

HEALING AF UBALANCER I KROP OG SIND

Måske har du hørt om healing uden at vide, hvad det egentlig går ud på. Journalist Annette Aggerbeck har med åbent sind prøvet forskellige former for healing. Her får du hendes oplevelse af, hvad klanghealing og reikihealing går ud på.



Klanghealing kort

- Skålene har været brugt i over 1000 år og stammer fra Østen. De blev kendt i Vesten, da tibetanere flygtede fra Tibet fra 1959 og ofte tog klangskåle med sig.
- Lydvibrationerne fra klangkålene resonerer i hver en celle i kroppen og sætter skub i dens egne selvhelbredende kræfter.
- De fleste skåle består i vore dage af to-tre forskellige metaller. De antikke klangskåle har ofte en metallegering på op til syv metaller. Nogle skåle er støbte, andre er håndlavede. Lyden opstår, ved at man slår eller presser stofbelagte køller i forskellige størrelser langs kanten af skålene.
- Klangskåle bruges både til meditative, åndelige og terapeutiske formål. I Østen bruges de også til begravelsesritualer. I Tyskland anvendes klanghealing også i sundhedsvæsenet og på hospitaler.

Kilde: KLANGMASSØR ANNE TOXVÆRD

Gylde tibetanske klangskåle i alle størrelser og med smukke graveringer er placeret overalt i stuen. Jeg ligger på en briks hjemme hos Anne Toxværd, der er uddannet klangmassør og lifecoach. Hun tilbyder klanghealing i sin lejlighed i Allerød, hvor min opmærksomhed ikke blot tiltrækkes af de mange klangskåle, men også af utallige lærreder med naturfotos og malerier, for Anne Toxværd er også kunstner. Jeg har aldrig prøvet healing og derfor heller ikke klanghealing. For et par år siden var jeg på et retreat i Indien, hvor jeg stiftede bekendtskab med klangskåle i en lille butik, hvor sælgeren begejstret fortalte om, hvad de kan gøre for vores velvære og helbred. Derfor har jeg længe villet prøve klanghealing.

KLOKKER FRA TIBET

Jeg ligger behageligt på briksen med et uldtæppe over mig. En lille pude på mine øjne gør mig ekstra afslappet. Anne Toxværd indleder behandlingen med tibetanske klokker, der tre gange giver en lille skarp lyd fra sig for at markere, at behandlingen starter. De samme klokker vil klemte, når den time lange healing er slut. Dernæst grounder hun mig – får mig til at blive helt nærværende – ved at lave flere dybe vejrtrækninger sammen med mig, mens hun står ved mit hovedgærde og blidt holder om mine skuldre. Før vi gik i gang, har hun spurgt mig, om der er særlige områder i min krop, der kræver opmærksomhed. Jeg har fortalt om nakke og skuldre, der er kronisk ømme efter mange års computerarbejde, og om min venstre fodsvang, der indimellem plager mig med smerter. Anne Toxværd placerer en stor klangskål på min mave – det kan jeg ikke se, for jeg har jo øjenpudden på, men jeg kan mærke det. Jeg kan også høre, at det er en stor skål, for den giver dybe rungende lyde fra sig. De mindre skåle giver højere lyde fra sig, når hun fører en kølle rundt på skålenes kanter. Som Anne Toxværd bagefter forklarer,

virker lydene forskelligt på os. De dybe lyde gør os typisk mere afslappede, mens de høje lyde gør os mere fokuserede. Hun lader skålen stå på min mave, efter at den har givet lyd fra sig, og jeg har mærket vibrationerne dybt ind i min mave. Mens lyden ebber ud, laver hun lyd med andre og lidt mindre klangskåle, som hun fører ned langs mine lår, skinneben og til slut holder under mine fødder, hvor vibrationerne får det til at kilde dejligt.

SÅDAN VIRKER KLANGSKÅLENE

Lyd er vibration. Så når klangskålene giver lyd fra sig, afgiver de vibrationer, som ikke blot opfanges af det fysiske øre, men resonerer i hver eneste celle i kroppen. Før jeg lagde mig på briksen for at prøve klanghealing, har Anne Toxværd vist mig, hvor kraftfulde vibrationer en klangskål kan udsende ved at hælde vand i en af skålene, mens hun med et hårdt pres fører en lille stofbeklædt kølle rundt langs kanten af skålen. Vandet i skålen begynder næsten med det samme at vibrere og boble. Meget fascinerende!

– Vores krop består af op til 70 procent væske, og lydene arbejder ind i kroppens væsker og skaber et nyt flow, hvor der er stagnation i energien. Lydenes vibrationer er energibølger, der selv finder frem til ubalance i kroppen, som kan være stagnation, spænding eller blokering. Her genskaber vibrationerne balance. Lyden løsner på den måde op for de områder i kroppen, der har brug for at blive healet, forklarer Anne Toxværd.

