

## Reiki Nytt

januari 2013

### Innehåll

Mauds reflexioner

Grupp Reiki

Vårens kursschema

Kära Reiki-vän!

Kanske känner du som jag – mycket stora förhoppningar inför det nya året. Ibland känner jag mig litet barnlig men varje nyårsafton känns det som att jag verkligen kan förändra de saker som jag inte är eller varit nöjd med under det år som gått. Hur har det gått tidigare år? Har jag lyckats förändra det jag hoppades, önskade och bestämde mig för. Självklart har jag inte lyckats med allt – men det är inte det viktiga. Det viktiga är kanske att jag tog mig tid och tänkte över vad jag är nöjd med respektive inte nöjd med. Dessutom är det så att jag faktiskt upplevt och lyckats förändra mycket som jag velat under årens lopp. Långtifrån allt detta har skett av egen kraft utan ofta på grund av så kallade ”lyckliga omständigheter” eller ”slumpartade sammanträffanden” vilka lett vidare i den riktning jag hoppats eller planerat.

Detta resonemang leder mig vidare till begreppet epigenetik. Enligt Sveriges Medicinsk-Etiska Råd (<http://www.smer.se/teman/epigenetik/>) kan epigenetik beskrivas som: ”cellulära minnen som nedärvs stabilt från en cell till en annan. Epigenetiska förändringar uppkommer genom modifieringar av DNA:t som inte ändrar den genetiska koden. Till skillnad från genetiska tillstånd är epigenetiska tillstånd reversibla och kan påverkas av miljöfaktorer”. Man skulle kunna uttrycka detta som att trots att våra gener är ”fasta” så kan uttrycket av dessa gener vara beroende av miljöfaktorer och andra influenser som känslomässig stress, föroreningar, diet, fysisk aktivitet, mediciner och kanske lika viktigt – våra tankar och värderingar, som genererar kemiska signaler. Sammanfattningsvis kan alla dessa faktorer som påverkar oss och vårt DNA negativt beskrivas som stressfaktorer.

Det har varit känt åtminstone under en stor del av min livstid att en gravid kvinnas undermånlige diet, negativa känslomässiga tillstånd eller om hon utsätts för påverkan av miljögifter av olika slag påverkar fostret hon bär på. Det nya är förståelsen att detta kan resultera i en rad epigenetiska stressfaktorer. Självfallet påverkas ett spädbarn på ett likartat sätt också av hur det omhändertogs i sin tidiga barndom. Nyare upptäckter visar att sådana här epigenetiska faktorer och förändringar bärs vidare från generation till generation såväl på modernet som via fadern och hans förfäder. Den epigenetiska processen påverkar inte bara individernas egna genetiska uttryck utan också deras ägg/spermier. Detta innebär att ett barn redan vid sin födelse utöver genetiken påverkas av negativa effekter av aktiviteter, erfarenheter och miljöpåverkan som flera generationer förfäder upplevt och utsatts för. Positiva eller neutrala upplevelser orsakar inga svårigheter utan kan i stället på samma sätt leda till positiva förändringar och utveckling.

De nya forskningsresultaten visar nu att epigenetiska förändringar är reversibla. De flesta av oss inser idag att medvetna val såsom att ge sig Reiki, börja tänka positivt, att äta hälsosammare mat, börja röra mera på sig eller sluta röka kan få stor positiv inverkan på vår hälsa och på vårt välbefinnande. Att dessa medvetna handlingar också kraftfullt kan påverka de negativa effekterna av epigenetiska stressfaktorer är verkligen spännande och kan förklara de ibland helt oväntat stora positiva effekter som kan upplevas av livsstilsförändringar. Forskningsresultat visar också att åtgärder avsedda för att rätta till epigenetiska förändringar kan vara effektiva oavsett ålder. Att ge sig Reiki skickar både medvetna och undermedvetna meddelanden till oss själva, påverkar vår epigenetik positivt - och är dessutom skönt! Lev den förändring du vill ha!



## Grupp☺Reiki - på Första Långgatan 12 i Göteborg

Vårens grupp Reiki-träffar i Göteborg kommer att äga rum på måndagar ojämna veckor i slutet av månaden! Vi fortsätter att mötas på Första Långgatan 12. Det är lätt att ta sig dit med spårvagn till Järntorget och sedan ett par minuters promenad. Kommer du med bil finns det bra parkering snett över gatan i ett P-garage på Första Långgatan. För att komma in måste du ringa på knappen "HandLaget" vid porttelefonen. Trappuppgången är till vänster i portvalvet. Det finns behandlingsbänkar i lokalen så du behöver inte ta med något extra att ligga på. Våren erbjuder följande möjligheter att träffas:

Måndagen den                      28 januari  
   25 februari  
   25 mars  
   22 april  
   20 maj

Vi håller på mellan kl. 18.30 – 21 ca.

Grupp-Reiki erbjuder en stund med total avkoppling i trivsamt samvaro. Vi stöder oss själva och varann på ett naturligt och glädjefullt sätt över en enkel fika och så en hjärtlig omgång Reiki tillsammans. Dessa tillfällen ger livsglädje och energi utöver det mesta man kan få en "vanlig" kväll. Delad glädje du vet! Ta gärna med dina Reiki-vänner. Du behöver inte anmäla i förväg. Din insats är SEK 100: -/gång. Vill du komma alla fem gångerna kostar det SEK 350: -.

**VÄLKOMMEN!**

## Seminarietillfällen & fri presentation i vår

Fri presentation: Bertilssons stuga i Delsjön, tisdagen den 5 mars. Smörgås, hembakt, kaffe/thé och dryck kan köpas i kassan mellan 18.00 -18.30. Informationen börjar kl. 19.00. Begränsat antal platser. Bokning görs i stugan eller via mejl [pia@bertilssonsstuga.se](mailto:pia@bertilssonsstuga.se) eller tfn 0704-506400 till Pia Backman.

### Grundkurs i Reiki:

Växjö/Tolg:                      9-10 februari  
Göteborg:                        20-21 april

### Fortsättningskurs i Reiki:

Växjö/Tolg                        11-12 februari  
Göteborg                         18-19 maj

**Fram tills vi hörs/ses igen – unna dig Reiki regelbundet, skratta och le mycket -  
det är smittsamt!**



**Just nu är allt bra!**



**Du är förändringen du vill se!**

