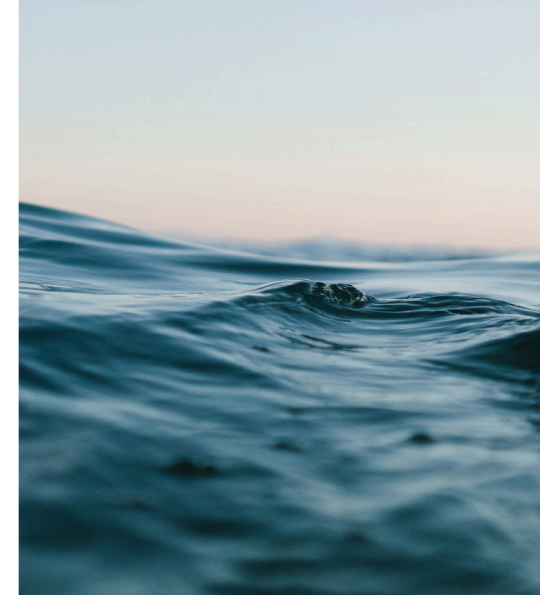


Clairvoyance & reiki-healing Håndlæsning Facereading Hypnose

Er du nysgerrig på, hvad mødet med den spirituelle verden kan give dig? Det er vi! Og derfor besøger vi på de næste sider fire forskellige alternative behandlere, der siger, de kan "læse os" ved blandt andet at se på vores hænder, ansigt, aura og underbevidsthed.

TEKST REDATIONEN FOTO SARAH BUTHMANN, UNSPLASH OG PR



Hypnose

Er hypnose andet og mere end at få folk til at te sig tosset i et tv-show? Svaret er et rungende ja, hvis du spørger hypnotisør Kasper Fredholm, der bruger det som et terapeutisk redskab til blandt andet at hjælpe sine klienter af med dårlige vaner og uhensigtsmæssige handlingsmønstre. FIT LIVINGs produktionsleder, Mille Frederikke Bjørn, har testet hypnose.

Hvad er hypnose?

Hypnose brugt som behandlingsform er langt fra det, du ser på film og i tv, hvor den hypnotiserede for eksempel hopper rundt og siger mærkelige dyrelyde. Så visk fluks det billede væk fra din nethinde, og se i stedet på hypnose som et terapeutisk redskab, der benyttes til at løsne op for negative vaner og handlingsmønstre. Som udgangspunkt er hypnose en terapisaftale, hvor hypnotisøren instruerer dig i at arbejde med din underbevidsthed. Ifølge hypnotisør Kasper Fredholm kan det bedst beskrives som en kreativ dagdrøm, hvor du samtidig er dybt fokuseret.

Hvordan foregår det?

Min første hypnosession begynder med en samtale, hvor jeg fortæller lidt om mit liv, blandt andet om den angst for terrorangreb, som ofte rammer mig, når jeg befinder mig på offentlige steder med mange mennesker. Den vil jeg virkelig gerne kunne slippe. Da vi er færdige med snakken, forlader Kasper lokalet for at forberede sig til selve hypnosen. Da han er retur, bliver jeg placeret i en lænestol. Han beder mig om at lukke øjnene og fokusere på hans stemme, der via spørgsmål guider mig gennem forskellige angstfyldte scenarier, som jeg selv skaber. Jeg svæver hen i en tilstand, hvor min krop er træt og slap, men samtidig er jeg ved fuld bevidsthed, tænker klart og reagerer hurtigt på Kaspers spørgsmål. Det føles som om, jeg fysisk er til stede dér, hvor mine tanker og Kaspers stemme fører mig hen, og jeg kan mærke, hvordan en galoperende kvalme fylder min krop. Da Kasper tæller 3-2-1 og beder mig om at åbne øjnene

