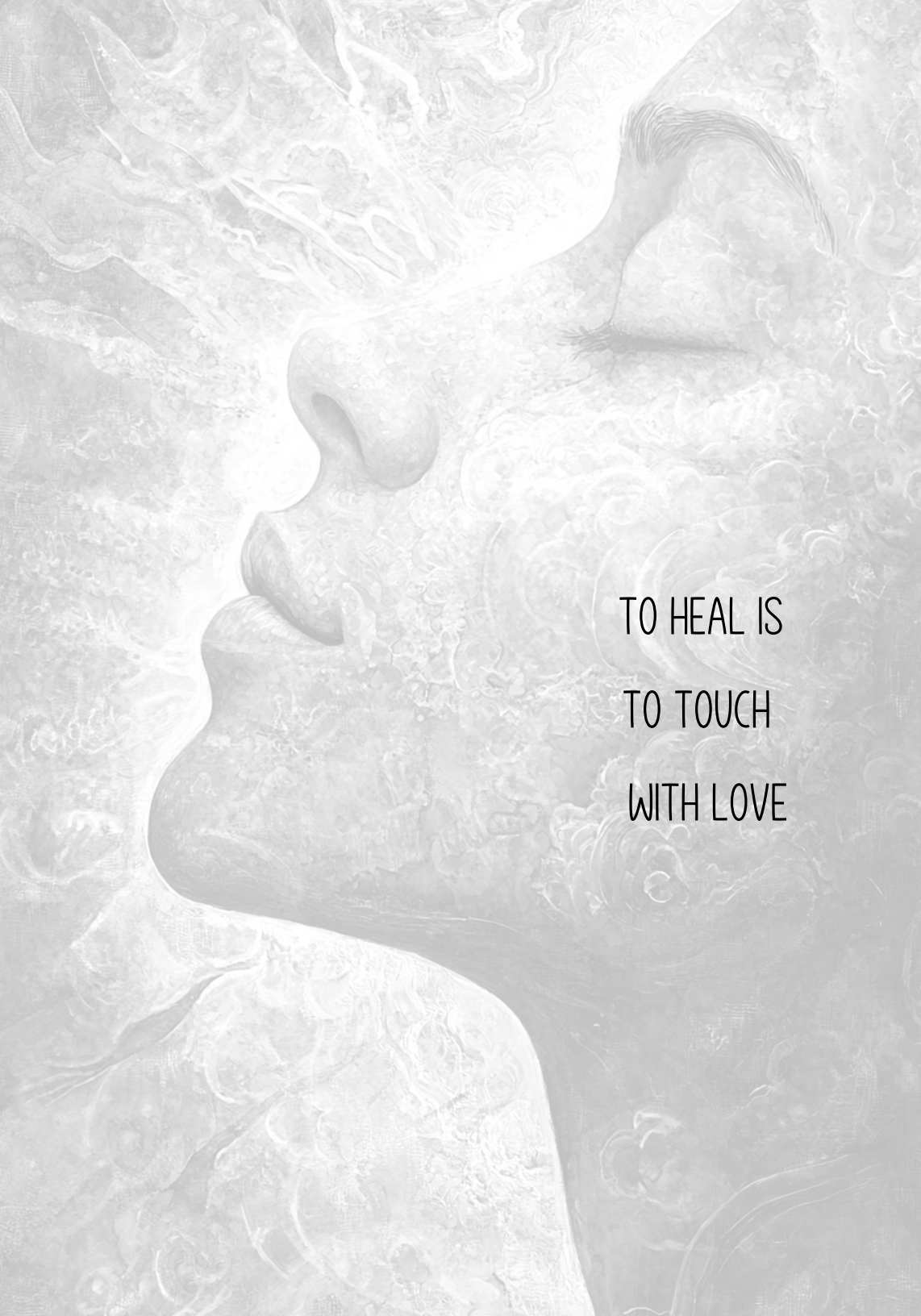


靈氣

REIKI IN DE PRAKTIJK

Claudia Jansen



TO HEAL IS
TO TOUCH
WITH LOVE

Reiki in de praktijk

Jouw onmisbare gids naar heling en verbinding

Auteur: Claudia Jansen

ISBN: 9789465313078

Eerste uitgave: 2019

Herziene editie: 2025

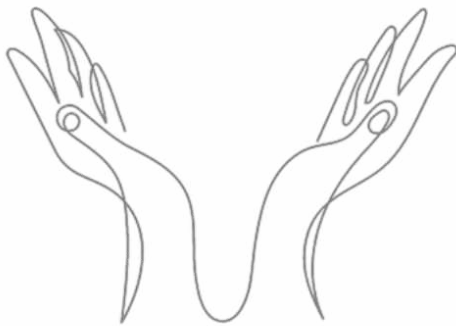
© 2019-2025

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt – in enige vorm of op enige wijze – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Inhoudsopgave

Wat is reiki?	9
De grandmasters	17
Vijf leefregels	25
Reiki symbolen	29
Inwijding ontvangen	39
Zelfbehandeling	47
Hands-on behandeling	57
Afstandsbehandeling	69
Kinderen behandelen	75
Dieren behandelen	81
Chakra's behandelen	87
Aura behandelen	95
Organen behandelen	101
Energetisch reinigen	113
Edelstenen	121
Initiaties geven	135
Slotwoord	157

WAT IS REIKI



WAT IS REIKI

Reiki bestaat uit twee Japanse tekens: Rei, wat 'ziel' betekent, en Ki, staat voor 'energie'. Samen worden ze vaak vertaald als 'universele levensenergie' – de energie die door alles heen stroomt. Reiki-energie wordt via de handen van de behandelaar doorgegeven aan de ontvanger.

In ons lichaam lopen verschillende energiebanen, die met elkaar verbonden zijn. Wanneer de energie niet vrij kan stromen, ontstaan er blokkades. Deze blokkades kunnen verschillende oorzaken hebben, zoals onverwerkte emoties, langdurige stress, gebrek aan zelfzorg, negatieve levensomstandigheden, fysieke oorzaken of negatieve energie van buitenaf.

