



Vad är grejen med Reiki?

Allt fler människor provar på healingmetoden Reiki och många kan vittna om dess effekter. Här i Sverige är Reiki friskvård, men i många länder används Reiki på sjukhus som en del av den traditionella vården. Alla kan lära sig Reiki. Vi har träffat Reikiterapeuten Ellinor Häggström som berättar om sina erfarenheter och hur hon kom i kontakt med metoden. Läs även om hur Reiki påverkar oss och vad forskningen visar.

Text Anna-Sofia Giese Vesterlund **Foto** Privat **Bild** LightField Studios (shutterstock.com)



Reiki. Ordet börjar bli allt mer välkänt. När samtalsämnet kommer upp visar det sig att en hel del har hört talas om Reiki, många har även provat.

Även i Hollywood dyker Reiki upp allt oftare. *Kardashians* har provat. I storfilmen *The Lost City* frågar *Sandra Bullock Brad Pitt* "What? Is that Reiki?" när han försöker lugna ned henne efter en intensiv flykt.

MEN VAD ÄR egentligen grejen med Reiki? Vi frågar *Ellinor Häggström* som arbetar som Reikiterapeut i Landskrona och som letar Reikiforskning på fritiden.

- Jag brinner för Reiki, människor och mötena som blir. Att arbeta med ett energiflöde och känna förändringen under mina händer är helt makalöst och är något som jag är otroligt fascinerad av. Jag är KarunaReiki Master, undersköterska, har en magisterexamen i religion/migration och driver sedan 2018 mitt företag Lavendala på heltid där jag bland annat erbjuder Reiki. Jag håller dessutom kurser på samtliga Reikiniivåer.

FORSKNINGSARTIKLAR ÄR ofta svårlästa och fyllda av fackspråk, hur kommer det sig att du är så fascinerad av dem?

- Det kom i samband med mina högskolestudier. Där poängterade de vikten av att kunna läsa en studie, ta till sig innehållet samt förstå relevansen i slutsatsen. Jag tyckte faktiskt att det var riktigt roligt! När jag sedan började med Reiki så ville jag lära mig så mycket som möjligt av alla aspekter. Jag har läst mängder med Reikilitteratur, artiklar och även forskningsresultat.

- I forskningen hittade jag konkreta ord på klienters upplevelser samt mätbara värden på Reikins effekter. Det gjorde mig häpen till en början. Men nu när jag har tröskat igenom en stor mängd forskning så blir det mesta väldigt tydligt och självklart. Jag har fått mängder med nya pusselbitar till Reikipusslet, om man kan säga så.

- Reiki är oerhört effektivt och kan ge patienter både smärtlindring och förhöjd

livskvalitet. Att ha all den här konkreta kunskapen gör dessutom att jag lättare kan besvara frågor som ofta kommer upp.

HUR VAR DIN FÖRSTA kontakt med Reiki?

- Jag har alltid känt en dragning till Reiki. Första gången jag fick Reiki var en underbar upplevelse. Jag minns att min huvudvärk rann av mig, att jag blev mjuk och lugn i hela kroppen samt att jag efteråt kunde samla mina tankar på ett lättare sätt. När tillfälle för utbildning kom så visste jag att det var dags. Kursen var mycket givande och jag häpnades över hur mycket jag fick uppleva. Jag har ett särskilt minne: När vi skulle ge varandra Reiki så upplevde jag ett kraftigt flöde och det var som att mina händer var inne i den andre personens kropp. Jag kunde för min inre blick se hur Reiki arbetade exakt där och då. Det var oerhört häftigt. Idag har jag utvecklat detta vidare, men det var en spännande första kontakt.

HUR HAR DITT Reikianvändande förändrats sedan du fick första behandlingen?

- Oj. Enormt stor förändring. Under åren har jag utvecklat mina metoder. Dessutom har jag en förmåga att kunna se mer i kroppen jag arbetar med. Det gör det smidigt att arbeta. Jag ser leder, påfrestningar på rygg, nacke, höfter och knän samt kan uppfatta vissa skadade områden. Jag ser inte sjukdomar och ställer aldrig diagnoser, men det visuella hjälper mig att se hur energin flödar samt hur blockeringar släpper medan jag ger Reiki.

