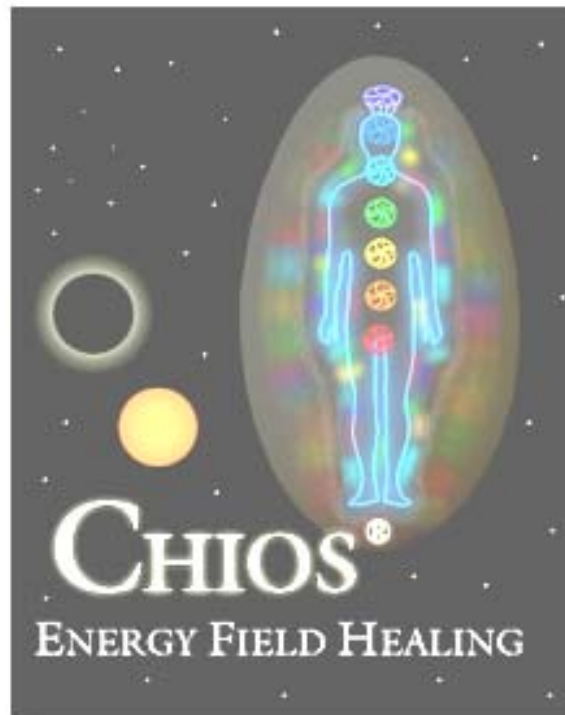


CHIOS[®]

Energi Felt Healing

Kurs manual



Nivå 1

INNHOLDSFORTEGNELSE – CHIOS HEALING NIVÅ 1

Introduksjon	side	3
Å kanalisere energi	“	6
Å begynne å føle energifeltet	“	9
Introduksjon til Chakra systemet	”	12
En typisk behandling	”	14
Forholdsregler og spesielle situasjoner	”	21
Arbeidsbok		
Kontaktinformasjon		

Copyright Notice: ©1994, 2000 Stephen H. Barrett. All Rights Reserved. No portion of this material may be transcribed, photocopied, reproduced or transmitted in any form, mechanical or electronic— including recording or placing into any information storage system, computer network or on the Internet—without prior written permission from the author. The material herein has been registered With the U. S. Copyright Office and is protected under Federal Law.

Norsk utgave oversatt og © 2003 Sonia Thorlin, med tillatelse av Stephen H Barrett. Det er ikke lov å modifisere eller publisere noe fra dette materialet uten spesiell tillatelse fra Stephen Barrett.

Introduksjon

Gratulerer med bestemmelsen om å lære deg energifelts healing. Chios Nivå 1 er ment å være en introduksjon til denne fascinerende og spennende healing kunsten.

Du vil begynne ditt studie med å lære deg å arbeide med *energi*. Hver eneste levende ting som eksisterer gjennomtrengt av en universell energi som er i kontakt med og nærer alt liv. Dette er en energi som har mange navn rundt om i verden, blant annet Prana og Chi. Et ”usynlig” energifelt som består av denne universelle energien omgir hvert eneste menneske og hvert eneste levende vesen. Det er dette energifeltet som integrerer oss i, og støtter oss i livsprosessen i alle dets aspekter – de fysiske manifestasjoner og handlinger, funksjonen av våre mentale og psykiske, og til og med våre åndelige liv.

Energifeltet er ikke livløst eller ubevegelig – det er aktivt og intelligent. Det er bevisst energi, en manifestasjon av den universelle bevissthet, den som er opphavet til sjelen i hver eneste en av oss og til hele universet. Energien er en av de viktige uttrykksmåtene i den rene og store bevissthetens område, den omfatter den spirituelle kilden til alt liv, og den fysiske verden som vi lever i. Energifeltet fungerer som en bro og forbindelse mellom vår sjels reneste kilde og den virkeligheten som vi lever i. Den er både en indikator og en regulator for måten som den universelle livskraften og de høyere potensialer som eksisterer innenfor denne, gir seg uttrykk i det verdslige liv.

Hvis dette energifeltet er klart, sunt og fri for defekter, vil personen på samme måte oppleve god helse både i det fysiske, emosjonelle, mentale og spirituelle aspektet i sitt liv. Den medfødte helse og harmoni i kropp og sjel, i spirituell våkenhet og høyere menneskelige potensialer vil gjøre seg gjeldende i personens liv og hos personen selv. Mange ganger forekommer det likevel energimønstre som er disfunksjonelle i energifeltet. Når flyten av energi i energifeltet blir svak, uren, ubalansert eller blokkert, forhindrer energidefektene forbindelsen mellom mennesket og dets høyere bevissthet, det universelle ”jeget” og den rene energien fra universet. Dette forhindrer full helse og menneskets sanne uttrykk å komme til sin rett og fjerner den naturlige tilstand av god energimessig helse som er en forutsetning for fysisk, emosjonell, åndelig og spirituell velvære.

Hovedårsaken til ubalanser i energifeltet, er traumatiske hendelser i fortiden (ofte i tidligere liv) som har brutt ned tankemønstre, tillatt invasjoner av negative energier og etablert feilaktige energimønstre inn energifeltet. Disse tre defektene - fragmentert personlighet, invasjon av feilaktige psykiske energier og grunnleggende defekter i aura- og chakrasystemet opptrer ofte sammen. De uheldige mønstrene i kropp, tanke og sjel vil til slutt føre til problemer i livet vårt. De vil på mange forskjellige måter sette begrensninger på personen, slik at han/hun forhindres fra å nå sitt fulle sjelelige, kroppslige, mentale og psykiske potensiale. Til slutt vil man gjerne merke at ubalansen gjør seg gjeldende fysisk, mentalt eller følelsesmessig, og man blir syk.

Energifelts healing er kunsten å rette opp disse energidefektene i auraen. I energifelts healing vil healeren gjenopprette den sterke, naturlige og friske energiflyten og heale de defektene som finnes i energifeltet. Dermed hjelper healeren til med å opprettholde en god fysisk, mental og spirituell helse – på alle nivåer av tilværelsen. Healeren behandler med dette den grunnleggende

Chios Energy Field Healing – Healing Nivå 1

årsaken til sykdom. Ved å behandle dårlige tilstander i energifeltet, kan healeren arbeide med å finne løsningen på sykdommer som allerede har gjort seg gjeldende hos pasienten. Healerens arbeid kan også være med på å forhindre framtidig sykdom ved at han/hun behandler elementer i auraen som ellers ville manifestert seg hos pasienten ved sykdom på et senere tidspunkt. Healerens arbeid er uansett en god ting, da det kan hjelpe til med å styrke energiflyten på alle nivå og forbedre den, selv om klienten er frisk, og dermed hjelpe klienten til å oppnå et mer balansert og sunt liv.

