

Whitepaper

Reikibehandelingen

Extra informatie voor alle Reikibeoefenaars

Praktijk Meraki

Angelique Diddens, Reiki Master Usui

Iepstraat 21

3434 AN Nieuwegein

06-23002305

www.praktijkmeraki.com

info@praktijkmeraki.com



Reiki behandeling - Extra info

Extra informatie voor de Reiki practitioner op ieder niveau

Als Reiki energie tijdens de Reiki sessie tussen de behandelaar en de ontvanger stroomt, kunnen allebei de lichamen reageren met bepaalde sensaties. Deze sensaties zijn eigenlijk altijd aangenaam. Je kunt hitte, warmte, kou, subtiliteit, standvastigheid of kracht voelen. Het feit dat je Reiki kunt voelen stromen, of je het nu geeft of ontvangt, is een verificatie dat de energie wordt verwelkomd.

Hoe Reiki voelt

Reiki werkt als een thermostaat die het lichaam reguleert. Net als een oven die automatisch aan en uit gaat om de temperatuur te regelen, stroomt Reiki langzaam of snel als dat nodig is om gebalanceerde energie af te geven. Net als een slinger die heen en weer beweegt, beweegt Reiki soms onregelmatig en soms soepel. Deze schommeling van ki energie, die in ons allemaal aanwezig is, kan gevoeld worden als tintelingen, opvliegers, kippenvet, rillingen, kloppingen enz.

Tijdens een Reiki behandeling kunnen zowel de Reiki behandelaar als de ontvanger Reiki sensaties voelen. De handen van de behandelaar zullen vaak warm worden als gevolg van de stroom die door de handpalmen stroomt. De ontvanger voelt zich vaak slaperig en kan gaan geeuwen als teken dat de opgekropte emotionele spanning en stress kalmeren.

Tijdens een Reiki sessie kunnen de volgende sensaties ervaren worden: warmte of koelte, tintelingen, trillend gezoem, 'elektrische vonken', gevoelloosheid, kloppen, jeuk en slaperigheid.

Sommige mensen zijn meer afgestemd op hun lichaam dan anderen en kunnen fantastische verhalen vertellen over het voelen van de verschillende sensaties die optreden tijdens een Reiki sessie. Ze vertellen over het ervaren van beelden, kleuren, kinesthesie en/of innerlijke stemmen tijdens het geven of ontvangen van Reiki.

Je voelt misschien niets

Reikisensaties kunnen heel subtiel zijn en over het hoofd worden gezien, maar bij voortdurende oefening zullen de meeste mensen zelfs de kleinste energieverschuivingen beginnen op te merken. Een paar mensen zullen zelden of nooit iets voelen met Reiki, buiten de aanraking van hand tot lichaam.

Gelukkig werkt Reiki altijd, of je het nu voelt of niet. Als je moeite hebt om sensaties te voelen terwijl je een Reiki behandeling geeft, probeer dan je ogen te sluiten. Door je ogen dicht te houden, verdwijnen visuele afleidingen, waardoor je je meer op de ontvanger en de sensaties kunt concentreren.

Warme en koude handen

Er wordt vaak geleerd dat je na het ontvangen van je Reiki niveau 1 warme handen krijgt. Het hebben van warme handen zou een geloofwaardig teken zijn dat de inwijding heeft gewerkt en dat je nu een officieel kanaal voor Reiki bent. Het ervaren van warme handen kan er heel goed op duiden dat de Reiki ontwaakt is en je een Reiki kanaal bent.

Maar als je geen warme handen hebt, betekent dat dan dat er niets is gebeurd en dat de inwijding mislukt is? Nee, helemaal niet! Iedere inwijding en ervaring is anders en uniek. Als je te horen krijgt dat je warme handen moet krijgen of dat jouw ervaring op de een of ander manier tekortschiet, omdat hij anders is dan die van anderen, is dat misleiding. Er is niks mis met jou of jij als Reiki kanaal. Je zal vanzelf sensaties gaan ervaren.

Was altijd je handen met water en zeep voordat je Reiki toepast, vermijd geurige zeep en lotions, vooral als de ontvanger allergisch kan zijn voor de ingrediënten van deze producten. Als je van nature koude handen hebt, wrijf dan je handpalmen enkele seconden stevig tegen elkaar om ze op te warmen voordat je met de behandeling begint.