- Reiki lärs traditionellt ut i tre steg. De första två stegen är till för att använda Reikin för egen del, den tredje är för att föra gåvan av Reiki vidare. Idag har jag gått samtliga steg, och vissa steg har jag gått två gånger. Man kan alltid lära sig mer, anser jag. Det är en behandling som passar de flesta och mina kunder är allt mellan 18 och 90 år. De flesta är kvinnor, men senaste året har det kommit fler män. Det är vårdpersonal, industrianställda, kockar, lastbilschaufförer, förskolepersonal, höga chefer med flera.

ÄR DET NÅGOT SOM överraskat dig med Reiki?

- Kraften. Att Reiki inte bara är effektiv vid smärta och stress, utan att den verkligen hjälper oss att återgå till oss själva. På mina kurser brukar jag säga att Reikin hjälper oss att hitta vår navelsträng till vårt inre. Reiki hjälper oss att förstå vad vi ska förändra, arbeta med samt hjälper oss att ta de steg som behövs för ett bättre mående. För mig är Reiki inte en metod utan en livsfilosofi.

FORSKNING

FÖREKOMMER I

många länder och på många sjukhus och Ellinor ser även att det blir mer och mer studier som görs.

- Här i Sverige upplever jag att intresset för forskningen ökar. Många vill ta del av resultaten. Däremot vet inte alla skillnaden på en pålitlig rapport och på en pilotstudie som indikerar ett positivt resultat. Så där känner jag att vi måste bli tydligare. Reikivärlden vinner på att stå på riktig fakta. Därför har jag själv till exempel skapat Facebookgruppen "Reiki och forskning" där jag lägger ut relevanta studier på ett förhoppningsvis tydligt sätt.

NÄR DU KIKAR PÅ den forskning som bedrivs, vad är det som överraskat dig mest?

- Att man verkligen kan ringa in Reikins effekter. I forskningen kommer till exempel begrepp som "parasympatiska nervsystemet" upp, vilket är ett mycket konkret medicinskt begrepp. Att det begreppet kan kopplas ihop med Reiki är spännande och ger en tydlig bild av effekterna. Jag ser samma resultat hos mina klienter. Eller rättare sagt - jag har sett resultaten hos mina klienter, och när jag sedan började läsa forskning så var det härligt att se att Reikin verkligen gör skillnad i människors liv världen över. Att ta del av en rapport eller studie gör att jag ofta måste läsa på om forskningsområdet. Det kan vara Reikins påverkan på blodceller, och då vill jag förstå blodcellers uppbyggnad och läkningsprocesser. Eller så kan det vara kvinnor som får Reiki i samband med en bröstcanceroperation, och då vill jag veta mer om den medicinska processen. Jag vidgar min kunskap helt enkelt.

VAD TROR DU forskningen kommer att visa över tid?

- Jag tror inte att forskningens slutsatser kommer att ändras nämnvärt framöver. Däremot tror jag, och hoppas, att studierna blir större. Forskningen behöver fler deltagare i sina studier, och dessa studier behöver publiceras i större tidskrifter så att de får större tyngd. För att nå dit behöver vi skapa intresse samt peka på de mätbara effekterna som har kommit fram i tidigare undersökningar. Jag hoppas också att det blir fler konferenser världen över så att informationen kan nå ut till fler. Reiki är för bra för att inte användas i vården. ►



ELLINOR HÄGGSTRÖM
"Reiki är en behandling som passar de flesta och för mig är Reiki en livsfilosofi."

Vad säger då forskningen?

Intresset för att forska om Reiki är stort. Om man söker på exempelvis Publit, som är en av de stora databaserna för forskning, hittar man över 700 artiklar om Reiki. Tyvärr faller många av artiklarna bort, då de inte håller tillräckligt hög vetenskaplig kvalitet. Men det finns en hel del artiklar som både håller vetenskapliga måttet och visar vad Reikin kan hjälpa till med.

Det bör dock tilläggas att studierna behöver upprepas flera gånger innan de får tyngd i sammanhanget. Enstaka studier räknas som pilotstudier, men det gör de inte mindre intressant.