Når en energifelts behandling utføres, kanaliserer healeren en større mengde av den universelle livskraften vi alle har til rådighet, til pasienten. Denne gir en støtte og forbedring av den generelle tilstanden i energifeltet. Healeren utvider også sin bevissthet for å motta mest mulig informasjon om auraen til klienten – og for å oppdage ubalanser eller feilaktige mønstre i den. Healeren bruker så spesielle teknikker for å behandle de uønskede tilstandene i aurafeltet. Healeren er dermed i stand til å styrke og forbedre strømmen av energi i energifeltet og den generelle livskraften i pasientens aura som pasientens helse og velvære på alle nivå i livet avhenger av. Verktøyet som healeren benytter seg av, er en utvidet bevissthet, for det er denne som hjelper healeren å oppdage defekter og ubalanser i energifeltet ettersom intuisjonen og den indre viten kan tre fram når healeren er i denne tilstand. Dette skjer ikke fra en spesiell *mental* tilstand, men fra en tilstand av utvidet bevissthet – en bevissthet om, og det å være ett med alt som er - universet. Ettersom smerte og sykdom i kropp, sjel og tanke springer ut fra denne utvidete bevissthet, så behandler også healeren fra dette nivået, han behandler fra årsaken til problemet der hvor det oppstår.

Første steg til å bli en energifelts healer, er å lære seg å kanalisere energien på en enkel måte ved å bruke hendene. Du vil lære deg å kanalisere energi til pasienten slik at du kan styrke og forbedre hans/hennes livsprosess på alle nivå i livet. Du vil motta en energi-innvielse som vil være til stor hjelp for deg når du skal kanalisere energi gjennom hendene dine. Du vil lære deg å trekke ned en større mengde av denne universelle livsenergien slik at du kan føre den gjennom hendene dine og inn i pasienten når du skal gi en behandling.

Det er en naturlig menneskelig evne vi alle har, det å kunne kanalisere energi, og denne evnen ligger allerede latent i deg. Den første innvielsen vil fremskynde og gjøre kanalisering av energi mulig for deg slik at du fort og greit kan begynne å arbeide med healing. I første nivå vil du også bli i stand til å føle på energifeltet ved hjelp av enkle teknikker som du utfører med hendene dine. Du vil bli mer sensitiv og følsom for livsenergien som finnes i og rundt kroppen til alle mennesker, og du vil lære deg å finne områdene i aurafeltet som har ubalanser eller andre defekter.

Når du kanalisere energi til dine pasienter, vil pasientens eget energifelt trekke til seg den energi som den trenger på den måte den trenger det mest. Etter hvert som du blir øvet i å heale, vil du også øke din sensibilitet for auraen og forstyrrelser i områder av den og du vil tilegne deg kunnskaper, teknikker og egenskaper som setter deg i stand til å bruke energiene på den måte som er til størst fordel for dine pasienter. Når din bevissthet utvides og dine evner øker, vil du også etter hvert bli mer og mer bevisst hvordan healing virker på dine pasienter. Dersom du fortsetter din Chios utdanning vil du også lære deg noen svært kraftfulle og spennende teknikker for effektivt å sanse og heale menneskenes energifelt. Det er viktig at du i læreprosessen din øver deg regelmessig på teknikkene som beskrives, slik at din evne til å kanalisere styrkes. Evnen til å

Chios Energy Field Healing – Healing Nivå 1

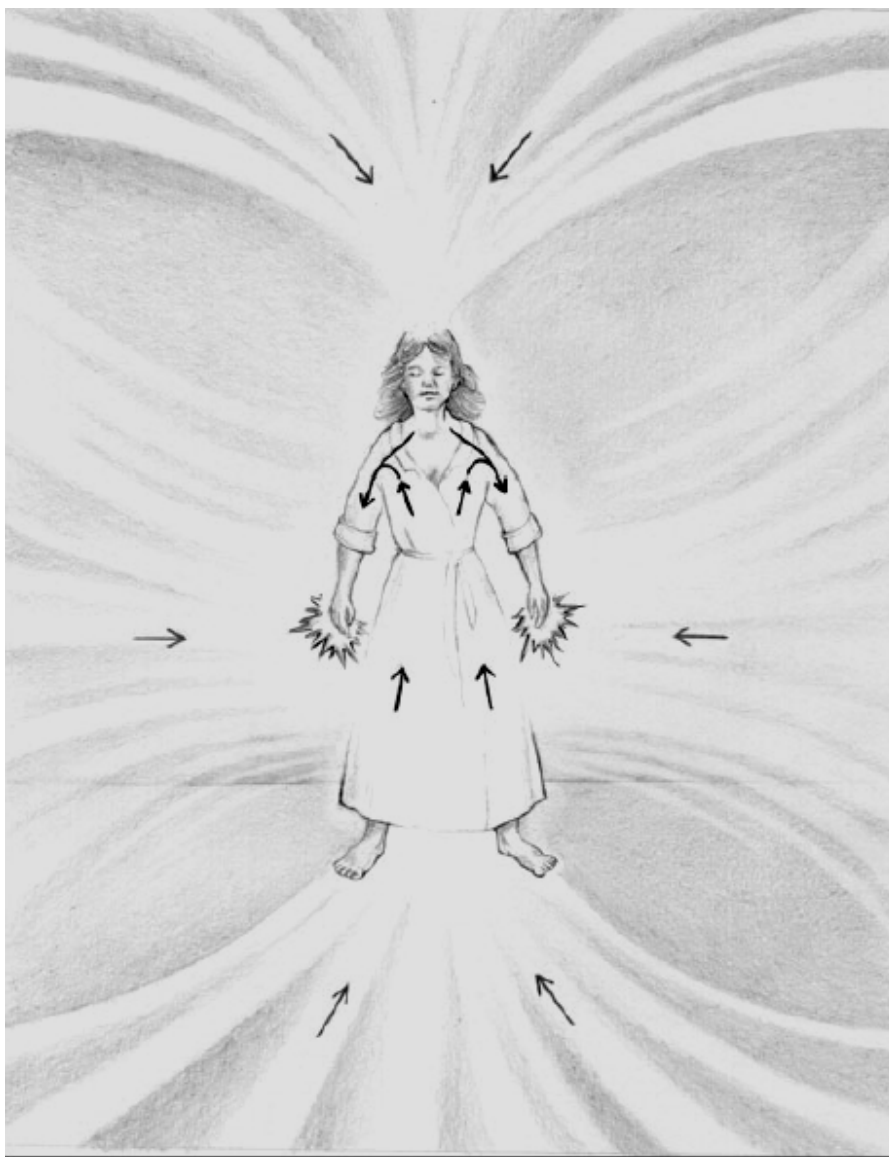
heale styrkes ved øvelse, og øvelse er viktig også for å lære ordentlig. Det er nemlig gjennom øvelse og erfaring med behandlinger at du opplever, sanser og vil lure på ting tilknyttet behandlingsmetodene. Læreren din vil da være tilgjengelig for spørsmål og hjelpe deg underveis.

