

Nyhedsbrev

juli 2013



Hej alle sammen – så er der nyt fra Reiki Healing Midtjylland:

Terapi

Jeg er overbevist om, at vi bevæger os væk fra symptombehandling, og hen mod en bevidstgørelse af, *hvorfor* vi har smerter, er syge, er ulykkelige eller i en form for psykisk eller fysisk ubalance.

Siden sidst har jeg uddannet mig til spirituel integrativ terapeut. Jeg har på egen krop og sjæl erfaret, at terapi er et rigtig godt redskab til bl.a. at bevidstgøre sig om prægninger og mønstre, som er uhensigtsmæssige og livsbegrænsende. En sådan bevidstgørelse kan forløse og frigive en masse energi og give en langt rigere livsoplevelse. Det ved man sjældent, før man har erfaret det. Jeg brænder for også at hjælpe dig videre på din selvudviklingsvej – med healing, energiarbejde og forskellige terapiformer – og med udgangspunkt i dine behov, og den du nu er.

Til dette nyhedsbrev vedhæfter jeg en case-fortælling, som beskriver en session med *åndedrætsterapi* og samtidig giver en god forståelse af den sammenhæng, der er mellem krop, sind og ånd samt nuværende og tidligere liv. Bemærk at du får rabat på åndedrætsterapi sessioner i perioden juli – september.

Healing på Yale og Harvard

Fra brancheforeningen Healer-Ringen hører jeg om; at man i andre lande tilbyder sygeplejersker healings-uddannelse som anerkendt tilvalg til deres fag, at medicinstuderende på Yale og Harvard undervises i healing, og at der er hospitaler i Tyskland med healingsprogrammer. I Danmark er vi desværre ikke så langt endnu, men jeg mærker dog øget søgning på behandlinger og til Reiki Healing uddannelsen. Det er min vision, at der er en healer i enhver husstand – så ville hverdagen forbedres for rigtig mange.

Forskningsresultat

I 2012 deltog jeg som healer i et forskningsprojekt med healing af tarmkræftpatienter i rehabiliteringsfasen på Syddansk Universitet. Status herfra er, at resultatet af forskningen først offentliggøres i 2014. Årsagen hertil er, at man ønsker at få resultaterne offentliggjort i videnskabelige tidsskrifter først, og her er det et ufravigeligt krav, at resultaterne ikke har været offentliggjort andre steder. Derudover tager det længere tid end beregnet at behandle resultaterne.

Meditationskurser

Nu er der åbnet for tilmelding til efterårets kurser i meditation. I foråret blev der ikke plads til alle, så hvis du allerede nu ved, at det er det, du vil til efteråret, så tilmeld dig snarest, da der kun er plads til 8 deltagere pr. hold. Alle meditationskurser afholdes i samarbejde med LOF Midtjylland. Kursuskatalogerne udkommer i august, så du har nu et lille forspring.

Kurset "Introduktion til meditation og mindfulness" for begyndere starter:

- Onsdag den 25. september (uge 39) i Hammel
- Torsdag den 26. september (uge 39) i Viborg
- Mandag den 30. september (uge 40) i Ans
- Derudover et intensivt formiddagskursus i uge 42 (man.-fre.) i Viborg

Og for fortsættere eller for øvede, som søger ny inspiration:

- Kurset "Meditation og indsigt" starter mandag den 23. september (uge 39) i Ans.

Kursusbeskrivelse og tilmelding finder du her: <http://midtjylland.lof.dk/kurser/dofopersonligudvikling>. Du kan også ringe til LOF Midtjylland på ☎ 8726 2326. Lad dig ikke bremse af, at holdet måtte stå som fuldttegnet; er der basis for ekstrahold, så opretter vi det ud fra ventelisten. Har du andre behov/ønsker til kurser, så kontakt mig.

Datoer for kurser/arrangementer

- Meditationsaften mandag den 2. september (Viborg)
- Healingsaften tirsdag den 6. august (Ans). Prøv om healing også kan hjælpe dig. Arrangementet er gratis.
- Reiki 1 healing den 10. + 11. august (Ans) – Grundlæggende healingsmetoder
- Reiki 2 healing den 7.+ 8. september (Ans) – Healing i tid og rum
- Reiki 3 healing den 16.+17. november (Ans) – Lykke og spirituel vækst

Du kan læse mere på <http://healing-mk.dk/>. Husk tilmeldinger i god tid.