FUSKREIKI och Reikiutövare (som gått nivå 2 eller Reikimaster) brukar vara gruppindelningen när man forskar. Fuskreikin eller scamreiki, är en person som inte ännu gått

Reikikurs och fått initieringarna, men som härmar Reikiutövarens handpositioner. Denna är viktig för att fånga upp placeboeffekten. Beröring har en erkänt positiv effekt och om man får samma resultat utan att ha lärt sig Reiki betyder det att Reikin inte har fungerat. Hittills har samtliga forskningsartiklar visat att Reiki gör skillnad. Det är påtaglig skillnad om en person har lärt sig Reiki eller inte. Det funkar även om utövaren "bara" lärt sig Reiki steg 2 och inte gått hela vägen till Reikimaster.

INTRESSANTAST ÄR DOCK vilka områden man idag forskar på. I Sverige säger patient-säkerhetslagen att man inte får behandla någon som har cancer eller allvarlig sjukdom. Ironiskt nog är det inom de i Sverige förbjudna områdena, som man idag forskar i utlandet!

Forskningsteamet går in i de svåraste och mest utmanande områdena för att se om Reiki kan ge hjälp där medicinen inte räcker till. Flest artiklar finns i området Reiki som komplement vid kemoterapi och det finns överraskande stor mängd forskningsartiklar på Reiki under palliativ vård för kroniskt sjuka barn. Det handlar alltid om Reiki som komplement till etablerad vård, aldrig i stället för den. 🧡

Plus mer

Ellinor Häggström: www.lavendala.se

Förenade Reikiförbundet i Sverige:

www.reikiforbundet.se

Där kan du läsa mer om Reiki, hitta utövare och kurser i ditt område samt se aktuell Reikiforskning.

Vad är Reiki?

Reiki består av orden Rei = Universell och Ki = livsenergi. Det är en healingmetod som har sitt ursprung i Japan, grundat av *Mikao Usui* som levde 1865–1926. Reiki har ingen religiös koppling eller livsåskådning. Metoden används idag över hela världen inom alla kulturer och religioner.

En Reikiutövare arbetar med en klient genom att placera sina händer på eller över dennes kropp. Utövaren känner av energin och uppmärksammar var energin flödar och var den har stagnerat. Reiki öppnar upp blockeringarna och får energin att flöda jämnt i kroppen. Klienten får ofta ny energi och ork samt känner ofta ett lugn efter en session.

Detta har forskningen visat

De fyra vanligaste forskningsområdena för Reiki är: Vid cancer, till barn, vid stark oro och stress och under operation. Det finns också flera artiklar som handlar om att hjälpa vårdpersonal, och personer som vårdar sjuka anhöriga, att må bättre i sitt omvårdande yrke. I nästan alla artiklar kikar man på Reikins förmåga att höja det psykiska välbefinnandet, minska smärta samt minska stress och oro i starkt utsatta situationer.

Sänker blodtrycket hos vårdgivare i hemmet

Att leva nära en anhörig som går igenom sjukdom är krävande. Reiki sänkte puls och blodtryck hos vårdgivare. Effekten höll i sig i flera veckor efter studiens avslutande.

Höjer välbefinnandet & minskar smärtan hos cancerpatienter

Att genomgå kemoterapi är krävande. För de flesta ökar den psykiska påfrestningen samtidigt som smärtan ökar. På en studie med 70 kvinnor kunde man se att Reiki vände den negativa spiralen. Med Reiki ökade det psykiska välmåendet till nivåer långt över ingångsläge, och smärtan minskade till nästan smärtfri. Effekten var så tydlig att man valde att erbjuda alla kvinnor som ingått i placebogrupperna Reiki efter studien tagit slut.

Effekter av Reiki:

- 92 % uppger mer sinnesfrid och lugn.
- 91 % upplever mer harmoni.
- 87 % upplever mer tillfredsställelse.
- 87 % upplever att de känner mindre ilska
- 85 % upplever mindre stress
- 86 % upplever mindre oro

Andra områden där det bedrivits Reikiforskning

- Vid diskbråck (som komplement till sjukgymnastik).
- Vid förlossningsskador.
- Vid fibromyalgi.

Mer forskning och länkar till originalartiklarna hittar du på Reikiförbundets hemsida under blogg och kategorin forskning.