LÆRE Å KANALISERE ENERGI

I alt rundt deg og gjennom hele universet og alt som er, sirkulerer livsenergien. Den eksisterer ikke bare i og rundt alt som er levende, men sirkulerer også gjennom jorden, i atmosfæren rundt oss og i naturen. Strømmen av denne energien binder alt sammen, og på den måten er også du som et levende vesen, forbundet med og er en del av livsenergien til enhver tid. Du drar alltid denne energien til deg via ditt energifelt, og det er denne energien som støtter livet ditt og som støtter livet til alle du ønsker å heale. For å kanalisere en større mengde energi til pasienten din slik at du blir i stand til hjelpe han/henne så trenger du å trekke inn en større mengde av den universelle livsenergien til ditt eget energifelt.

Teknikken du vil lære deg å bruke refererer vi til som ”Å kalle in energien”. Når du har fått din første innvielse, kan du øve deg på dette. Du vil bruke din visualiseringsevne, du vil be energien begynne å strømme til deg i større og større mengde, du vil ”se” for ditt indre øye at energien strømmer inn i deg og beveger seg gjennom din kropp, opp til dine skuldre, ned gjennom dine armer og samle seg i hendene dine slik at du kan overføre den til din pasient. Den første innvielsen gjør deg i stand til å kalle inn og styre energien på denne måten, og visualiseringen av at det skjer vil fungere som en forespørsel om få trekke inn større mengder av energi til kroppen og hendene dine, slik at du kan begynne en behandling. Dette er en veldig nyttig og viktig evne å lære seg. Følgende øvelse vil hjelpe deg å bli både øvet og komfortabel med å kalle inn energi på denne måten:

- ▶ 3 eller flere ganger om dagen på forskjellige tider, kan du oppsummere energien. Lukk øynene og plasser hendene foran deg. Se for ditt indre øye (uten å anstrenge deg for å oppnå det) at energien kommer inn i deg fra jorden, ovenfra og fra alle sider rundt deg. FØL at den fyller kroppen din, fyller deg helt til skuldrene, flyter nedover armene dine og fyller hendene dine. Mens du holder hendene framfor deg, prøv å virkelig SE og FØLE energien kommer inn i deg, fyller kroppen din, og flyter nedover armene og samler seg i hendene slik som vann fyller en hanske. Tillat energien å samles i hendene dine – du kan føle en prikking, varme eller stikking eller annet mens det skjer. Øv deg på dette minst tre ganger om dagen i ett minutt eller to.



Å kalle inn energi

Når du føler du mestrer denne øvelsen, kan du begynne å gi enkle healing behandlinger. Når du utfører disse behandlingene vil du overføre energien inn i chakraene til pasienten din. Chakraene er hovedenergisentre, eller energisentraler innenfor energifeltet, som du skal behandle på dette første Chios kurset. Dette er hovedpunkter hvor energien først kommer inn i kroppen, og samtidig er det viktige punkter hvor det er høy energiaktivitet som støtter kroppen i livsviktige funksjoner. Du vil holde hendene dine med håndflaten ned over disse punktene, slik at du kan overføre healende energi til disse viktige punktene til pasienten din. På disse punktene er det viktig å bruke de riktige håndposisjonene, slik at behandlingen blir så effektiv som mulig. Disse håndposisjonssekvensene vil komme litt senere i dette første kurset, og er den grunnleggende håndspåleggelsesmetoden, hvor healerens hender er plassert på kroppen til pasienten under behandlingen. Hendene er et uvurderlig verktøy ettersom de alltid er tilgjengelig og er lette å

Chios Energy Field Healing – Healing Nivå 1

plassere hvor som helst på kroppen for å overføre energi hvor enn den trengs mest. Du vil også finne ut at hendene er svært sensitive for energi, og du vil oppdage at de kan informere deg hvor healingen trengs mest for øyeblikket og nøyaktig hvor de skal plasseres.

Når du praktiserer å kalle inn energi og kanalisere energi til pasientene, er det viktig å følge noen enkle regler:

1. Fjern alle ringer, klokker og smykker fra hendene før du begynner. Det er også viktig å vaske hendene sine.
2. Ikke la tvil forstyrre deg. Vær sikker på at energien flyter. Du trenger ikke være redd, energien finnes og vil flyte sterkt dersom du lar den.
3. Ikke press for hardt med hendene dine. Det er mulig du vil tenke at det å ha et fast trykk med hendene dine øker overføringsevnen, men det er ikke tilfelle. BRUK NULL TRYKK med hendene dine for da overfører du energi mest effektivt.
4. Vær åpen for energien, energihealing er ikke noen mental øvelse, det er en øvelse i å SLIPPE ENERGIEN FRI. Forestill deg at energien strømmer inn i deg og fyller opp kroppen og flyter ut i hendene dine, da vil du mest føle deg åpen for energistrømmen. Du vil finne ut at dersom du virkelig lar den flyte uanstrengt gjennom deg, så kommer den svært lett. Ikke prøv å tvinge energien, eller styre den med tankene, bare åpne deg og se for ditt indre at den strømmer inn i og gjennom deg. Intensjonen alene er effektiv for å kalle inn og overføre energien.

Når du utfører energihealing er det viktig å ikke være opptatt av dine egne ting, eller lure på om du gjør det riktig. Du trenger ikke bekymre deg om det – energien går av seg selv. Det er en intelligent og bevisst energi og i lys av det, vil den selv vite hvor og hvordan den skal strømme for å gi best mulig effekt for den du behandler– du trenger ikke gjøre noen ting annet enn å åpne deg for at energien skal slippe til. Fokuser heller på å være en åpen og ren kanal, og kjenn etter hvordan energien strømmer og flyter i deg og inn i pasienten du behandler.

Bekymre deg heller ikke for hva du kjenner og sanser eller *ikke* kjenner og sanser under behandlingen. For forskjellige healere, og med forskjellige pasienter vil det være behandlinger hvor du føler mye, bare så vidt eller ingenting i det hele tatt. Graden av hva du føler under behandling er ikke noe indikasjon på hvor effektiv behandlingen er eller for hvor mye/hva slags energi som blir kanalisert. Når du har gjort en del behandlinger vil du føle at du blir gjennomslukt på en måte, du vil føle at energien flyter og pulserer og føle deg fri i kropp, sjel og tanke og bli bevisst at du er en ren kanal for energien, og føle det som om du er vitne til deg selv og energioverføringen utenfra eller som om du ER selve energien. Lær deg å sette dine egne tanker og følelser til side mens du behandler, glem deg selv og vær bevisst på at du, energien og pasienten er fragmenter av ett hele, en del av universet og alt som er, mens du behandler.

