter behandlingen,” siger Anne-Marie Risbjerg.

Heal dig selv

Formålet med Reiki er at bringe kroppen i balance, så den healer sig selv. Når man kan heale sig selv, opnår man samtidig en langtidseffekt.

”Alle kan lære det, da vi alle har evnen. Vi er født med den, vi skal bare lære at bruge den. Med Reiki kan man gå ind og aktivere et menneskes energicenter,

Reikienergien, så resultatet er et væsentligt stærkere immunsystem – og på den måde kan man modvirke stress,” siger Anne-Marie Risbjerg.

Hun påpeger, at stress øger størrelsen på amygdala i vores hjerne, så vi hele tiden er i en tilstand af alarmberedskab og dermed har opmærksomheden rettet på, om vi skal være bange. Det er det, som medfører, at vores angstniveau stiger.

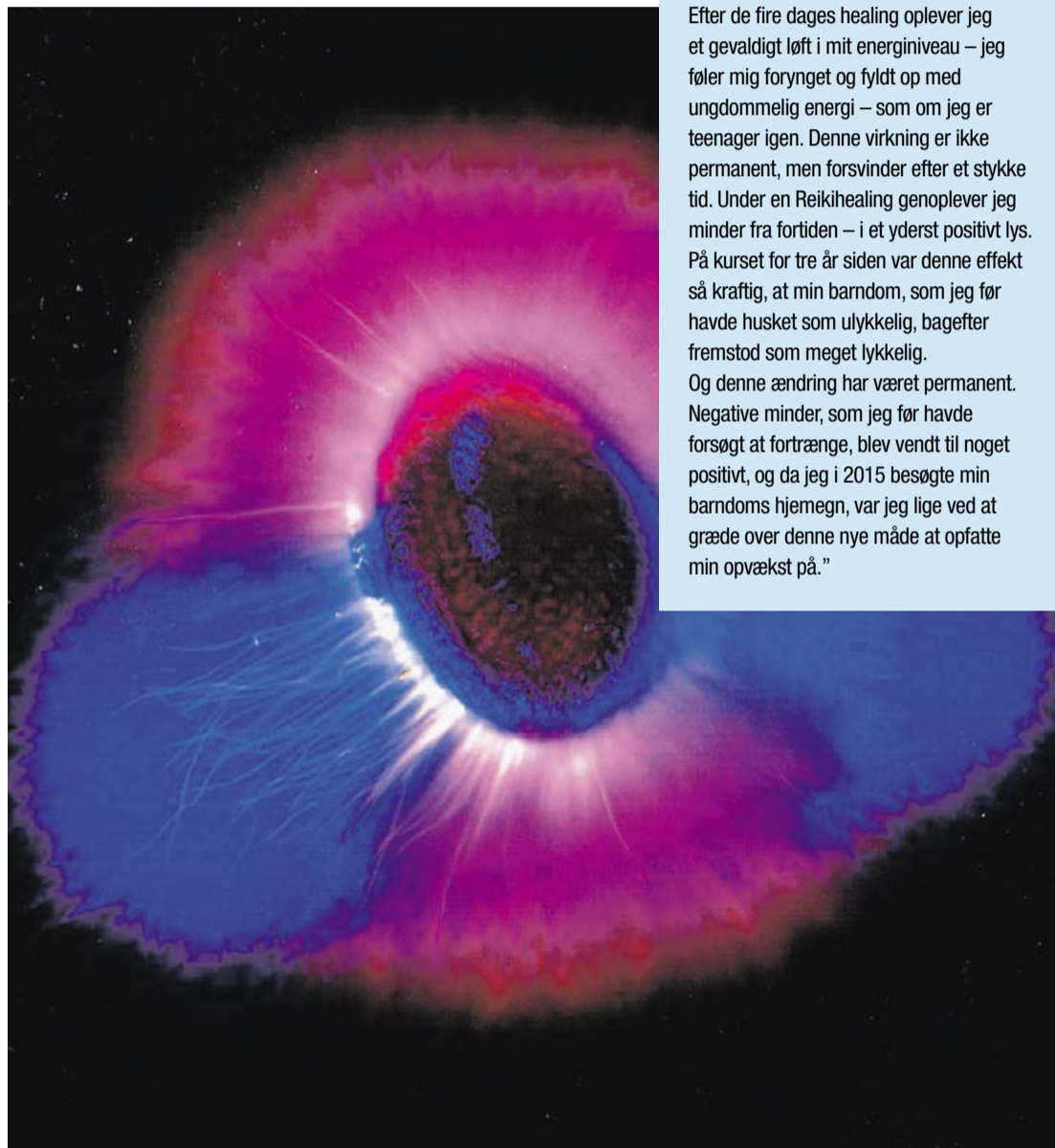
”Stress påvirker vores evne til at huske – og i kombination med dårlig kost og dårlig søvn, vil det nedsætte mængden af lykkehormoner i vores krop. Reiki kan via hændernes kropsberøring udløse lykkehormoner på en langt dybere måde end eksempelvis sex. På den måde kan stress reduceres,” siger Anne-Marie Risbjerg.