Temperatuurschommelingen tijdens een Reiki behandeling

Bij sommige Reiki beoefenaars kan de temperatuur van de handen veranderen terwijl ze Reiki behandelingen geven. Deze veranderingen variëren van gloeiend heet tot ijskoud. Soms hebben de behandelaar en de ontvanger een verschillende ervaring in temperatuur. Terwijl je bijvoorbeeld Reiki geeft, kun je het gevoel hebben dat je gloeiend heet bent, maar je ontvanger kan koelte voelen door jouw aanraking. Of jij voelt koude, terwijl de ontvanger warmte vanuit je handen voelt.

Extra helende handen

Dit is een ervaring die niet helemaal ongewoon is. Sommige ontvangers van Reiki kunnen tijdens de behandeling het gevoel hebben dat er meer behandelaars deelnemen aan de Reiki sessie. Ik heb zelf meegemaakt dat de ontvanger meerdere handen voelde of handen op een plek waar ik zelf niet meer bezig was.

Een mogelijke verklaring voor de sensatie van 'extra helende handen' is volgens mij niets anders dan dat er helende gidsen aanwezig zijn.

Maureen J. Kelly, auteur van Reiki and the Healing Buddha, zegt dat de sensaties van de handen die Reiki beoefenaars ervaren verklaard kan worden door de Chinese filosofie van yin en yang. Als de handen van de behandelaar warm aanvoelen betekent dit dat het lichaam van de ontvanger te veel yang energie heeft en als de handen koud aanvoelen, heeft het lichaam teveel yin energie.

De Reiki impuls

De pulserende sensatie van Reiki kan in alle delen van je lichaam gevoeld worden, maar vooral in je handpalmen. Dit komt omdat de handpalmen de uitgangen van Reiki energie zijn (je handchakra's). Reiki is als een bezorgde moeder die met open armen bij de deur staat tot haar kinderen thuiskomen. Reiki wil uit je handen stromen en nuttig gebruikt worden. Zodra je je handen op jezelf of iemand anders legt, gaat Reiki automatisch aan.

Nadat je bent afgestemd op Reiki, word je een soort wandelende generator. Je lichaam warmt op en begint helende energieën uit te spuwen wanneer je in de buurt bent van iemand die ontvankelijk is voor Reiki. Of omdat je voelt dat diegene het nodig heeft. Dit gevoel kan je als je nieuwbakken Reiki behandelaar overweldigen, vooral als je niet van tevoren gewaarschuwd was dat dit kan gebeuren. Je reactie kan zijn om je handen op diegene te leggen, maar dit raad ik echt af. Ga er nooit vanuit dat je het recht hebt om naar iemand toe te gaan en die persoon aan te raken, alleen omdat je lichaamssensaties je vertellen dat hij of zij daarvoor openstaat. Vraag of het akkoord is en vertel wat je doet.

Reiki Bewustzijn

Je hoeft je handen niet op de persoon te leggen om Reiki naar hem of haar over te laten stromen. Zet gewoon een glimlach op je gezicht en laat Reiki alle overdracht doen; je er alleen maar van bewust zijn dat je een doorgeefluik bent voor Reiki is al voldoende. De ontvangende persoon hoeft zich er niet van bewust te zijn dat er iets gebeurt.

Als je tussen een menigte mensen zit, zoals in een bioscoop of op de markt, weet je waarschijnlijk niet zeker naar wie de Reiki eigenlijk stroomt. Accepteer je rol als Reiki kanaal en probeer niet verstrikt te raken in een need-to-know mentaliteit. Het is niet belangrijk om te weten waar de Reiki naartoe gaat. Laat het gewoon stromen. Na een tijdje zul je er niet eens meer op letten wanneer er Reiki van je stroomt, omdat het routine wordt. Geef de Reiki energie dan wel altijd de intentie mee dat het alleen naar de ontvanger stroomt als deze er ook voor open staat. Geef nooit ongevraagd Reiki.

Healers die bekend zijn met de helende eigenschappen van edelstenen zullen soms de helende energieën van specifieke kristallen combineren in hun Reiki sessies met cliënten. Metalen, aan de andere kant, zijn geleiders van energie en zullen Reiki absorberen, waardoor de ontvanger mogelijk wordt bedrogen. Magnetische sieraden vormen ook een probleem, omdat ze de Reiki energie kunnen polariseren, met andere woorden: een elektrische lading geven.

