

ONTDEK DE KRACHT VAN REIKI

LAST VAN EEN DIPJE, GENOEG VAN DIE MAAGPIJN?

Een gezonde geest in een gezond lichaam, zijn we daar niet allemaal naar op zoek? Met het groeiende besef dat zoiets niet in een doosje medicijnen zit, grijpen we vaker naar een alternatieve geneeswijze als reiki. Maar hoe werkt reiki precies, is het niet te zweverig voor nuchtere zielen en vooral: kan het de klassieke geneeskunde vervangen?



Reiki is net als shiatsu en acupunctuur een geneeswijze die werkt met universele energie, de levenskracht die volgens de Chinese filosofie in alle levende wezens zit en alles met elkaar verbindt. De universele energie wordt gebruikt om het netwerk van energiebanen in het lichaam weer in balans te brengen. In die banen kunnen energieblokkades ontstaan die de hele energiehuishouding in de war brengen, omdat alle banen met elkaar verbonden zijn door knooppunten, ook wel bekend als chakra's. Een reikihealer heft deze blokkades op door de energie in je lichaam te laten stromen, meestal door zijn of haar handen op je lichaam te plaatsen.

VAN HELER TOT MEESTER

Je kan reiki op verschillende niveaus beleven: door een behandeling te ondergaan bij een healer, zelf een reikicursus te volgen om jezelf en anderen te kunnen behandelen, of door een opleiding tot master te voltooien, waarna je andere reikihealers kan opleiden.

Els Verhasselt werkt al acht jaar als reiki-meester en spitst zich onder andere toe op kinderen. Bij haar kan je terecht voor opleidingen, en zij begeleidt aspirant-masters. 'Het is belangrijk te weten dat bij reiki niet met persoonlijke energie gewerkt wordt. Een reikibeoefenaar haalt de energie uit de kosmos en laat die door zijn lichaam stromen. In je handpalmen zitten subchakra's, openingen waarlangs de energie naar jezelf of naar anderen doorstroomt.' Zit je met een acuut

MARIETTE DREES (56) HEEFT BORSTKANKER

'Toen ik drie jaar geleden te horen kreeg dat ik borstkanker had, ben ik met reiki begonnen om de effecten van mijn chemokuur draaglijk te maken. Via mijn nichtje kwam ik in contact met Cyndi, een reikimaster die als verpleegster werkt in het ziekenhuis waar ik behandeld word. Zij geeft me reiki tijdens de kuur, of de dag erna, en neemt zo mijn hevige pijn weg. In het begin hoefde ik op sommige dagen zelfs geen pijnstillers te nemen. Nu zit ik op het laatste treintje - ik ben terminaal - en kan ik niet meer zonder die pijnstillers. Maar er zijn nog altijd momenten waarop ik er een of twee minder kan nemen dankzij reiki.'

'Tijdens een reikihealing voel ik het bloed door mijn lichaam stromen en krijg ik soms een opwekkend gevoel dat dagen kan duren. Ik weet wel dat reiki me niet kan genezen, maar het maakt de pijn draaglijk, en dat is toch al heel wat.'

Enkele weken na ons gesprek verloor Mariette de strijd tegen haar ziekte. Wij wensen haar familie veel sterkte.

probleem en kan je niet naar de therapeut? Dan gebeurt de behandeling soms op afstand. 'De handplaatsingen zijn een reikitechniek die niet hoeft gebruikt te worden. Er is geen fysiek contact nodig, al wordt het dan abstracter om uit te leggen. Je kan binnen reiki een opleiding volgen die gericht is op het gebruik van reiki buiten tijd en ruimte. Maar ik hou van het persoonlijk contact.'