Lydvibrationerne understøtter kroppens egne selvhealende processer, når krop og sind kommer dybt ind i en afslappet tilstand.

– Lydvibrationer er i stand til at nå derind, hvor fysisk massage ikke kan nå ind, fordi de arbejder på celleplan. Man kalder derfor også klanghealing for klangmassage, siger Anne Toxværd, der arbejder intuitivt i forhold til den enkelte klients behov. Efter hun har holdt mindre skåle under mine fødder, sætter hun nu også en mindre skål >

> på min brystkasse. Den store skål på maven står der stadig, og nu får hun begge skåle til at give lyd fra sig samtidig. Af og til holder hun en pause og lader sine hænder klemme blidt forskellige steder på min krop, for eksempel langs mine skinneben, mens lydene fra klangskålene fortoner sig. Anne Toxværd kommer hele forsiden af min krop igennem med skåle af forskellig størrelse og lyd. Til slut holder hun mindre klangskåle med lidt skarpere lyde på hver side af mit hoved, så lydene kører fra mit ene øre til det andet, for langsomt at bringe mig ud af den dybt afslappede tilstand.

I EN SALIG TILSTAND

Når hjerne og krop tager imod lydvibrationerne fra klangskålene, aktiveres afspændingsresponsen, og nervesystemet bliver beroliget, forklarer Anne Toxværd, da vi er færdige med behandlingen. Klanghealing er godt for mange forskellige mentale, fysiske og følelsesmæssige ubalancer.

– Det er for eksempel godt, hvis man har en indre uro, er stresset eller lider under anden form for overbelastning. Lydene giver meget hurtigt en afstressende oplevelse. Man kan ikke modarbejde lydene; man giver af sig selv slip, og musklerne slapper af, siger Anne Toxværd og peger på, at behandlingen med klangskåle får blodtrykket til at falde, hjertet til at slå langsommere, og samtidig nedsættes hjernebølgernes aktivitet. Klanglydene skaber en dyb meditatív afspænding af krop og sind.

– Nogle af mine klienter kommer så dybt ind i en afslappet tilstand, at de falder i søvn undervejs. Det er dog meget forskelligt fra person til person, hvor dybt ned man kommer, fortæller Anne Toxværd.

Jeg er overrasket over, at behandlingen er slut, og at jeg allerede har fået en hel times klanghealing, da Anne Toxværd igen klemmer tre gang med klokkerne. Mit syn er lidt tåget og ufokuseret, de første minutter efter at øjenpudden er fjernet. Jeg føler mig en anelse omtåget, da jeg langsomt rejser mig fra briksen. Heldigvis bliver jeg budt et glas vand, mens jeg lige kan sunde mig lidt, før jeg kører til mit kontor for at fortsætte dagens arbejde. Jeg er så afslappet, at jeg skal koncentrere mig ekstra om at køre bil. Tilbage på kontoret er jeg fortsat så afslappet, at jeg har lidt svært ved at koncentrere mig om at arbejde. Men det føles skønt. Jeg har fået at vide, at den afslappende virkning kan vare i op til 48 timer. Og det kommer til at holde stik. Jeg føler mig salig afslappet i krop og sind længe efter behandlingen.



Lydvibrationerne fra klangskålene kan mærkes i alle kroppens celler.



Reikihealing:

HÆNDER MED UNIVERSSEL ENERGI

Varme hænder holder om min pande og dækker mine lukkede øjne. Jeg får reikihealing, som jeg har fattet interesse for ved at læse om det på nettet. Reiki betyder universel energi og foregår ved, at reikihealeren via sine hænder kanalisere den energi, der findes i universet, over i klienten. Det sker, når healeren lægger sine hænder på klientens krop i bestemte fastlagte positioner. Denne form for healing kommer oprindeligt fra Østen, oplyser reikimester Hanne Fritzboeger, som jeg besøger i hendes parcelhus i Gilleleje. Hanne Fritzboeger går snart på pension efter

mere end 30 år som selvstændig reikibehandler og underviser. Hun har gennem årene uddannet mange reikihealere. Om oprindelsen af reiki fortæller hun: Det lader til, at reiki har eksisteret under forskellige navne gennem de sidste 5.000 år. Reikihealing var for eksempel kendt i det gamle Tibet, Kina, Japan og Indien. Reiki blev så efterhånden bragt til Vesten.