Alle energiebanen in ons lichaam zijn met elkaar verbonden via knooppunten, die we chakra's noemen. Wanneer een chakra geblokkeerd raakt, kan dit fysieke klachten, emotionele problemen of mentale onrust veroorzaken. Reiki helpt bij het herstellen van de balans door blokkades te verlichten en de energie weer vrij te laten stromen. Wanneer de energie in evenwicht is, kan het lichaam zijn zelfhelend vermogen activeren en komt er ruimte voor groei, herstel en welzijn op alle niveaus.

Een Reiki-behandeling zorgt voor diepe ontspanning en kan ingezet worden bij diverse klachten. Denk hierbij aan hoofdpijn, migraine, maag- en darmklachten, reuma, artritis, fibromyalgie, vermoeidheid, stress, burn-out, depressies, onderdrukte emoties, overwerkte trauma's, hormonale klachten, en als ondersteuning bij genezingsprocessen. Het kan ook effectief zijn bij het herstellen van energetisch disbalans die ontstaat door emotionele of mentale uitputting.

Iedereen ervaart een Reiki-behandeling anders. De meeste mensen voelen een diepe ontspanning, terwijl anderen warmte, tintelingen, pulserende sensaties of kleuren en vormen zien. Deze ervaringen zijn een indicatie van hoe de energie in het lichaam werkt, maar zeggen niets over de uiteindelijke werking van de behandeling. Reiki werkt namelijk altijd precies op die plek waar het op dat moment nodig is.

In sommige gevallen kan de Reiki-energie minder krachtig ervaren worden. Dit kan gebeuren wanneer de ontvanger moeite heeft met fysieke aanrakingen, of wanneer iemand zich bewust of onbewust afsluit voor de energie. De energie werkt altijd, maar het kan dan wel minder effectief zijn.