Grupper for særligt sensitive mennesker

I årets første halvår har vi etableret den første sensitive netværksgruppe. Ved fælles hjælp har vi arbejdet os frem til en mødeform, som passer til denne gruppe. Det har været en meget berigende oplevelse med stor dybde, nærvær og sparring omkring hverdagsudfordringer som sensitiv. Har du som særligt sensitiv interesse i at mødes med ligesindede en gang om måneden - formiddage eller aftener, så læs mere om denne mulighed og om karaktertrækket "særligt sensitiv" (HSP) på <http://healing-mk.dk>, hvor du også finder en selv-test.

Du er altid velkommen til uforpligtende at henvende dig til marianne@healing-mk.dk eller på ☎ 2087 7017, og du er altid velkommen til at videresende mit nyhedsbrev, til hvem du tænker, det kunne interessere.

Reiki healing Midtjylland har åbent hele sommeren, hvis du ønsker en "alternativ ferie". Med ønsket om god sommer til alle ☺.

Marianne Kaufmann
Reiki Healing Midtjylland

Bilag: Case fra en åndedrætsterapi session:

"Niels, 51 år, psykolog og præst klagede forinden over alvorlige kroniske smerter i sin skulder og sine brystmuskler, der gav ham store lidelser og gjorde hans liv utåleligt. Al tidligere behandling havde været frugtesløs eller med kortvarig effekt.

I åndedrætssessionen som varede næsten 3 timer oplevede Niels alvorlige smerter i brystet og skulderen, som intensiveredes til det næsten uudholdelige. Han kæmpede voldsomt, som om hans liv var alvorligt truet, gispede og hostede og gav los for forskellige former for høje skrig. Efter denne stormfulde episode blev han roligere og efterhånden afslappet og fredsfyldt. Til sin store overraskelse blev han klar over, at oplevelsen havde forløst spændingen i hans skulder og muskler, og at han var fri for smerte.

Niels berettede fra sessionen, at der var 3 forskellige lag i hans oplevelse, der alle var forbundet med smerten i hans skulder og med kvælning. I det mest overfladiske lag genoplevede han en skræmmende situation fra sin barndom, hvor han var lige ved at dø. Da han var omkring syv år gammel, gravede han og hans venner en tunnel ind i en klit ved havet. Da tunnelen var færdig, kravlede Niels ind i den for at udforske den. Da de andre børn hoppede rundt omkring udgravningen, brød tunnelen sammen og begravde ham levende. Han blev næsten kvalt til døde, før han blev reddet.

Da oplevelsen i åndedrætsterapien gik dybere, genoplevede han en voldsom og skræmmende episode, der førte ham tilbage til erindringen om den biologiske fødsel. Fødslen var meget vanskelig, da hans skulder i længere tid sad fast bag hans mors skamben. Denne episode havde kombinationen af kvælning og alvorlig smerte i skulderen til fælles med den tidligere episode.

I sidste del af sessionen ændrede oplevelsen sig dramatisk. Niels begyndte at se militæruniformer og heste og erkendte, at han var involveret i et militærslag. Han var endog i stand til at identificere det som et af slagene i Cromwells England. På et tidspunkt følte han en skarp smerte og blev klar over, at hans skulder var blevet gennemboret af en lanse. Han faldt af hesten og oplevede, at han blev trampet ihjel af heste, der løb hen over hans krop og knuste hans bryst. Niels' bevidsthed skilte sig fra den døende krop, hævede sig højt over slagmarken, og iagttog sceneriet fra dette perspektiv. Han genkendte soldaten som sig selv i en tidligere inkarnation, og efter soldatens død vendte hans bevidsthed tilbage til nutiden og forbandt sig atter med hans krop, der nu for første gang var smertefri efter mange års pine. Smertelindringen som disse oplevelser medførte, viste sig at være permanent. Selv 20 år senere var symptomerne ikke vendt tilbage."

(kilde: Stanislaw Grof: „Fremtidens psykologi“)

Åndedrætsterapi er en oplevelsesterapi og vil naturligvis være meget forskellig fra klient til klient og fra gang til gang. Til højt følelsesfremmende musik vil hyperventilation gøre dit blod basisk og dermed give dig adgang til den bevidsthedsudvidende tilstand, samtidig med at du er fuld dagsbevidst og i stand til at tænke, iagttage og huske det oplevede. Åndedrætsterapi er ganske ufarlig, jeg støtter dig og din proces før, undervejs og efter.

En åndedrætsterapi session hos mig forudsætter en almindelig terapi/healingsession forinden. Åndedræts sessionen tager udgangspunkt i din hensigt (fysisk, psykisk helbredelse), og varer 2-3 timer (dobbel session). **I juli, august og september måned tilbyder jeg dig åndedrætsterapi sessionen til kr. 750,- (normalpris kr. 900).**