Å BEGYNNE Å SANSE ENERGIFELTET

I tillegg til å lære deg å kalle inn energien for så å overføre den til pasienten, kan du begynne å lære deg en annen viktig egenskap som du bør være i besittelse av: Det å kunne kjenne, føle og sanse energifeltet til pasienten. Dette er en viktig egenskap ettersom du bør være i stand til å oppdage hvor pasientene har forstyrrelser i auraen slik at du kan behandle dem og bringe fornyet energi til og styrke dette området i aurafeltet til pasienten. Å begynne å bli klar over tilstanden til energifeltet til pasienten, inkludert tilstanden til chakraene, er en stor fordel for deg etter hvert som du jobber med kurset. Å tilegne seg evnen til å sanse problemer og forstyrrelser i pasientenes energifelt, vil gjøre deg i stand til å gi disse en spesiell oppmerksomhet under behandlingen, slik at du kan arbeide effektivt med de problemene som trenger behandling mest.

En veldig god måte å begynne å sanse energi feltet rundt kroppen på pasienten din, er ved å bruke hendene dine. Energien du nå lærer deg å kanalisere ved hjelp av hendene, kan også bli følt med hendene. Man fører hendene med håndflaten ned langs kroppens konturer omtrent 8-10 cm over kroppen. Uansett hvilke problemer som finnes i auraen vil du kjenne det som en svak følelse av en slags vind, eller prikking i håndflaten din. Noen ganger kan du kjenne det som en svak ujevnhet, fordykning eller en svak følelse av varme eller kulde mot hendene dine. Det kan også føles på andre måter. Disse følelsene i hånden sammen med de intuitive inntrykkene du mottar når du utfører denne teknikken, vil informere deg som healer om tilstanden til energifeltet uansett hvor i kroppen problemet eksisterer når du fører hånden over området.

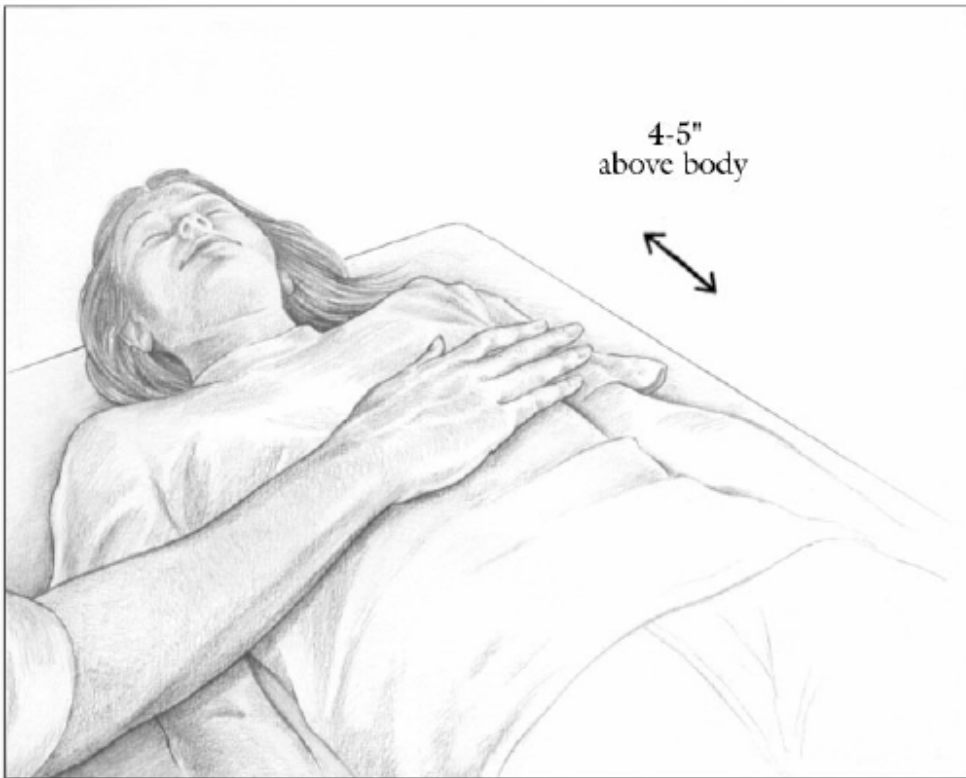
Når du starter en behandling, er det denne teknikken du først utfører før du begynner å overføre energi. Denne teknikken er inkludert i behandlingsprosedyren som du finner senere i dette kapittelet. Å sanse energien med hendene kan ta litt tid å lære seg og føle seg trygg på fordi følelsen i hendene kan være svært svake, men det er en utmerket (og veldig fin måte å jorde seg på) måte å begynne å kjenne auraen rundt mennesket. Den følgende øvelsen vil hjelpe deg til føle hvordan energifeltet kjennes ut i hendene til healeren:

► Plasser hendene ut foran deg, litt mindre enn en fot fra hverandre med håndflatene mot hverandre og fingrene samlet. Kall inn energien slik som du lærer i øvelsen over, slik at du får økt følelse i hendene. Snu ene hånden og bøy i håndleddet slikt at håndflaten er vendt mot deg, og fingertuppene peker mot den åpne andre hånden. Før så disse fingrene opp og ned langs hånden sakte og med fingertuppene i ca 6-8 cm avstand fra den andre hånden. Prøv deg fram med å la først en finger gå opp og ned, og deretter flere fingre. Kjenner du noen følelse i den hånden som er i ro når du gjør dette? Prøv å gjøre det samme med andre hånden, før fingrene opp og ned og i mønster langs den andre håndflaten. Du vil først kjenne det svært svakt. Du kjenner energifeltet som stråler ut fra dine fingertupper når de føres opp og ned og i mønster langs den andre håndflaten. Gjenta denne øvelsen noen ganger om dagen for å bli vant til hvordan aurafeltet kjennes ut. Det kan ta litt tid og øvelse før du føler du kjenner noe.

Etter at du kan kjenne energifeltet som stråler fra fingertuppene dine når du gjør denne øvelsen, er det tid for å kjenne på energifeltet til en annen person ved å bruke en teknikk som vi kaller scanning:

Chios Energy Field Healing – Healing Nivå 1

- ▶ La pasientet din ligge på ryggen på behandlingsbenken med armene langs siden. Kall inn energien og begynn å scanne kroppen til pasienten din ved å bruke en hånd om gangen. Bruk din høyre hånd selv om du er kjevhendt – den høyre hånden er dominerende hos de fleste mennesker. Hold hånden din med fingrene lett spredte som om du hvilte den. Begynn å scanne ved toppen av hodet og når du skanner så fører du hånden sakte nedover, ca 8-10 cm over overflaten på kroppen til pasienten din. Før hånden din nedover og scann hele kroppen helt ned til og med føttene. Lett spesielt merke til områdene rundt chakraene og maveområdet. Ikke flytt hånden din for fort, 4-6 cm pr sekund er den ideelle farten. Glem deg selv når du gjør dette og åpne deg for hvilken som helst følelse eller inntrykk som kan utvikle seg i hånden når du utfører scanningen. Vær åpen til alt. Hva føler du? Er der noen spesielle områder hvor du kjenner noe spesielt? En svak følelse av ”noe” i hendene?



