



Hoe helpt Reiki?

met Pamela Miles, Reiki master

Pamela Miles is een Reikimaster en integratieve gezondheidszorg-adviseur uit New York. Ze praktiseert Reiki sinds 1986. Pamela is dé pionier wat betreft integratie van Reikibehandelingen in de reguliere geneeskunde, en blijft de belangrijkste autoriteit op dit gebied. Pamela is auteur van REIKI: A Comprehensive Guide (in het nederlands uitgegeven door Altamira-Becht met als titel Alles over Reiki) en vele collegiaal getoetste medische artikelen. Pamela heeft Reiki programma's in ziekenhuizen opgezet, participeerde in medische onderzoeken, en presenteerde Reiki in prestigieuze universiteiten zoals Harvard en Yale. Ze is internationaal erkend voor haar vermogen om Reiki op een elegante en begrijpelijke manier bespreekbaar te maken.

Als je naar de dokter gaat, behandelt zij je klacht - keelpijn, maagklachten, slapeloosheid. Wat het ook is waarom je naar haar toeging.

Wanneer je naar een Reiki beoefenaar gaat, behandelt ze jou - de persoon die lijdt aan de klacht (of de persoon die geen klachten heeft, maar weet dat ze klachten zal krijgen als ze niet voor zichzelf zorgt).

De Reiki beoefenaar zal waarschijnlijk de handen plaatsen op het deel van je lichaam dat pijn doet (natuurlijk alleen als je daar toestemming voor geeft). Maar daar zal ze niet stoppen. De meeste Reiki beoefenaars zullen ook hun handen plaatsen op je hoofd, en op de voor- en achterkant van je romp.

Het kan zijn dat je sensaties waarneemt op de plek waar de handen van de behandelaar zijn. Veel mensen ervaren sensaties, zoals warmte en subtiele beweging.

Het kan zijn dat je merkt dat dat gebied van je lichaam opener wordt, comfortabeler aanvoelt. Als je pijn had, zal dat waarschijnlijk afnemen, en eventueel verdwijnen, zelfs als de behandelaar nog niet het pijnlijke gebied heeft aangeraakt.

Reiki healing is in balans brengen

Hoe kan het dat pijn in een deel van je lichaam oplost, terwijl de handen van de Reiki beoefenaar ergens anders zijn?

Waar de handen van de Reiki beoefenaar dan ook zijn, ongeacht hoe heerlijk dat lichte contact kan voelen, het belangrijkste voordeel van een Reiki behandeling is wat er gebeurt achter de schermen. Binnen in je eigen lijf. Jouw lichaam herinnert zich waar het heel goed in is, namelijk hoe zichzelf te helen.

In tegenstelling tot de oppositionele benadering van de reguliere geneeskunde, die een interventie toepast om gericht een probleem tegen te gaan, richt Reiki healing zich niet rechtstreeks op symptomen of aandoeningen.

Het parasympathische wat?

In plaats van gericht een klacht tegen te gaan – een aanpak waarbij vaak ongewenste neveneffecten optreden – brengen Reiki behandelingen balans voor je hele systeem. Als je lichaam in balans is, functioneren je eigen zelfhelende mechanismen op hun best.

Of er nu sprake is van een waarneembare plaatselijke reactie of niet, terwijl een Reiki hand licht rust op een bepaald gebied van je lichaam is er een algemene reactie, want je systeem verschuift naar dominantie van het parasympathische zenuwstelsel.

Dit is belangrijk, waarom?

Als het parasympathische zenuwstelsel dominant is, is het lichaam in de rust- en verteren modus. Dit betekent dat het nu zijn prioriteit is om te herstellen, om te genezen, om zichzelf diep te voeden en te vernieuwen. Het lichaam weet prima hoe dit te doen, maar onze drukke levensstijl houdt ons in de tegenwerkende sympathische zenuwstelsel modus, waarin de prioriteit van het lichaam is om te overleven (vechten of vluchten), niet om te genezen.

Ons lichaam kan gewoon niet overleven en genezen op hetzelfde moment. Het is vechten/vluchten of rust/verteren - niet allebei tegelijkertijd.

Mijn welgemeende waardering gaat naar Nicola Romme, voor het vertalen van dit artikel.

Het originele engelstalige artikel “How does Reiki help?” is hier beschikbaar. <http://reikiinmedicine.org/reiki-basics/how-reiki-healing-helps/>

©Pamela Miles 2014