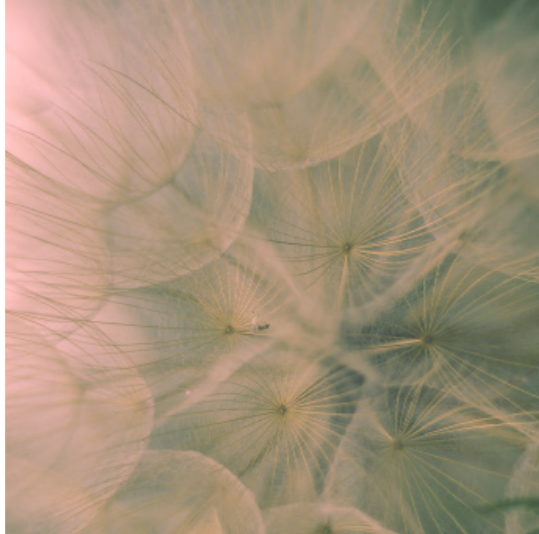
igen, er jeg på én og samme tid frisk og søvniq uden nogen fornemmelse for, hvor længe hypnosen har varet. Kvalmen forsvinder som dug for solen.

Hvad tager jeg med fra oplevelsen?

Jeg havde ingen idé om, hvad der ventede mig hos Kasper og hans hypnoseterapi. Men jeg gik jeg ind i forløbet med åbent sind og et stort ønske om at få bedre styr på min angst, og jeg føler, at jeg har fået nogle redskaber til at bekæmpe de angstfyldte tanker og følelser med. Mit håb er, at jeg næste gang forhåbentlig vil møde angsten i en mildere grad end tidligere, eller at jeg i bedste fald slet ikke møder den igen. Siden hypnosen har jeg – heldigvis – endnu ikke været i situationer, der trigger min angst, for i coronatiden er der jo blevet længere mellem de propfyldte metrostationer og kæmpestore menneskemængder.



Hvor: Fredholm Hypnose,
Holbergsgade 24,
1057 København K.
Læs mere på
Fredholmhypnose.dk.
Pris: Forløb med 3 sessioner
(1 time pr. gang) + lydfile,
4.400 kr.



Facereading

Hvad er din opgave her i livet? Hvad får din sjæl til at lyse? Og hvilke talenter har du? Det tilbyder facereader Fattima Loreen at hjælpe dig med at finde svar på ved at nærstudere dit ansigt. FIT LIVINGs journalist, Maria Haarbye, har testet facereading.

Hvad er facereading?

Facereading er en læsning af ansigtets træk, som stammer fra Ming-dynastiet i Kina. Facereaderen fortæller, hvad dine ansigtstræk symboliserer for dig, hvordan du kan bruge dine talenter og potentialer i livet og hjælper dig videre på din spirituelle vej, så du udvikler dig ud fra det, du personligt har brug for. Du kan også få hjælp til at give slip på gammel energi, gamle overbevisninger og traumer, du måske ikke vidste, du havde. I begge tilfælde så er en facereading en transformativ oplevelse, som sætter en proces i gang inden i den efterfølgende tid. Hos Fattima Loreen starter du med en basis-facereading, hvor du får at vide, hvad der får din sjæl til at lyse og føre til personlig succes. Til den næste session kan du med overbygningen Goldenpath Facereading få klarhed over, hvad meningen er med, at du er her. Hvad er dit job, din livsgave og din livsopskrift? Og er der nogle talenter fra dine forfædre, som du selv skal bruge?

Hvordan foregår det?

Fattima er utroligt sød og imødekommende. Hun byder mig velkommen ind i sin klinik, der er indrettet med douce, rosa nuancer og jordfarver. En duft af æteriske olier svæver i lokalet, og ørerne forkæles med afslappende toner, der hurtigt får skuldrene til at sænke sig. Vi sætter os til rette over for hinanden og starter med en kort meditation. Fattima begynder derefter at gå mine træk og potentialer igennem. Jeg lytter spændt og kan i høj grad genkende mig selv i mange af hendes ord. Til min næste session, Goldenpath-overbygningen, har jeg taget billeder med fra min barndom samt en liste over alle de jobs, jeg har haft gennem tiden. Jeg er især spændt på, hvad Fattima vil fortælle mig om mit fremtidige arbejdsliv. Fattima bekræfter mig i, hvem jeg er, hvad jeg godt kan lide og, hvad jeg er god til. Hun fortæller, at jeg især skal bruge min evne til at kombinere kreativitet med struktur og orden, skabe universer og lede andre mennesker. Derudover finder vi i fælleskab ud af, at det, som udløser irritationer og frustrationer hos mig, er uretfærdighed, og at det, jeg kæmper for, er retfærdighed. To ord som jeg skal lægge mærke til i mit liv.

