

# Mental udrensning – også for skeptikere



Ønsket om øget velvære og sjæl og sind renses for stress har fået manges øjne op for blandet andet healing. Viva tester en tur på briksen.

Af Tea Sletved  
Foto: Henrik Kastenskov

**O**m jeg har ligget 10 minutter eller tre timer, har jeg ingen ide om. Men jeg ved, at jeg bestemt har lyst til at ligge mere end de fem minutter, jeg får til at sunde mig. Jeg er blevet healet. Egentlig skulle jeg bare tale med healer Birgitte Breving Christoffersen, som med hænderne kanaliserer energi ind og ud af folk, der har brug for balance i sjæl og sind.

»Hvorfor prøver du ikke selv?« spurgte hun, og nu ligger jeg altså her - frisk-healet. Jeg faldt ikke ned i vandfald, fløj ikke ud af min krop, og der blev ikke trukket perlekæder ud af min brystkasse. Til gengæld er jeg er helt, helt afslappet. Netop det er grunden til, at et stigende antal kvinder fra hovedsageligt erhvervs-livet vælger at lægge vejen forbi den indre gård på Østerbro til en healende time på briksen.

#### Balance i kroppens energier

»De vil gerne gøre noget godt for sig selv, fordi de er så stressede. Mange vælger at forkæle sjælen med alternativ behandling,« siger Birgitte Breving Christoffersen.

Reiki håndhealing, som Birgitte Breving Christoffersen udfører, er en japansk healingtradition, der skaber balance i kroppens energier. Det gøres ved at kanalisere energien omkring os ind i kroppen. Energien anses som værende i os og - i stand til selv at finde ubalancer i krop og sjæl.

#### Forebygger stress

Ifølge Birgitte Breving Christoffersen er healing blevet en metode til at forebygge stress, som efterhånden bevæger sig op på linje med meditation og yoga, der har været inde i varmen i en længere årrække. Mange af hendes klienter kommer fra erhvervs-livet, hvor hun selv bevægede sig rundt for bare et par år siden som direktør for et it-firma. Men da hun opdagede, hun kunne heale, skiftede hun direktiongangene ud med det lille lokale i lyse og varme farver.

»Jeg tror helt klart, min baggrund gør, at jeg når ud til mennesker, der normalt ikke går til healing. Når man har været direktør med den tilhørende løn, så skifter man ikke til healing, hvis det ikke er seriøst. Det virker troværdigt på de skeptiske,« siger hun.

Tilbage på briksen ligger jeg så og spoler en time tilbage - til da jeg lagde mig og blev pakket ind i et tæppe, mens afslappende toner kælede for øregangene. Først sidder

#### www om healing

[www.dakinigroup.net/dk](http://www.dakinigroup.net/dk)  
[www.alternativ-behandling.dk](http://www.alternativ-behandling.dk)  
[www.vifab.dk](http://www.vifab.dk)

Birgitte Breving Christoffersen bag mig med hænderne under mit hoved i en halv time. Tiden har jeg vel at mærke ingen ide om, men det har hun fortalt inden. Selv om jeg mærker efter, til jeg er ved at blive grøn i hovedet, mærker jeg ikke energierne pulse igennem mig. Hænderne under mit hoved er varme, og jeg falder flere gange hen.

#### Gisp på briksen

Så er det blevet tid til at afbalancere energien i kroppens energicentre - shakraerne. Hun lægger hænderne ganske let på mit mellemgulv, og pludselig bliver det sært svært at trække vejret. Efter at have ladet mig ligge og gispe lidt, flytter hun hænderne til over brystet, og jeg glider tilbage til en behagelige afslappet tilstand.

»Hvad kunne du mærke?« lyder det bag efter, da jeg endelig får svinget fødderne ud over briksen, og jeg fortæller om mit lille vejtrækningsproblem. Det kan være noget, jeg har svært ved at sige eller gøre, får jeg at vide. Men hvad, får jeg ikke svar på.

Om det er en times total afslapning eller energierne, kan jeg ikke sige, men mit hoved er let som en fjer, og skuldrene sidder flere centimeter lavere, da jeg ude på gaden navigerer rundt mellem barnevogne og skolebørn.