Reiki wordt soms als 'zweverig' ervaren, maar niets is minder waar. Het hele universum is opgebouwd uit energie, en deze

energie is een fundamenteel onderdeel van ons bestaan. Alles wat we zien, voelen en ervaren – van materiële objecten tot gedachten en emoties - bestaat uit energie die trilt op zijn eigen unieke frequentie. Dieren zijn vaak gevoeliger voor energie, maar ook mensen leggen instinctief een hand op een pijnlijke plek. Dit is eigenlijk een eenvoudige vorm van zelf-Reiki, waarbij we ons onbewust afstemmen om de pijn te verlichten.

Bij de geboorte is ons Reiki-kanaal, ook wel het kruinchakra genoemd, volledig open. Dit stelt ons in staat om de universele energie vrij te ontvangen en deze door ons lichaam te laten stromen. Door bepaalde gebeurtenissen in ons leven kunnen er echter blokkades ontstaan. Dit kan ertoe leiden dat het kruinchakra zich sluit of verstoord raakt, waardoor de energie minder goed kan stromen. Tijdens een Reiki-inwijding wordt het kanaal heropend, zodat de energie weer vrij kan stromen en lichaam en geest zich kan herstellen.

Er zijn verschillende Reiki-stromingen, zoals Shiki Ryoho Reiki, Karuna Reiki, Tibetaanse Reiki, Komyo Reiki, Jikiden Reiki, Seichem Reiki, Shamballa Reiki, Angel Reiki en Kundalini Reiki. Elke stroming heeft zijn eigen benaderingen en technieken. In dit boek gebruiken we de kennis en principes van het Usui Healing System, de oorspronkelijke vorm van Reiki die ontwikkeld werd door de Japanse arts Mikao Usui.

Tijdens een Reiki-behandeling ligt de ontvanger meestal op een behandeltafel, maar een stoelbehandeling is ook mogelijk, afhankelijk van de voorkeur van de ontvanger. De ontvanger mag zijn of haar kleding aanhouden; indien gewenst kan een dekentje over het onderlichaam worden gelegd voor extra comfort en geborgenheid.

De behandelaar legt zijn handen volgens de vaste handposities op het lichaam van de ontvanger. De energie stroomt via de handen van de behandelaar naar het lichaam van de ontvanger, waarbij het automatisch naar de plekken stroomt waar het het meeste nodig is. Het werkt zowel op fysiek, mentaal, emotioneel als energetisch niveau. Wanneer de behandelaar veel ervaring heeft, kunnen de vaste handposities soms worden losgelaten en kan er gekozen worden voor een intuïtieve behandeling. In dit geval vertrouwt de behandelaar op zijn of haar vermogen om de energie te voelen en de handen te plaatsen op de plekken waar het nodig is.

Na een Reiki-behandeling is het belangrijk om veel water te drinken om afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen. In de dagen die volgen kunnen urine, ontlasting en transpiratie sterker ruiken en kan er heftiger op alcohol gereageerd worden. Deze tijdelijke klachten verdwijnen vanzelf en zijn een teken dat de energie zijn werk doet. Aangezien de energie ook na de

behandeling nog even doorwerkt, is het belangrijk om voldoende rust te nemen en extra lief voor jezelf te zijn, zodat het proces op een natuurlijke manier kan doorgaan.

Een Reiki-behandeling kan ook op afstand gegeven worden. Dit is ideaal voor mensen die niet in de buurt wonen, of door ziekte of ouderdom niet (meer) kunnen reizen. Tijdens een afstandsbehandeling zorgt de ontvanger thuis voor een rustige omgeving en neemt, op het afgesproken moment, een ontspannen lichaamshouding aan. De behandelaar maakt dan gebruik van een energetische verbinding om de behandeling te geven. De effectiviteit van deze behandeling is even sterk als een reguliere sessie, aangezien energie geen fysieke grenzen kent.

Reiki werkt ondersteunend en kan naast reguliere zorg worden ingezet. Het vervangt echter nooit een behandeling door een arts of medisch specialist. Reiki kan het zelfhelend vermogen versterken, maar bij aanhoudende of ernstige klachten is het altijd raadzaam om ook de huisarts te raadplegen.

DE GRANDMASTERS

