

# REIKI

## Mikao Usui

Japansk healingsmetode, Reiki blev fundet i slutningen af 1800 tallet af Mikao Usui, som var en kristen præst. Det fortælles, at han var en lærd mand, der brugte megen tid på at studere. Han studerede bl.a. de gamle sanskrit-skrifter og fandt deri nogle symboler, som han oplevede havde healende kraft. Gennem 21 dages faste, meditation og bøn på et hellige bjerg opnåede han adgang til den universelle healingskraft, som han kaldte Usui Shiki Ryoho og hvordan han skulle bruge den og symbolerne. Reiki betyder universel livsenergi.

Reiki er i høj grad noget der skal opleves. Oplevelser er subjektive. Derfor er der rigtig meget man kan sige om Reiki.

Reiki behandling foregår på den måde, at du lægger påklædt på en briks og evt. dækkes af et tæppe. Det kan være helt rart at blive puttet. Herefter placerer jeg mine hænder på en række forskellige positioner på kroppen, først på hovedet og forsiden derefter på bagsiden af kroppen.

Behandlingen varer ca. 1½ time. Før vi starter, er der tid til en lille samtale.

Oplevelsen er meget individuel og aldrig den samme fra gang til gang. Nogle mennesker kan føle varme, kulde eller snurren når hænderne hviler på kroppen. For nogle kan en healing fremkalde billeder og fornemmelser, lidt som at drømme. Man kan også opleve kropslige reaktioner som latter, gråd eller andre sensationer, men det er slet ikke sikkert at det sker for dig. Det vigtigste er, at du føler dig tryk og godt tilpas, da det i høj grad er formålet, at du oplever den støtte, nænsomhed og omsorg et andet menneske kan give dig via sine hænder, uden at du behøver at forklarer alt muligt.

### Hvad hjælper Reiki på?

Der findes evidens fra USA hvor en undersøgelse fra 2007 viste at 15% af hospitalerne i USA tilbyder Reiki. Det er ikke altid til at forudsige hvordan Reiki vil virke.

**Som få eksempler på hvad Reiki kan være behjælpelig med kan vi nævne:**

- afhjælpe stress
- hæve dit energiniveau
- øge kropsbevidsthed
- Støtse gennem sorg og kriser
- smertelindring
- dæmpe angst og uro
- supplement til andre behandlingsformer

**Vi anbefaler at du har konsulteret din læge om dine helbredsmæssige udfordringer, vi diagnosticerer ikke.**

En enkelt behandler i vores klinik kan udføre behandlingen.