Skanning

Undersøk hele framsiden av kroppen på denne måten fra topp til tå. Kjenner du noe rundt området til chakraene? Er det andre steder på kroppen hvor du kjenner noe? I så fall, hva kjenner du og hvilke inntrykk får du når du kjenner noe? Det er lettest å jobbe med en hånd, så det er lurt å bruke kun en hånd av gangen mens du lærer.

Prøv å gjøre denne øvelsen uten å forvente deg noe. For effektivt å kjenne energi må du stole på den, tro på den og gi slipp på dine forventninger. Da vil du kunne kjenne energien slik som den er. Ikke konsentrer deg om hånden din, eller vær bekymret over om du utfører denne teknikken

Chios Energy Field Healing – Healing Nivå 1

riktig, slapp i stedet av og tillat sensitiviteten og inntrykkene fra hele deg å komme fram mens du skanner energifeltet til pasienten. Du har allerede evnen og kunnskapen til å få disse inntrykkene og informasjonen. Alt du trenger å gjøre er å sette din tankeprosess til side og la inntrykkene komme.

Det er lurt å praktisere denne teknikken ved å inkludere den i behandlingene dine, i forkant av kanaliseringen av energien, slik at du kan få inntrykk av tilstanden til energifeltet til pasienten din. Denne teknikken heter scanning, fordi du skanner pasientens energifelt med hånden din, og når du gjør det mottar du informasjon – inntrykk – som gir deg detaljer omkring forstyrrelsene som finnes der. Din lærer vil hjelpe deg med å trene på denne teknikken på en korrekt måte, og hjelpe deg til å forstå hva du måtte kjenne gjennom scanningen.

INTRODUKSJON TIL CHAKRASYSTEMET

Ved healing er chakraene ofte det sentrale for healeren. Siden chakraene er så viktige, og fordi du nå lærer å kanalisere energi til dem og føle på energien i energifeltet over dem, er det nyttig å tilegne seg en viss forståelse av dem.

Det er 7 hovedchakra i menneskets kropp, og også et antall chakraer som er litt mindre viktige. Chakraene er energiknutepunkter og de virker som energisentraller i kroppen. De er vår energis forbindelse med den høyere bevissthet og spirituelle essens(sjel). Måten energien behandles på i disse, er det som gir oss mulighet til å leve ut våre kroppslige, emosjonelle, mentale og spirituelle liv. Hvert av de syv hovedchakra eller energisentraller har sin egen karakter og er forbundet med et unikt aspekt ved vår tilværelse. De er spirituelle enheter og er formet som noe som ligner tunneler eller sentrifuger av energi. Senteret i malstrømmen deres, ligger på innsiden av kroppen langs ryggraden (som korresponderer til en sentral energikanal) opp til hodet. (se tabell)

Chakrasystemet er sentralt i fordeling av energi for hvert aspekt i våre liv, og blokkeringer og energifeil i chakraene er vanlig. Du finner slike defekter når det finnes forstyrrelser i kropp, sjel eller tanke. En defekt i energiflyten gjennom hvilket som helst av chakraene vil gi en forstyrrelse i energien som blir ”levert” til den delen av kroppen som mottar denne energien og til og med defekter i hele aurafeltets evne til å utnytte energien – og det igjen påvirker hele kroppen. Det er fordi energifeltet er en del av alt som er, holistisk sett, og påvirker det hele.

Chakraene eksisterer ikke fysisk i kroppen vår, dvs de er ikke synlige, de er energimønstre, men de påvirkes når du legger hendene oppå visse steder på kroppen. Det er fem langs ryggraden, og to på hodet. Hvert chakra er også assosiert med en farge, som gjengir fargen på lyset i det spekteret den er knyttet til. Siden chakraene er spirituelle områder, er det umulig å forklare hver av dem og deres naturlige virkemåte med ord. Men tabellen under vil gi en introduksjon og oversikt over de enkelte chakraene.

Nummer	Navn/ område	Karakter	Farge
7	Krone	Summen av tilværelsen, Spirituell perfeksjon	Fiolett
6	Panne (det tredje øye)	Klarsynthet, visualisering,	Indigo
5	Hals	Kommunikasjon, Kreativ uttrykksform	Blå
4	Hjerte	Universell kjærlighet, ubetinget kjærlighet, empati, medfølelse	Grønn
3	Solar Plexus	Selvfølelse, Oppfattelse og uttrykksmåter av selvet	Gul
2	Navle chakra (Sacral)	Begjær, inkludert sexuell energi	Oransje
1	Rot	Fysisk vitalitet, Overlevelse	Rød

Chios Energy Field Healing – Healing Nivå 1

Hvert av de syv chakraene har en fram- og baksidekomponent, hvor fronten som regel er den dominerende komponenten, begge sider står i nær forbindelse til hverandre og er omtrent like sterke. Det første og det syvende chakra er derimot spesielle, de har en komponent som er mye sterkere enn de svakere komponentene i de andre. Det syvende chakra, kronechakraet utvider seg oppover fra hodet. Det første chakraet, rotchakraet utvider seg nedover og framover i 45 grader vinkel ut fra halebeinet. Dette vil imidlertid variere litt fra person til person. De andre fem chakraene befinner seg mellom krone- og rotchakra, og de har en frontkomponent som springer ut fra framsiden av kroppen og en baksidekomponent som springer ut fra baksiden av kroppen.