Hvad tager jeg med fra oplevelsen?

Inden mit møde med Fattima vidste jeg ikke, hvad jeg skulle forvente. Egentlig er jeg ikke så spirituel, men synes, at alternative behandlinger er enormt spændende og tiltrækkende, så jeg havde glædet mig meget til at prøve det. Jeg går derfra med løftet selvtillid. Facereading-seancerne har gjort mig bevidst om mine positive egenskaber, som jeg skal fokusere på og gøre brug af i mit liv for at opnå glæde og succes. Hvad fremtiden bringer, ved jeg ikke, men Fattima har givet mig ro i sindet om, at alt nok skal blive godt, og at jeg er på rette vej.



Hvor: Fattima Loreen, Vimmelskafte 41A, 3. sal, 1161 København K. Læs mere på [Fattimaloreen.com](http://fattimaloreen.com), og følg [@fattimaloreen](https://www.instagram.com/fattimaloreen) på Instagram.
Pris: Facereading no 1, 1 time, 1.500 kr. Goldenpath Facereading, 1 time og 30 min, 2.000 kr.



Håndlæsning

Hænderne er ikke bare et vigtigt redskab – ifølge Krumme Håndlæser kan de også afsløre, hvad du er god til, hvori dine begrænsninger ligger og meget, meget mere. FIT LIVINGs redaktionsassistent, Matilde Hansen, har testet håndlæsning.

Hvad er håndlæsning?

Håndlæsning er en tydning af din hånds fysiske fremtoning. Hænderne har en række nerveenheder, som har forbindelse til hjernen, og hændernes fysiologiske linjer og symboler kan på den måde bruges som et værktøj til vise, hvem du er. Ud over de fysiologiske linjer har helhedsindtrykket af dine hænder, negle, skræmmer, ringe og så videre også betydning for, hvad dine hænder fortæller om dig. Krumme Håndlæser gør det klart, at hun hverken spår eller ser ud i fremtiden. Ud fra dine hænder fremtoning og symboler kan hun se dig som person og hjælpe dig til at se dit potentiale, dine kompetencer, hvor du er i livet, og hvor dine begrænsninger ligger.

Hvordan foregår det?

Krumme møder mig i døren med et stort smil og en smittende energi og viser mig ind i et rum med fjer, figurer, stearinlys, udstoppede dyr og spændende sten. Før hun ser på mine hænder, beder hun mig om at tegne min hånd ved udelukkende at kigge på hånden, og ikke på papiret. Ud fra blindtegningen kan Krumme se, hvilke sider af mig selv jeg fremhæver. Det, hun fortæller ud fra min tegning, rammer næsten uhyggeligt plet på lige dér, hvor jeg befinder mig i livet. Blandt andet har jeg tegnet to streger mellem tommelfinger og langemand. Det er min vædder, som symboliserer, at jeg kæmper for det, jeg gerne vil opnå, forklarer hun. Og det træk er virkelig i spil lige nu, hvor jeg sætter alle sejl til for at komme ind på den videreuddannelse, jeg drømmer om. Under selve håndlæsningen kigger Krumme nøje på, hvilke linjer min hånd har, og hvilke der er mest fremtrædende. Hun fanger meget præcist mange af de træk og egenskaber, som jeg ville beskrive mig selv med: Æstetisk, feminin og detaljeorienteret og med tryk og retfærd-

dighed som vigtige parametre i mit liv. Hun fortæller mig, hvordan disse ting både kan hjælpe mig fremad, men også være med til at spænde ben for mig selv. Sessionen byder på smil og grin, men der er også en alvor i rummet.

Hvad tager jeg med fra oplevelsen?

Håndlæsningen er mit første møde med den spirituelle behandlingsverden, og jeg indrømmer gerne, at jeg inden sessionen både var lidt skeptisk og samtidig nervøs for, hvilken effekt det ville have på mig. Men begge dele er blevet gjort til skamme, for min oplevelse er helt igennem fin. Krumme har en evne til at få mig til at føle mig set. Og selvom jeg stadig synes, at det er lidt skræmmende, at en anden kan se og sætte ord på mig som person uden at kende mig på forhånd, så forstår jeg nu, hvordan det kan hjælpe mig til få en større selvtillidsboost og følelsen af at være blevet rusket lidt op i på den gode måde, og nu er jeg endnu mere nysgerrig efter at finde ud af, hvad min fremtid bringer.



