



## Reiki

Reiki ist eine aus Japan stammende Technik des Heilens durch Handauflegen oder als Fernheilung.

Der Begriff Reiki kommt aus den Japanischen und setzt sich aus den Wörtern rei = Universum und ki = Lebensenergie zusammen. Begründet wurde die Methode durch Mikao Usui in den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts. Reiki gehört zu den ganzheitlichen Methoden, die die Gesundheit und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele anstreben.

Behandlungen mit Reiki

Bei Reiki wird davon ausgegangen, dass der menschliche Körper Leitungsbahnen besitzt, so genannte Meridiane, in denen die Lebensenergie (jap. Ki, chin. Qi) fließt. Bei Blockaden im Energiefluss kommt es zu Krankheiten, umgekehrt können Krankheitszustände zu Störungen des harmonischen Energieflusses führen. Durch das Anwenden von Reiki sollen die Blockaden gelöst werden und sich so positive Wirkungen auf die Gesundheit ergeben. Reiki gilt als ganzheitliche Methode, da sich die Wirkung sowohl auf die körperliche als auch auf die seelische und geistige Komponente der Heilung auswirkt. Die Selbstheilungskräfte werden auch durch Reiki aktiviert. Es kann gleichzeitig problemlos zu jeder anderen Heilmethode durchgeführt werden.

Bei Reiki werden 5 Lebensweisheiten postuliert, nach denen der Mensch ein entspanntes und gesundes Leben führen soll. Die erste Lebensregel besagt, dass man sich nicht ärgern soll, da es nichts mehr ausrichten kann und nur die Harmonie stören würde. In der zweiten Lebensregel wird gesagt, dass man immer positiv denken und Sorgen über eine ungewisse Zukunft verbannen soll. Drittens soll der nach Reiki lebende Mensch mit jedem Lebewesen, Mensch, Tier oder Pflanze, freundlich und respektvoll umgehen, damit ihm selbst wiederum Freundlichkeit widerfährt. Viertens soll man von innen heraus ehrlich sein. Die fünfte Lebensregel besagt, dass man für das Leben und die Welt, in der wir uns befinden dankbar sein soll.



Beim Reiki werden die sieben Chakren, die Verbindungsstellen zwischen Körper und Seele, genutzt. Den Chakren sind unter anderem verschiedene seelische Zustände zugeordnet. Es gibt am höchsten Punkt des Kopfes das Kronenchakra, danach das Stirnchakra, Halschakra,

Herzchakra, Solarplexuschakra, das Sacralchakra am Kreuzbein und das Wurzelchakra zwischen After und Schambereich.

Die Ausbildung für Reiki besteht aus sieben aufeinander aufbauenden Stufen oder Ebenen, die nacheinander durchlebt werden sollen. In Reiki Eingeweihte werden zu Kanälen für die Energieübertragung und -veränderung. In Reiki Eingeweihte können andere Menschen und sich selber behandeln.

Einsatzmöglichkeiten von Reiki sind alle Probleme, die sich durch fehlende Harmonie der Lebensenergie ergeben. Dies können Stresszustände und seelische Probleme, aber auch verschiedene körperliche Beschwerden sein.