Under en energifelts behandling, mottar healeren selv energi via sitt eget chakrasystem, fra alle steder rundt seg, og fra Moder Jord også. Energien sirkulerer i hele universet og ledes gjennom jorden, i atmosfæren og også igjennom healerens kropp. Når du kaller inn energien, mottar du en større mengde av den, slik at du kan videreføre den til pasienten din. I starten mottar du energien hovedsaklig gjennom krone- og rotchakraet ditt, men senere når du får mer øvelse vil du motta like mye gjennom alle de 7 chakraene. Bortsett fra å motta energi via de 7 hovedchakraene, så flyter det også energi oppover fra de laveste nivåene og opp til de høyere chakraene. De laveste chakraene har en enklere funksjon, men etter hvert som energien flyter oppover øker det spirituelle nivået, og kompleksiteten i energien alt ettersom i hvilken tilstand og hvor i livsprosessen individet befinner seg. Livserfaringer og en rekke andre ting påvirker også, og energien og individet er nøye samstemt. De 7 chakraene, forbindelsen mellom disse og de forskjellige aspektene i våre liv og den innbyrdes forbindelsen mellom chakraene er av høy betydning for healeren. Det er likevel viktig å forstå at en *intellektuell* forståelse av selve chakraene ikke er viktig i arbeidet. En god energifeltshealer vil lære seg å utvide sin bevissthet og *oppleve* hvert av chakraene som en del av alt som er. Når du begynner å føle chakraene ved hjelp av scanningmetoden og ved å overføre energi til dem, vil du også ønske å føle den unike energien til hvert enkelt chakra, og tillate den å bli en del av din bevissthet og dine sanser. Du vil også få innsikt i tilstanden til hvert enkelt chakra hos pasienten din. I senere Chios healing nivåer vil du lære deg flere avanserte metoder for å utvide din egen bevissthet slik at du kan føle tilstanden til chakraene og behandle hele chakrasystemet til pasienten din.

EN TYPISK BEHANDLING

Behandlingsatmosfære:

Det er en fordel for pasienten din at du utfører dine behandlinger i en god setting og på en god måte. Behandlingene bør bli utført i en rolig, fredelig, støttende og god atmosfære. Det er også viktig at pasienten ligger ned, og er varm og komfortabel. Det beste er å ha et behandlingsbord til pasienten, som er i passende høyde slik at du kan utføre behandlinger i en behagelig stilling og uten å anstrenge deg på noen måte. Noen liker kanskje litt rolig bakgrunnsmusikk, men pass på at denne ikke forstyrrer deg på noe vis.

En god fremtreden er like viktig som å være en teknisk dyktig healer. Det er fint for pasienten om du kan omgi deg med en atmosfære av tillit og være rolig samtidig som du uttrykker interesse for å gi omsorg til pasienten som kommer til deg. Healing er en omsorgsfull gjerning, hvor du ønsker å hjelpe et annet menneske. Generelt er det best å ikke opprettholde en samtale under behandlingen, selv om det kan være nyttig å utveksle noen få ord underveis.

Det hender ofte at pasienten blir avslappet, rolig, sovner og til og med går inn i en tilstand av utvidet bevissthet. Av og til kan han/hun gå tilbake til tidligere traumatiske opplevelser, undertrykte følelser kan komme til overflaten, eller de kan oppleve andre ting som føles ubehagelig for dem, men som er en viktig del av den personlige healing prosessen. Dette kan ikke forutsees hverken av healeren eller av pasienten. Det er viktig at healeren i slike tilfeller er tilstede for pasienten og viser medfølelse, og ikke blir bestyrtet av eller henger seg opp i hva som skjer. Det er viktig å forholde seg rolig, kanskje stanse healingen et øyeblikk og bare holde på pasienten for å vise at du er der. Healeren må respektere pasienten, akseptere hva som skjer, og oppmuntre pasienten til å uttrykke følelsene sine og til å godta og akseptere tanker og følelser som kommer fram under behandlingen. Pasienten kan også få uvanlige eller ekstraordinære opplevelser i en tilstand av utvidet bevissthet, og det er også her viktig å gi støtte og være positiv i forhold til pasienten.

Kalle inn energi:

Før du begynner behandlingen må du kalle inn energien ved å be om at den begynner å flyte. Stå litt for deg selv et øyeblikk, lukk øynene og begynn å føle og ”se” at energien kommer inn i deg fra omgivelsene. Se og føl at energien fyller kroppen din, begynner å bevege seg mot skuldrene dine og ned armene for så å fylle opp hendene dine, slik som vann fyller en hanske. Prøv å visualisere og FØL at energien kommer inn, beveger seg og fyller opp hendene dine, ikke tving energien til å komme eller tving deg selv til å ”se” den, det skal skje uten anstrengelse. Gi deg selv hen til energien.

Scanning med hendene:

Før du begynner med håndspåleggelsen, så bør du bruke et øyeblikk til å føre hendene over pasientens kropp for å gjøre deg opp et inntrykk av tilstanden til auraen til pasienten. Beveg hendene dine sakte over framsiden av kroppen, fra hodet til føttene med åpen hånd ca 8-10 cm

Chios Energy Field Healing – Healing Nivå 1

over kroppen til pasienten. Bruk en hånd av gangen og slapp av i hånden mens du gjør dette, vær åpen for å føle noe i den. Hva føler du? Er det et chakra som vil trenge ekstra energi under denne behandlingen? Er det spesielle områder hvor du føler en energiforstyrrelse av noe slag – en ujevnhet, en fordykning eller en varm/kald følelse mot hånden? Blir hendene dine trukket mot et område, eller er der spesielle områder hvor du føler noe spesielt, eller får du inntrykk av at noen områder trenger litt spesiell behandling? Noter gjerne i en bok alle slike inntrykk og områder slik at du kan gi disse områdene spesiell oppmerksomhet under behandlingen. Du må også være spesielt oppmerksom på hva intuisjonen sier deg når du fører hendene over slike områder. Scanningen føles ofte beroligende og til og med lindrende for pasienten.

Håndposisjonene for behandling:

Etter at du har scannet auraen og gjort deg opp en mening om den og chakraene, så skal du legge hendene på bestemte områder som har forbindelse med hvert chakra og overføre energi til dem. Det er viktig å legge hendene riktig over området, hendene skal være åpne og ligge ganske flatt med fingrene samlet og hånden skal være avslappet. Husk: NULL TRYKK. I hver posisjon, vær åpen og bevisst energistrømmingene. Hvor mye energi trekker hvert chakra – er det noe chakra som ”ønsker” mer energi enn andre?

Behandle pasientene i hver av de følgende posisjoner og åpne deg selv for å føle flyten av energi gjennom hendene dine. Gi behandling på hvert sted til du kjenner at energistrømmen avtar eller stopper helt opp eller til du får en følelse av fullstendighet. Da er det på tide å bytte til neste posisjon. Som regel vil hver posisjon trenge ca 3-5 minutter behandling, men det kan variere litt fordi noen steder trenger litt mer energi enn andre og noen trenger nesten ikke noe i det hele tatt. Det kan variere fra pasient til pasient og fra hver gang du behandler den samme pasienten. Når du gir behandlinger så prøv etter hvert å tilegne deg en følelse av hvordan energien flyter gjennom deg, og gjennom pasienten din. Begynn å innstille deg på pasientens energifelt, som om du tuner deg inn på en radiokanal. Hva føler du og hvilke inntrykk får du av pasienten din? Tøm deg selv for tanker, sett dem til side og vær ganske enkelt oppmerksom og la inntrykkene komme til deg. Healing utføres i en tilstand av åpenhet og åndelig bevissthet. Alt du trenger å gjøre er å sette ditt ego tilside (dine tanker og følelser, forventninger og fordommer) slik at du kan gi deg selv hen til energien og la healing prosessen skje.

