

Healing stödjer hälsoförbättringar

Intresset för healing och holistisk hälsa är stort och den vetenskapliga forskningen på healing går framåt. Vi har träffat Tim och Pam McConville som bor i Minneapolis i USA och jobbar med Healing Touch, en energibehandling som används för att balansera flödet av energin i och runt kroppen. Healing Touch är en av de behandlingsmetoder som enligt studier har visat sig fungera.

Text Camilla Elfving **Bild** Microgen, Jacob_09 (shutterstock.com) **Foto** Cathy Anderson



”

Vi hjälper bara till att ställa i ordning balans och ökad harmoni i kroppen och kroppens energisystem.



Tim och Pam McConville menar att intresset för healing har vuxit de senaste åren.

För bara tio år sedan var det annorlunda, säger de, men idag har de flesta människor någon slags uppfattning om chakrasystemet och det mänskliga energifältet.

Men först - vad exakt är det vi pratar om - hur lyder definitionen av healing? Med begreppet healing menas följande "avsikt att åstadkomma ett helande, bota sjukdom genom att åstadkomma en förändring i fysiolgin hos en människa, helst utan att beröra människan fysiskt". Det sistnämnda rör främst forskningen där man valt att undersöka avståndshealing. Men i övrigt praktiseras mycket healing via fysisk beröring och handpåläggning, så kallad kontakthealing.

Ett vanligt synsätt, som många healinglärar och traditioner delar, är att en andlig healer inte har personlig förmåga att hela någon, utan att healern endast verkar som kanal eller instrument för healingkraften, för att healingenergin ska kunna nå den sjuka, behövande. Detta synsätt har även Tim och Pam McConville.

HEALING BRUKAR INDELAS I TRE OLIKA TILLVÄGAGÅNGSSÄTT:

1. Kontakthealing - healing där healerns händer är i kontakt med klientens fysiska kropp. Healern kan hålla klientens hand eller hålla sina händer på klientens axlar samt låta händerna vandra eller glida över kroppen eller valda delar som behöver healing via fysisk beröring.

2. Distanshealing med fysisk närvaro - healern är inte i kontakt med klientens kropp, men klienten är fysiskt närvarande.

3. Avståndshealing utan fysisk närvaro - avståndshealing där klienten inte är fysiskt närvarande.

DET PÅGÅR FORSKNING på healing via experiment och statistisk metaanalys. Avståndshealing eller det som även kallas distanshealing är en variant man valt att studera. Detta för att utesluta att fysisk kroppslig beröring ska kunna inverka på resultatet.

Men även forskning på kontakthealing med fysisk kroppskontakt, har genomgått undersökningar.

Exempel på healingformer som enligt flertalet studier fungerar är Reiki, Spiritualistisk healing, Vit tids healing, Reconnective healing och Healing Touch.

Studier på healing brukar ställas mot den vanliga medicinska modellen där man använder ett reduktionistiskt och materialistiskt sätt att se på verkligheten och medicinsk tillämpning. Problemen med denna modell är att man tror att den ska ge svar på allt, fastän den inte gör det. Att till exempel använda psykofarmaka vid psykisk ohälsa kanske lindrar symptomen tillfälligt men det botar inte grundproblematiken eller ger en långvarig lösning. Våra medicinska lösningar och tillämpningar är ibland ofullständiga som botgörare av våra hälsoproblem. Healing kan vara ett sätt att fylla i tomrummen och luckorna. Healingprocessen kanske kan nå orsaken till olika hälsorelaterade problem och sjukdomar.

HEALINGFORSKNINGEN, som den är just nu, signalerar att avsikten, intentionen har samröre med positiva resultat. Även om dessa resultat hittills har visat sig små, men klart signifikanta. Vid kontrollerade försök med

distanshealing har testen varit dubbelblinda. Healern och patienten/försökspersonen har varit isolerade i olika rum. Experimentet har gått till så att man främst har mätt hudmotstånd, puls och blodtryck hos patienten. Med hudmotstånd menas en elektrisk process i huden. DMILS, Direct Mental Interaction with Living Systems - distanshealing, har visat effekt vid kontrollerade försök.