KAN IKKE MANIPULERE ENERGIEN

Jeg har fået tilbudt afslappende musik under healingen, men foretrækker stilhed, mens jeg ligger på

teressant at opleve, at hun bruger lang tid hvert sted, hun placerer sine hænder, i den halvanden time behandlingen varer. Vi kommer også til at snakke lidt sammen undervejs. Hanne Fritzboeger fortæller, at hun kan mærke, at jeg er modtagelig for energien, og at jeg suger den til mig. Hun mener, at jeg vil have gavn af flere behandlinger. – Når man starter med at få reiki, behandler jeg typisk fire dage i træk for at oplade energisystemet. Så kan jeg give behandling med længere intervaller imellem efterfølgende, hvis det er nødvendigt.

ARBEJDER PÅ FLERE PLAN

Energien arbejder ifølge Hanne Fritzboeger både på det fysiske, psykiske og spirituelle plan. Hun fortæller om en kvinde, der for mange år siden kom til hende for at få behandling, fordi hun havde ondt i maven, og lægerne ikke kunne finde ud af, hvad hun fejlede. Hanne Fritzboeger gav hende reikihealing, og efter første behandling kom kvinden igen næste dag og var vred, fordi hun stadig havde ondt i maven.

– Jeg spurgte hende: ”Hvad er anderledes i forhold til i går?” Så grinede hun og fortalte, at hun havde talt pænt til sin mand samme morgen og ikke havde haft lyst til at sparke hunden. Det viste sig, at hendes mavesmerter var kommet af hendes utilfredshed med sin livssituation. Det opfangede reiki, som i første omgang gik ind og tog fat på psyken i stedet for fysikken. Kvinden fik efter flere behandlinger styr på maveproblemerne, fortæller Hanne Fritzboeger.

– Alt i universet er energi, og alt i vores fysiske krop kræver energi, så hvis der er noget galt med eksempelvis en tyktarm, så vil tyktarmen prøve at helbrede sig selv ved at forbruge energi. Den vil trække energi fra andre organer i nærheden, der kan afgive energi, så efter nogen tid vil hele kroppen være i ubalance. Man er derfor nødt til at lade hele systemet op med energi, før der er overskud til tyktarmen. Og det kan man gøre med reiki.

Hanne Fritzboeger lægger sine hænder mange forskellige steder på min krop og holder dem dér i lang tid ad gangen. Da jeg tager afsked med Hanne Fritzboeger, har jeg forstået, at en behandling ikke kan stå alene. Hun fortæller mig, at jeg har fået aktiveret min krops energisystem, så jeg vil eventuelt kunne mærke lidt symptomer fra steder, der har brug for healing. Det sker ikke, men jeg føler mig til gengæld dejlig rolig og energifyldt på samme tid flere dage efter behandlingen. ■



Reikihealeren lægger sine hænder på klienten i bestemte fastlagte positioner.

briksen hos Hanne Fritzboeger. Det er dejligt med roen, og jeg slapper helt af, mens jeg lægger mærke til hendes varme hænder, der føles elektriske mod min hud. Jeg forestiller mig, hvordan energien fra dem strømmer over i min krop og finder frem til de steder i kroppen, der har brug for at blive healet. – Der skal energi til at sætte de selvhelbredende processer i gang. Når jeg lægger mine hænder på en klient, er det klientens energisystem, der trækker energien til sig. Man kan ikke manipulere energien, for den finder selv derhen, hvor der er brug for den. Derfor kan man have nok så mange forestillinger og ønsker om, hvad der skal ske, men reiki er klogere, end nogen klient eller behandler nogen sinde bliver, siger Hanne Fritzboeger. Efter mange minutter flytter Hanne Fritzboeger sine hænder til mine tindinger og kæber. Jeg mærker et let tryk fra hendes varme hænder. Mine kæbemuskler giver slip og slapper af. Det er in-

Mere om healing

- Der findes ingen præcis definition af, hvad healing er. Hvis du googler ”healing”, vil du få ca. 454 millioner hits.
- Der findes mange former for healing, herunder fjernhealing, hvor man ikke behøver at være fysisk til stede sammen med healeren, men f.eks. aftaler et tidspunkt, hvor healeren sender healende energi.
- Teorien om healing er, at kroppen har sit eget energisystem, hvor kroppen gennemstrømmes af en livsenergi, som cirkulerer i bestemte baner. Hvis der opstår ubalancer i energisystemet, kan det vise sig som blokeringer eller sygdom i kroppen. Healing kan rette op på ubalancer, så energien bevæger sig frit, og man opnår fysisk og psykisk velvære.

Kilder: HANNE FRITZBØGER OG CANCER.DK

Om eksperterne

Anne Toxværd er uddannet klangmassør og lifecoach. Hun er indehaver af firmaet Klang og velvære, som forhandler klang- og syngeskåle samt vindspil og andre meditative lydinstrumenter. Læs mere på klangogvelvaere.dk.

Hanne Fritzboeger er reikimester og har uddannet mange mennesker i reikihealing. Læs mere på reiki.dk.