Du vil se at første chakra ikke behandles i en behandlingsprosedyre. Det er fordi vi da måtte legge hendene på genitalene og underlivet til folk, noe som kan virke støtende på mange. Vi legger ALDRI hendene våre på områder hvor folk kan føle seg ubehagelig til mote. En mann vil også være forsiktig når han behandler hjertechakraet til en kvinne.

Det 7. chakra/Kronechakra/ hodet:

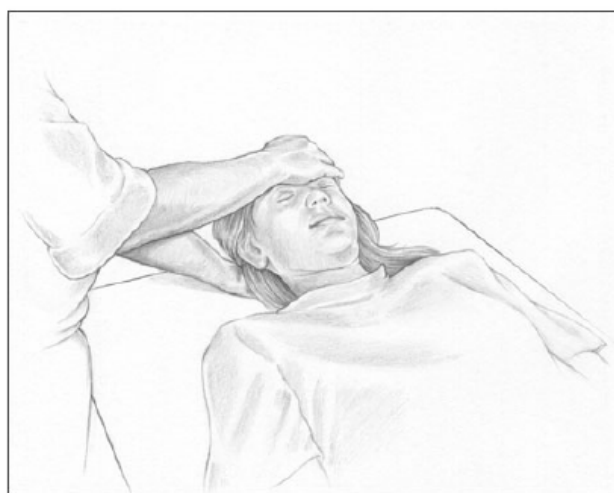
Plasser hendene dine til sidene av toppen av hodet, det gjør stimuleringen mest effektiv. Hendene skal ikke ligge for langt unna hverandre, 4-6 cm mellom lillefingrene er passe. Du må stå bak hodet på pasienten for å utføre denne posisjonen.



7th Chakra

Det 6. chakra/ Det tredje øye/ pannen:

Legg din høyre hånd midt mellom øyenbrynene og like over dem på pannen. Samtidig legger du venstre hånden under hodet, akkurat under kurven mellom bakhodet og nakken. Du behandler begge komponenter samtidig, en med hver hånd. Du står nå ved siden av pasienten, vanligvis på den høyre siden av benken. Dette gjelder også for de resterende chakra.



6th Chakra

Det 5. chakra/Halschakra/ Halsen:

Legg din høyre hånd i fordypningen eller rett overfor fordypningen i halsen der kragebena møtes, og den venstre hånden under nakken på pasienten rett under den øverste hånden, der hvor nakkekulen sitter.



5th Chakra

Det 4. chakra/Hjertechakra / Brystet: (front komponent)

Legg din høyre hånd midt på brystkassen i høyde med brystvortene, og legg den venstre hånden ved siden av den høyre. La litt av den overlape den andre med tomlene og litt av pekefingeren. Hvis du er en mannlig healer som behandler en kvinne, må du vise forsiktighet og modifisere posisjonen til hendene dine slik at det ikke er ubehagelig for henne. Du skal ikke berøre brystene hennes, men la den høyre hånden hvile midt over brystbenet i høyde med brystvortene. Her behandler du bare frontkomponenten til chakraet, baksiden behandler du senere.

Det 3. chakra/Solar Plexus/Øverst på magen: (front komponent)

Legg høyre hånd midt mellom ribbeinas innsynkning i brystkassen og navlen, dette vil være flere centimeter over navlen. Legg din venstre hånd så vidt over den andre som tidligere.



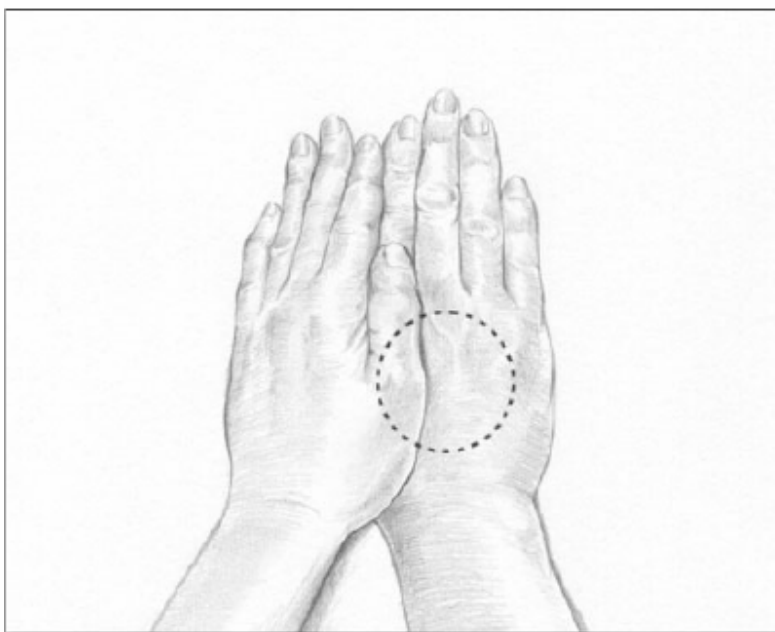
**3rd Chakra (front component)
(2nd and 4th Chakras Similar)**

Det 2. chakra/Navlechakra/Rett nedenfor navlen: (front komponent)

Legg din høyre hånd midt på magen, mellom navlen og skambenet, nærmere navlen enn skambenet. Legg din venstre hånd ved siden av, og la den så vidt overlape den høyre som før.

Armer og ben:

Det viktigste er å behandle chakraene, men pasienten kan også ha nytte av å få behandling på armer og ben, hvis du føler for å gjøre det. Start med høyre arm og legg din høyre hånd på innsiden av albueleddet og den høyre på utsiden. Gjør det samme med kneet, høyre hånd på innsiden og venstre hånd på utsiden av kneleddet. Gå rundt bordet og gjør det samme med pasientens venstre arm og kne.



**Hands Overlapping
(Dotted Circle Indicates Center of Chakra)**

Når du legger hendene ved siden av hverandre under behandlingen, så skal chakraets senter ligge under hendene som vist på bildet over, hvor den stripplede linjen viser senteret til chakraet.

Tilleggsområder:

Nå som du har behandlet alle chakraene på framsiden, kan du legge til behandling på områder hvor du, når du scannet auraen, følte det var behov for ekstra behandling. Plasser hendene dine over disse områdene på samme måte som du har gjort tidligere og la intuisjonen lede deg. Intuisjonen kan også lede deg til andre områder som trenger ekstra energi. Behandle alle disse områder på samme måte, og åpne deg selv for å føle energiflyten og danne deg et inntrykk av tilstanden til områdene du behandler og til pasienten. Du kan gjerne også behandle pasienten på områder hvor de har en skade, smerte eller sykdom. Da plasserer du hendene over, eller i forhold til det området du vil behandle, se gjerne i kapittelet som omhandler forholdsregler og spesielle situasjoner før du gjør dette, hvor du kan få nyttige tips om hvordan du behandler ved spesielle sykdommer og skader. *Husk at vi har i flg kvakksalverloven ikke lov å si at vi behandler en sykdom.*

Nå skal vi se hvordan vi behandler baksidekomponentene av chakraene, og du ber pasienten om å legge seg på magen.