PATIËNTENZORG

Een reikibehandeling duurt ongeveer een uur en begint meestal met een gesprek: 'Vanaf het moment dat iemand een afspraak bij me maakt, sta ik energetisch met die persoon in verbinding. Ik hoef dus niet met mijn patiënten te praten, maar het kan helpen om sneller tot een oplossing te komen.' Wat je tijdens een behandeling voelt, varieert van persoon tot persoon. Sommigen krijgen koude rillingen, voor anderen voelen de handen van de heler warm aan, of ze zien kleuren. Er zijn patiënten die tijdens de behandeling beginnen te huilen. 'Vaak weten

mensen niet waarom ze precies wenen,' vertelt Els, 'maar dat is net zo mooi aan reiki: je hoeft een trauma niet opnieuw te beleven om het los te kunnen laten. Als mensen emotioneel worden, laat ik ze soms op hun zij liggen in foetus-houding. Zo hebben ze wat privacy.' Els geeft haar patiënten ook de kans om nog na te praten. 'Ik vind dat belangrijk. Wat er gebeurt tijdens reiki kunnen we immers niet altijd met onze zintuigen waarnemen. Het is moeilijk te bevatten wat er precies gebeurt is, en wat je gevoeld hebt. Veel patiënten voelen de nood om erover te praten.'

JE HOEFT NIET TE GELOVEN

Maar wat als je niet gelooft in universele energie en chakra's? Daar houdt reiki geen rekening mee. Je hoeft er niet in te geloven om het te laten werken. Els: 'Als een patiënt zich openstelt voor reiki, gaat er tijdens een behandeling minder energie verloren aan het 'muurtje' waar je soms doorheen moet breken. Maar bij een ongelovige Thomas lukt het ook, hoor. Ik hoef bovendien niet te weten waarom je precies een behandeling wil, je eigen lichaam weet waar de energie nodig is.' Wie echter verwacht na een behandeling meteen van alle kwaaltjes verlost te zijn, kan weleens van een kale reis thuis komen. 'Een reikibehandeling werkt nog geruime tijd door. Als ik jou behandel voor migraine is het mogelijk dat je een paar dagen later plots een pijnopstoot krijgt, omdat de energie in je lichaam doorwerkt', aldus Els.

AANPAKKEN DIE OORZAAK!

In tegenstelling tot klassieke geneeskunde behandelt reiki niet de symptomen maar gaat het naar de oorzaak van het probleem. 'Mensen kunnen geconfronteerd worden met >>

NATHALIE CRAXTON (44) VERLOOR HAAR MOEDER

'Ik kom uit een familie van helderzienden, en ik kende reiki al van jongsaf. Maar pas onlangs heb ik een afspraak gemaakt voor een behandeling omdat ik mijn leven weer in handen wilde nemen. Ik heb artrose en een spier- en bindweefselziekte, zat in een depressie en wilde twee jaar na het overlijden van mijn moeder mijn verdriet loslaten. Een week na mijn behandeling kreeg ik plots een opstoot: ik had het gevoel dat ik moest overgeven vanuit het diepste van mijn wezen. Ik voelde mijn verdriet, ik zag plots heel helder wat het inhield en ik kon het gewoon loslaten.'

'Ik ben nog altijd in behandeling bij een psychiater - iemand om mee te praten is heel belangrijk - maar ik plan binnenkort weer een reikibehandeling. Het helpt me om de pijn te dragen en mijn verdriet uit het verleden los te laten.'

wat ze voelen,' zegt Els, 'wat voor sommigen best moeilijk kan zijn. Een dame die reiki wilde voor haar maagklachten voelde ik tijdens de behandeling heel kwaad worden, en nadien gaf ze toe dat ze inderdaad een grote woede in zich voelde. Maar ze wilde niet kijken naar de mogelijke oorzaken van die woede om er iets aan te doen. Dan stopt het daar voor mij. Reiki ondersteunt wel en kan energie geven en pijn verminderen, maar het is aan de patiënten zelf om de oorzaak van hun problemen aan te pakken.'

EEN ECHT ALTERNATIEF?