När man studerar healing så fokuserar man på ett bioenergetiskt fält. Healing anses vara överföring av en okänd energi, så kallad bioenergi, men på senare år har man börjat se processen som en överföring av "information" snarare än energi.

UNDER 1980-TALET UTVECKLADE sjuksköterskan *Janet Mentgen* healingmetoden som blev känd under namnet Healing Touch. Metoden används även vid amerikanska sjukhus och många har fått upp ögonen för healingen genom just Healing Touch.

Healing Touch är en healingterapi som praktiseras genom att utövaren använder sina händer medvetet och öppen hjärtligt med intentionen att stödja och medverka till fysisk, emotionell och andlig hälsoförbättring och ökat välbefinnande.

Tim McConville anser att de som helar endast är förmedlare av universell och andlig energi. Den egentliga healingen är klientens självhealing, säger han.

- Vi hjälper bara till att ställa i ordning balans och ökad harmoni i kroppen och kroppens energisystem. När individen är i tillräcklig balans och god kondition så åstadkommer individen själv ett helande. Vår intention påverkar dock resultatet genomgripande och vår uppgift är att använda vårt sinne/medvetande och ett antal posi- ▶

Healing Touch för självhealing

Detta är en enkel chakra- och energibalanseringsteknik som laddar upp hela din kropp och får ditt energisystem i balans. Den tar ungefär 10 minuter att genomföra och är en bra övning i att ta hand om dig själv i förebyggande syfte.

Ta ett djupt andetag innan du börjar och försök nå ett inre lugn. Försök sedan att föreställa dig att du kopplas samman med en högre kraft. Håll denna mentala position under en minut. Föreställ dig sedan att kärleksfull helande energi strömmar från dina händer till din kropp.

Gör sedan följande ritual där du tackar din egen kropp:

- **Håll dina händer om dina anklar.** Sänd sedan kärlek och tacksamhet till dina fötter och anklar som hjälper dig att röra dig. Föreställ dig energi som kommer från jorden som fyller dina anklar och fötter.
- **Håll dina händer på knäna.** Tacka benen för att de håller dig upprätt och ger dig balans. Visualisera energi som kommer från jorden och som fyller dina knän.
- **Håll händerna på dina höfter.** Tacka höfter och leder som stödjer dig och hjälper dig att förflytta dig framåt. Visualisera energin som kommer hela vägen upp för din kropp till dina ben.
- **Håll ena handen mellan benen** och den andra på nedre delen av magen. Tacka benen och nedre delen av magen. Föreställ dig ljus som fyller detta område.
- **Förflytta ena handen till övre delen av magen** samtidigt som du håller kvar andra handen på nedre delen av magen. Tacka hela magen. Se energin och ljuset som fyller din mage. För ena handen till övre delen av magen och den andra till hjärtat. Tacka hjärtat. Föreställ dig att ljus och kärlek fyller hjärtat.
- **För händerna till armbågarna.** Tacka händerna och armarna för allt de gör och allt de hittills gjort. Fyll dem med ljus och energi.
- **Förflytta händerna till varsin axel** och ge dig själv en kram. Tacka dina händer, axlar och skuldror för allt de bär. Fyll området med ljus och energi.
- **För ena handen till hjärtat** och andra till halsen. Tacka halsen för att den hjälper dig att kommunicera klart och tydligt. Föreställ dig energi och ljus som fyller din hals.
- **Flytta ena handen till strupen** och andra till pannan (pannchakrat mellan ögonbrynen). Tacka din hjärna för att den hjälper dig att tänka och föreställa. Fyll ditt huvud med energi och ljus.
- **Flytta ena handen till pannan** och den andra till toppen av huvudet. Tacka för allt du själv ger till världen. Föreställ dig ljus som strålar till ditt huvud.