Hvor: Krummes Håndlæsning, Stenvad 8a, 2800 Lyngby. Læs mere på Krummes.com, og følg [@krummehaandlaeser](https://www.instagram.com/krummehaandlaeser) på Instagram.

Pris: Personlighedslæsning (fysisk), 45 minutter, 1.500 kr. Personlighedslæsning (telefonisk), 30 minutter, 990 kr.



Clairvoyance + reiki-healing

Med en håndsækning fra de åndelige guider hjælper Camilla Christensen fra Soul Fitness sine klienter med at blive klogere på kærligheden, karrieren og alt det midt mellem. FIT LIVINGs redaktionschef, Camilla Haldrup, har testet kombinationen af clairvoyance og reiki-healing.

Hvad er clairvoyance og reiki-healing?

Ordet clairvoyance stammer fra fransk og betyder klarsyn, og personer, der har clairvoyante evner, får informationer og budskaber fra den åndelige verden. Reiki er et japansk ord, der betyder universel livsenergi, og den energi kan reiki-healeren kanalisere ud gennem sine hænder og over til klienten. Når de to behandlingsformer mødes i sessioner hos Camilla Christensen hos Soul Fitness, kan du forvente både at blive klogere på dine styrker og muligheder gennem clairvoyancen, og dernæst gennem reiki-healingen at få løsnet op for alt fra fysiske problemer til stress og sorg, som kan have sat sig som blokeringer i din krop. Målet med begge dele er at hjælpe dig med at udleve dit fulde potentiale.

Hvordan foregår det?

Soul Fitness er et holistisk sundheds- og velværehus midt i København, og da jeg lukker porten til gadelarmen bag mig, føler jeg mig med det samme helt tryk ved, at det er her i de rolige, lyse lokaler, at jeg for første gang skal prøve både

clairvoyance og reiki-healing. Jeg skal have to sessioner, og den første begynder med, at Camilla, der er uddannet coach, clairvoyant og reiki-healer, tuner ind på mig ved at tilkalde sine åndelige guider. Hun fortæller, hvad hun ser – at jeg virker grounded, tillidsfuld og loyal. Og meget omsorgsfuld. Det føles rart at blive set på den måde af en, der slet ikke kender mig. Det med det veludviklede omsorgsgen over for familie, venner og kolleger betyder dog også, at min egenomsorg tit kommer nederst på to do-listen, forklarer Camilla. Jeg glemmer mig selv, kan hun se. Da jeg kommer tilbage til min anden session, skal der derfor løsnes op i kroppen – særligt i maven, hvor hun kan mærke megen uro – og tilføres ren energi via reiki-healing. I de cirka 40 minutter, jeg ligger på briksen, lægger Camilla blidt sine hænder på udvalgte steder på min krop til lyden af stille musik og duften af citrongræs. Det føles tryk, jeg ser bjerge for mit indre blik, og fornemmelsen i kroppen er let og svævende.

Hvad tager jeg med fra oplevelsen?

Ligesom så mange andre kvinder med fuldtidsjob og familieliv er jeg ikke for god til skabe små oaser af mig-tid i en travl hverdag. Det har Camilla set gennem clairvoyancen og reiki-healingen – og nu også fået mig selv til at indse. Min krop har virkelig godt af at komme helt ned i gear dér på briksen. Den viden skal jeg tage med mig, forklarer Camilla og sender mig tilbage ud i den pulserende storby med en opfordring til at skrue op for mig-tiden med for eksempel en lille ugentlig gåtur, fem minutters daglig afspænding på jobbet eller et fodbad nu og da. Nogle gange skal man åbenbart et smut til en helt anden verden for at få en kærlig reminder om at huske at pleje sig selv lige nu og her. Tak for det.



Hvor: Soul Fitness, Skindergade 26, 1. sal, København K. Læs mere på Soulfitness.dk, og følg [@soulfitness.dk](https://www.instagram.com/soulfitness.dk) på Instagram.

Pris: Clairvoyance og/eller reiki-healing (fysisk eller over telefon), 30 minutter, 350 kr. 1 time, 600 kr.