Reiki mag dan behoren tot de alternatieve geneeskunde, kan het de klassieke geneeskunde helemaal vervangen? 'Reiki is geen wondermiddel', benadrukt Els. 'Het is een ondersteunende

therapie die een genezingsproces kan versnellen of pijn draaglijk kan maken. Maar reiki kan geen kanker wegnemen of een gebroken been helen, daarvoor moet je naar een dokter, wat een reikiheler voor alle duidelijkheid niet is. Als mensen een behandeling willen voor duidelijke lichamelijke klachten, vraag ik ze altijd of ze hiervoor al een arts gecontacteerd hebben.' Dat reiki niet als alternatief moet worden gezien, daarover is zowat iedereen in de reiki-gemeenschap het eens. 'Ik zou het fantastisch vinden om een kabinet te delen met een klassieke arts', zegt Els. Af en toe wordt een patient naar haar doorverwezen door een dokter of een (kinder)psycholoog, en zelf heeft ze al een paar psychologen opgeleid. 'Soms durven patiënten niet aan hun dokter vertellen dat ze reiki geprobeerd hebben en ermee geholpen

zijn,' weet Els, 'maar het is belangrijk om hierin eerlijk te zijn. Reiki gaat de genezing ondersteunen en misschien versnellen, maar kan het geneesmiddel niet vervangen. Reiki is complementair met klassieke geneeskunde, het is geen alternatief.'

■ DOOR CLAIRE THYS

Meer info over de opleidingen en behandelingen van Els Verhasselt vind je op www.reikihealing.be. Duidelijke informatie over reiki lees je in 'Reiki voor dummies' (uitgeverij Pearson Education Benelux, € 27, 95).



IEDEREEN AAN DE REIKI?

Reiki:

- verlicht lichamelijke pijn.
- geeft energie.
- geeft rust en evenwicht.
- kan de genezing versnellen.
- leert omgaan met verdriet.

Reiki is geschikt voor:

- iemand die een trauma of verdriet wil verwerken.
- mensen met een lichte depressie.
- personen met stressgerelateerde kwaaltjes.
- patiënten die naast medicatie zoeken naar een manier om relatief pijnloos en sereen met hun ziekte om te gaan.

Reiki kan niet:

- een gebroken been helen.
- een zware ziekte genezen.
- een trauma verwerken zonder medewerking van de patiënt.

JOËLLE HEREMAN (49) KAMPTE MET EEN DEPRESSIE

'Vijftien jaar geleden was ik maandenlang werk- onbekwaam door allerlei lichamelijke klachten die uiteindelijk leidden tot een appendixoperatie. Toen ik terug aan het werk ging, bleef ik last hebben van mijn buik en was ik helemaal uitgeput. Een collega raadde me een reikitherapeut aan, en na drie behandelingen voelde ik me wonderwel weer fit! Begin dit jaar belandde ik in een lichte depressie. Ik besloot opnieuw reiki te proberen en in combinatie met lichte medicatie voelde ik me na vier behandelingen weer gezond. Ik zit terug goed in mijn vel, en dat is al heel lang geleden. Ik ben bovendien rustiger geworden en kan veel beter relativeren.'

SAMEN STERKER

Wie op zoek is naar een behandeling die alternatieve en klassieke geneeskunde combineert, kan terecht in het centrum voor medische en complementaire therapie **Synergieia** in Pellenberg. Met als doel de patiënt een zo persoonlijk mogelijke combinatie van therapieën en behandelingen te bieden, bestaat het team onder andere uit een psychiatisch verpleegkundige, een arts en een reikimaster. 'Dankzij overleg kunnen alternatieve en klassieke therapeuten samenwerken aan de behandeling van een patiënt', vertelt reikimaster Kenny Appelen. 'Patiënten worden eerst medisch gescreend, waarna we gaan kijken naar hun voorgeschiedenis en levensstijl.' In het aanbod vind je bijvoorbeeld tai chi, psychotherapie, acupunctuur en reiki.

www.synergieia.be