

I Lisels klinik i Dragør bliver jeg mødt med en sitrende energi. Det er, som om rummet har en aura, der er ved at sprænge af livsfyldt energi og god karma. Faktisk minder stedet ikke så meget om en klinik, men mere om en rar og hyggelig dagligstue tilført et par brikse. Lisel – Reikimesteren, der skal lære os at heale, står hverken klar med krystalkugle eller tryllestav – hun er så-mænd bare en ganske almindelig kvinde med en helt særlig energi, som hun skal viderebringe til os.

Selv er jeg "skabsalternativ". Jeg har en dyb interesse for det alternative univers, men er også skeptisk – derfor havde jeg en forudindtaget nervøsitet for, at jeg ikke kunne lære det. Jeg troede, man skulle besidde en bestemt evne, men der tog jeg fejl. Alle har evnen, og alle kan lære at heale med Reiki!

På kurset, som løber over to dage, skal vi igennem fire initieringer, som skal åbne op, så energien kan flyde frit og ubesværet. Vi starter med første initiering, hvor vi sidder i en rundkreds med lukkede øjne og hænderne samlet foran brystet. Lisel går fra person til person og laver en masse tegn og flytter på vores hænder. Hvad hun helt præcist laver, ved jeg ikke, og det er og forbliver en hemmelighed blandt Reikimestrene. Jeg kan mærke hendes energi, allerede da hun er i gang med sidekammeraten, som sidder mere end en meter væk – lidt magisk er hun helt sikkert!

Efter den første initiering skal vi lære at heale os selv. Vi starter med at lægge håndfladerne på øjnene. Jeg kan ikke mærke så meget, og vi fortsætter til flere positioner på tindinger, nakke, skulder, solar plexus og ved lysken. Her begynder jeg for alvor at kunne mærke varmen fra mine håndflader, og jeg får det faktisk så varmt, at jeg nærmest dehydrerer.

Herefter fortsætter vi med endnu en initiering, hvorefter vi skal heale hinanden. Igen er jeg nervøs for, at min medkursist ikke kan mærke noget, men denne usikkerhed forsvinder hurtigt igen, da jeg går i gang. Uden han selv lægger mærke til det, stiger hans puls. Vi kan begge mærke, det bliver varmt, og det er faktisk ret hårdt at heale. Som udgangspunkt bruger man to-fem

minutter pr. punkt, men vi får ikke lov til at gøre det på tid – vi skal føle os frem. Overraskende nok virker det meget naturligt, og før jeg ved af det, har jeg udført en halv Reikihealing. Herefter er det min tur, og jeg bliver mildest talt chokeret over effekten. Da min medkursist kommer til punktet omkring solar plexus, føles det, som om der ligger en ildkugle på min mave. Sveden drypper af ham, og han må gå væk et kort øjeblik. Solar plexus er det punkt på kroppen, hvor traumer, stress og erindringer ophober sig – tydeligvis et område, jeg bør arbejde videre med.

Den efterfølgende dag består igen af to initieringer og en masse øvelser – inklusiv en aurahealing. En ting er en almindelig healing, som man kan tage og føle på! Aurahealing virker til en start helt tosset, for man kan da ikke heale på luft? Men det kan man altså åbenbart, og vi får til opgave at finde auraen på vores forsøgsperson. Det er svært, og jeg er heller ikke sikker på, jeg ramte plet, men da jeg kom tæt nok på, kunne jeg mærke et skjold i form af en stærk energi, og ifølge min medkursist kunne hun mærke "noget".

Efter sidste initiering tager vi den sidste omgang healing, og hold op, der er gang i energierne! Faktisk så meget, at mit hoved vibrerer, og det sitrer i hele kroppen – jo, der er helt sikkert noget ved det Reikihealing!

Alt i alt har det været en fantastisk stor oplevelse, der virkelig har rykket ved noget ved mig selv. Ikke nok med at jeg kan lindre smerter ved mig selv og andre – jeg har også fået en helt anden krops- og sindsforståelse. Kurset kan klart anbefales til dig, der ønsker at lære at heale dig selv og andre, eller til dig, som ønsker en bedre selvforståelse. Det vil med garanti være en oplevelse, du vil huske i meget lang tid!

Heal DIG SELV!

Du kan heale dig selv hvor som helst og når som helst. Det er gavnligt både fysisk og mentalt, og du kan både lindre og forebygge. Her finder du syv øvelser, der giver en generel helsevirkende effekt på kroppen. Har du ondt andre steder, kan du naturligvis også lægge hånden på der! Husk, at hænderne skal ligge længe nok til at mærke varmen – når varmen fortager, skal du fjerne dine hænder igen.

1. **Øjne:** Placer håndfladen oven på øjnene.
2. **Tindinger og øre:** Placer håndfladen, så de dækker tindingerne.
3. **Baghoved og pande:** Den ene hånd lægges på det bløde punkt på baghovedet. Den anden placeres på panden.
4. **Skuldre:** Læg håndfladen der, hvor det bløde punkt starter på skuldrene.
5. **Hals/bryst og hjerte:** Læg den ene hånd på hjertet, mens den anden hviler på halsen.
6. **Solar plexus og bughule:** Læg en hånd over og under brystet, og sørg for, at håndfladen er placeret på midten af kroppen.
7. **Underliv/lysken:** Placer hænderne i hver side af lysken.



Hele gruppen healer sig selv.

Vigga koncentrerer sig under healingscenen.



Reikimester Lisel Vad Olsson instruerer i, hvor og hvordan der skal heales - energierne kommer fra os selv.



LÆR DIG SELV AT HEALE OG BLIV KLOG PÅ REIKI!

"Reiki – Universel Livsenergi" af Bodo J. Baginski og Shalila Sharamon fortæller historien om Reiki og giver gode råd til, hvordan du bruger Reiki i din hverdag. Bogen koster 149 kr. og kan købes på www.shop.oestrogen.dk.



Lisel Vad Olsson er 28 år og uddannet Reikimester, hvilket betyder at hun er autoriseret til at undervise i Reikihealing. En behandling med Reikihealing koster 450 kr. og varer 1-1½ time. Et begynderkursus i Reikihealing koster 1800 kr. og varer en weekend. Se mere på www.lisels.dk!