Det 2.chakraet/Navlechakraet/Korsryggen(bakside komponent):

Legg din høyre hånd over de fire fem nederste virvlene i ryggsøylen rett ovenfor sakralbenet. Det blir på høyde med skambenet. Legg din venstre hånd ved siden av og la den så vidt overlape den høyre som før.

Det 3.chakraet/Solar Plexus/Bakside komponent:

Forestill deg først hvor baksiden av 4. chakra (hjertechakraet) ligger. Det ligger i rett linje fra forsiden komponent, og finn midten av denne plasseringen og 2. chakras plassering som du nettopp behandlet. Akkurat midt mellom disse to chakraene, legger du din høyre hånd, mens den venstre så vidt overlapper slik som før.

Det 4. chakraet/Hjertechakraet/Nederste kant av skulderblad, på midten, men i rett linje for framsidens komponent:

Din høyre hånd legges over punktet som ligger i rett linje fra forsiden av hjertechakraet, og den venstre legger ved siden av som før.

Avsluttende prosedyre:

Stå for deg selv et lite øyeblikk og be om at energien nå skal slutte å strømme i forsterket grad. Det vil stoppe av seg selv, prøv å visualisere at den stopper å strømme inn i deg og gjennom hendene dine. Prøv å sanse en følelse av fullstendighet og kompletthet og send en takknemlig tanke til universet som lar deg være en ren og kjærlig kanal for energien, slik at du kan hjelpe andre.

Håndposisjonene som er vist over er en rettesnor mens du lærer deg å behandle. Det er ideelt for healeren å få en følelse av hvor chakraene er plassert hos hver enkelt pasient, slik at hendene kan plasseres rett over dem med større presisjon. Det vil gjøre energiflyten mer effektiv. Det kan være nyttig å la hånden kort passere over området hvor chakra ligger før du plasserer hendene, da får du en følelse av hvor chakra ligger nøyaktig, og kan plassere den høyre hånden presist over chakraets senter. Den nøyaktige posisjonen til chakraet vil variere litt fra individ til individ etter som hvert individ er unikt.

De fleste healere vil synes at håndplasseringene som vist over er komfortable å bruke, med høyre hånd under den venstre, ettersom de fleste har en økt energiflyt og aktivitet i høyre hånd, og den er mer fininnstilt til energien. Dette gjelder for stort sett alle healere uansett om de er høyre- eller venstrehendt, og dermed vil energistimuleringen være større på denne måten. Men dersom du stadig synes det er ukomfortabelt å gjøre det på denne måten, kan du selvfølgelig prøve å legge venstre hånd sentrert over chakra med høyre hånd så vidt overlappet i stedet. Du vil selv finne ut hva som fungerer best for deg.

FORHOLDSREGLER OG SPESIELLE SITUASJONER

Du vil møte spesielle situasjoner hvor du må ta forholdsregler eller spesielle behandlingsprosedyrer i bruk for å øke sikkerheten eller effektiviteten av behandlingen. Du bør spørre hver pasient på forhånd om det er spesielle sykdommer, tilstander, skader eller lignende som du bør vite om. Det kan være lurt å føre journaler over pasientene og behandlingene. Hvis du gjør dette, må papirene sikres mot innsyn av utenforstående og oppbevares i låsbare brannsikre skap. Men det er et godt verktøy for alle healere og andre som behandler mennesker.

Ta alltid følgende forholdsregler og behandlingsprosedyrer i bruk ved følgende sykdommer eller tilstander:

Hjertesykdom:

Ved mild hjertesykdom, behandle som vanlig.

En person som er under medikamentell behandling for hjertesykdom, behandle hjertechakraet sist.

Hvis en person har en alvorlig sykdom i hjertet, så behandle også hjertechakraet til slutt, og for en utvidet tid, noen ganger opp til en halv time.

Diabetes:

Behandle alltid folk med Diabetes (sukkersyke) fra det laveste chakra (2. chakra) og *oppover* på framsiden av kroppen, slik som du gjør med baksiden.

Nevrologiske sykdommer:

Som diabetes, fra laveste chakra og opp på framsiden, baksiden som vanlig.

Forbrenninger:

Ikke plasser hendene på de forbrente områdene, men hold dem i stedet 6-10 cm over området.

Sykdommer i indre organer:

Behandle som vanlig, men hold hendene litt ekstra over chakraene som er nærmest det syke organet.

Psykiske sykdommer/tilstander:

Man kan ikke forutsi effekten av behandlingen, men behandle varsomt, bruk halvparten eller en tredjedel av tiden du bruker på en vanlig behandling. Noter eventuell effekt av behandlingen.

Kreft:

Ingen spesielle forholdsregler nødvendig, men du kan plassere hendene direkte over det området som er angrepet (eller så nærme du kan) og utvide behandlingen med å holde over området i opp til en halv time. Du kan også med fordel flytte/snu hendene litt smått over/rundt området.

Chios Energy Field Healing – Healing Nivå 1

Graviditet:

Gravide kvinner må alltid ligge på siden når de får behandling. Du kan dermed modifisere håndposisjonene slik at du behandler forsiden og baksiden av chakraet samtidig. Hvis du gjør det så legg høyre hånd over framsiden og venstre over baksiden.

Forkjølelser og influensa:

Gi hyppigere behandlinger med kortere varighet. Bruk halvparten eller tredjedparten av tiden du bruker til vanlig behandling. Kortere behandlinger gjør godt for pasienten, mens lange behandlinger kan gjøre dem slitne.

AIDS:

Spesielle hensyn er ikke nødvendig, men etter at du har fått en del øvelse kan du forsøke følgende metode: Prøv å finne et stille punkt i hendene dine, hvor du ikke kjenner noe energi eller noe slags følelse. Finn det stille punktet inne i deg selv, hvor du ikke har noen tanker, lyd eller følelse. Når du har funnet det, så overfør det til pasienten via hendene dine.

Brudd eller hjelp ved ulykker:

Plasser hendene på det skadete stedet, ved sår plasser dem ovenfor 3-6 cm over stedet.

Barn:

Bruk halvparten eller tredjedparten av tiden du bruker til vanlig, i de forskjellige håndposisjonene (1 – 1 1/2 minutt.) Barn bør ikke motta behandling oftere enn hver 8 – 9 dag.