”Alla kan lära sig utföra healing och vi alla har healingförmågan naturligt inom oss. Det är en del av vår natur att vilja hjälpa andra människor.”

tioner och placeringar med händerna för att åstadkomma ett energiflöde hos klienten som genererar harmoni och balans.

JAG FRÅGAR TIM om vad som händer under healingen och han berättar att den som tar emot healing brukar uppleva antingen värme eller svaga energirörelser i kroppen under healingen. Därefter brukar klienter rapportera att de känner av mindre smärta, mer avspänning och lättnad i kroppen. Detta kan hålla i sig i ett par timmar eller dagar och i bästa fall resulterar det i ett komplett helande.

På frågan om hur vi skiljer detta från placebo eller enbart föreställningar om att Healing Touch ger läkande effekter svarar Tim McConville att vi först bör ge begreppet placebo den respekt det förtjänar.

- Placebo är en av de större bidragsgivarna till lyckosam medicinering och framsteg inom medicin. Så vi bör uppmuntra placeboeffekten när vi praktiserar healing. Med detta sagt bör vi även se till att själva healingen går långt bortom placebo och resultera i större effekt.

- När jag jobbar som forskare och utövare av healing har jag kunnat se omedelbara förändringar av exempelvis hjärtfunktionen när healingenergin var riktad till en person under tiden som personens ögon var slutna. Eftersom att jag jobbat med Healing Touch på intensiverna har jag många gånger sett förändringar av patientens tillstånd på monitorn. Patienter som varit helt omedvetna om mitt arbete men vars kropp reagerat på healingen.

- Det finns helt ny forskning på placebo som till exempel visar kemiska förändringar i blodet hos patienter, tester som kan isoleras och särskiljas från placeboeffekt.

JAG FRÅGAR TIM om vad mer han kan berätta om den vetenskapliga forskningen som gjorts på Healing Touch och han svarar att det finns åtskilliga studier där majoriteten baserar sig på enkäter som uppger positiva förbättringar i människors liv. Den sammanfattade forskningen visar att Healing Touch ger god effekt, säger han.

- De striktare vetenskapliga studierna är dubbelblinda kvalitativa studier, men

tyvärr är de betydligt mer kostsamma och därför mindre vanliga. Det finns en handfull studier som givit lovande resultat kring immunsystemet och cancerbehandling samt hjärtkirurgi och smärtbehandling.

JAG HAR SETT FLERA studier som tyder på smärtreducering jämförbara med kemiska smärtstillande preparat samt otroliga hälsoförbättringar inom en mängd områden. Healing Touch tycks vara välgörande för praktiskt taget vilket hälsoområde som helst. Människor läker oftast snabbare om de använder Healing Touch tillsammans med konventionell medicin. Det reducerar eller eliminerar smärta och får människor att känna sig mer avspända och lugna. Jag har även bevittnat spontant läkande av obotliga sjukdomar.

- Kronisk smärta brukar försvinna och gamla skador förbättras. Det är användbart på en mängd åkommor såsom skärsår, blåmärken, brännskador, infektioner, öroninflammation, problem med bihålor och huvudvärk. Människor kommer ofta till mig med fysiska problem men jag finner ofta att orsaken kan vara känslomässiga eller mentala faktorer som stressor.

TIM MENAR ATT alla kan lära sig utföra healing och att vi alla har healingförmågan naturligt inom oss. Det är en del av vår natur att vilja hjälpa andra människor. Han beskriver det som att alla kan lära sig eller snarare bli uppmuntrade till att komma i kontakt med den del av sig själva som gör dem till healers.

- En del av mitt arbete som Healing Touch-instruktör handlar om att hjälpa folk att minnas vilka de verkligen är. Jag möter fantastiska healers som kommer från alla möjliga sorters bakgrund som bara har vaknat upp till sin fulla potential. ☺

Plus mer

Tim och Pam McConville:
www.tpmconville.com