En ren jungle

”Når det handler om healing, er det en jungle at finde rundt, da der findes mange alternative behandlere, som arbejder med folks energier. Reikihealing adskiller sig fra andre former for healing, da det er en intelligent, universel livsenergi,” siger Anne-Marie Risbjerg, der har deltaget i en række videnskabelige forsøg af den bulgarske biofysiker Ignat Ignatov, grundlægger af Scientific Center of Medical Biophysics i Sofia (SRCMB), der skulle undersøge, hvorvidt effekten af Reikihealing kan påvises videnskabeligt. Hans undersøgelser fra 2008 er et stykke pionerforskning, hvor i alt 11 Reikimestre deltog i en række forsøg. Selv har Anne-Marie Risbjerg skrevet artiklen ’Reiki under lup’, publiceret i Nyt Aspekt, årgang 42, nr. 1, 2010.

”Ved hjælp af en spektralanalyse af Kirlianfotografier, som er fotografiske gengivelser af udladninger i et højfrekvent elektrisk felt, kunne Ignat Ignatov bl.a. påvise, at Reikihealere har en evne til at bevare deres egen aura intakt, det vil sige undgå at miste energi, når de udfører healing,” forklarer Anne-Marie Risbjerg, som tilbyder kurser og grunduddannelse i bl.a. selvhealing, Reiki I og Reiki II.

”Jeg lægger hænderne på, og klienten trækker selv, hvad de skal bruge. Jeg bruger ikke min egen energi. Når jeg hjælper virkelig syge mennesker, siger jeg til dem, at den største gave, de kan give sig selv, er Reiki. Alle mennesker har selv evnen, som blot skal aktiveres. Reiki handler om at heale sig selv, at tage medansvar for sit eget liv,” siger Anne-Marie Risbjerg. ■



”NY ENERGI OG POSITIVE TANKER”

Eskild Rasmussen, freelance IT-konsulent:

”For tre år siden var jeg på et weekendkursus i Reikihealing på anbefaling fra en ven, og det var en stor oplevelse. I sidste uge konsulterede jeg så Anne-Marie, Reikihealeren, som underviste på kurset, og det er så tredje gang, at jeg har gjort det siden kurset for tre år siden. Når man konsulterer Anne-Marie, anbefaler hun, at man modtager healing fire dage i træk, en time hver dag. Denne gang har min motivation været, at jeg håber, at det kan gøre noget ved min tandrodsspidsbetændelse.

Efter de fire dages healing oplever jeg et gevaldigt løft i mit energiniveau – jeg føler mig forynget og fyldt op med ungdommelig energi – som om jeg er teenager igen. Denne virkning er ikke permanent, men forsvinder efter et stykke tid. Under en Reikihealing genoplever jeg minder fra fortiden – i et yderst positivt lys. På kurset for tre år siden var denne effekt så kraftig, at min barndom, som jeg før havde husket som ulykkelig, bagefter fremstod som meget lykkelig.

Og denne ændring har været permanent. Negative minder, som jeg før havde forsøgt at fortrænge, blev vendt til noget positivt, og da jeg i 2015 besøgte min barndoms hjemegn, var jeg lige ved at græde over denne nye måde at opfatte min opvækst på.”

”UDVEKSLING AF KÆRLIGHED”

Biolog, yogalærer og Reikihealer Christina Guldborg, indehaver af HjertensFryd:

”Grunden til, at jeg er tiltrukket af Reikihealing er, at man ikke selv bliver drænet for energi, men derimod bliver ’fyldt op’ af at heale andre. Siden jeg blev initieret, har jeg healet familie, venner og mine egne to børn, som har fået et langt bedre forhold til hinanden.

I mit center HjertensFryd møder jeg alle typer mennesker, som f.eks. kan lide af søvnbesvær, stress eller have cyster på livmoderen, som de er blevet indstillet til operation for. Jeg har

oplevet, at healing har kunnet få cyster til at forsvinde. Med Reikihealing får man ’rettet sine antenner ud’, når Reikimesteren initierer en. Selv de healere, der lige er blevet initieret, vil være i stand til at udføre en meget kraftfuld healing. Reiki er universel livsenergi og kan opleves som en udveksling af hjerteenergi. Under en healing strømmer energien igennem Reikihealeren til modtageren, hvorved både healer og modtager fyldes op af universel kærlighed.



Anne-Marie Risbjerg er uddannet Reikimester og tilbyder kurser og grunduddannelse i selvhealing, Reiki I og Reiki II.