Ballen van pulserende Reiki energie

Er kunnen momenten zijn waarop Reiki zich in je handen ophoopt, waardoor er een cirkel van energie ontstaat. Stel je voor dat er een tennisbal aan je handpalm vastgeplakt zit. Hoe hard je ook probeert, je kunt hem er niet afschudden. Stel je nu voor dat deze tennisbal een levend organisme is dat een hartslag heeft.

Het ervaren van deze pulserende ballen van energie in je handen kan een vreemde of zelfs verontrustende gewaarwording zijn, maar er is niets om je zorgen over te maken. Reiki stroomt nergens buiten je, omdat er geen specifieke pek is waar het naar toe kan gaan. Dit kan echter wel een indicatie zijn dat zelf-Reiki nodig is. Maak gebruik van dit teveel aan energie in je handen en plaats je handen op je lichaam. Door de Reiki in je lichaam te laten stromen, zou de energiebal uit je handpalmen moet verminderen of loslaten.

Reiki en voorwerpen

Wanneer je een teveel aan energie in je lichaam voelt opbouwen, kun je hiervan gebruik maken door voorwerpen met Reiki te behandelen. Door Reiki in levenloze voorwerpen te plaatsen, veranderen ze in helende instrumenten. Je kunt Reiki in elk voorwerp stoppen door het tussen je handen te houden en Reiki energie erin te laten stromen. Beoefenaars van Reiki II of Masters kunnen ook de symbolen gebruiken, waardoor het nog krachtiger wordt.

Voorbeelden die je met Reiki kan vullen:

- ❖ Je hoofdkussen, voor een goede nachtrust
- ❖ Je badwater, heerlijk rustgevend en voedend
- ❖ Je lampen, zodat er een Reikigloed over je heen komt zodra je ze aan doet
- ❖ Reiki je aromatherapie, essences, wierook enz.
- ❖ Je shampoo, huidlotions, tandpasta
- ❖ Vitamines, medicijnen, je shakes
- ❖ Je schoenen, dat vinden je voeten heerlijk

- ❖ Je computer, om het aantal crashes te verminderen
- ❖ Je telefoon, om je te helpen geduldiger te zijn met storende bellers ;-)

Trillende handen

Je lichaam past zich aan aan de Reiki stroom die door je lichaam wordt geleid. Wanneer Reiki sneller of in grotere hoeveelheden uit je handpalmen wordt gezogen dan je gewend bent, kun je ervaren dat je handen trillen. Het trillen ontstaat doordat de Reiki zo snel door je lichaam gutst, dat het zich ophoopt in je handen. Reiki probeert eruit te komen en te gaan waar het heen moet, maar de openingen in je handpalmen zijn te smal om het efficiënt door te geven.

Dat is geen onoverkomelijk probleem. Je hebt niets verkeerd gedaan, dus je hoeft je geen zorgen te maken. Afgezien van het feit dat het ongemakkelijk is, is het trillen van je handen alleen maar een teken dat de persoon die Reiki van je ontvangt het erg nodig heeft en de Reiki zo snel als mogelijk tot zich wil nemen.

Andere Reiki sensaties

Naast het trillende gevoel in je handen, kun je ook pijn ervaren in je polsen en de gewrichten van je vingers. Bij het behandelen van mensen met ernstige ziekten kun je ook een krachtige trek van Reiki energieën voelen van uit je nek, schouders en langs je armen. Als je het kanaliseren van grotere hoeveelheden Reiki pijnlijk of ongemakkelijk ervaart als je iemand behandelt, haal dan af en toe je handen van de ontvanger af om je handen de kans te geven te rusten. Je kunt afwisselen – tien minuten hands-on, tien minuten hands-off enz.

De stroom vergemakkelijken

Reiki stroomt in de richting van de gemakkelijkste weg. Wanneer de natuurlijke loop van een rivier op een dam stuit, zal het water in dat gebied ophopen tot het door de blokkade heen breekt of zichzelf omleidt door om het obstakel heen te gaan en te stromen naar het volgende beschikbare op kanaal.

Reiki is net als een rivier, de energieën stromen door ons lichaam en volgen de meest natuurlijke weg om ons te vullen. De handposities die gebruikt worden om Reiki toe te dienen, zorgen ervoor dat de energie via verschillende kanalen het lichaam binnenstroomt.

Bij gebruik van de basis handposities zal de Reiki zich gelijkmatig over het hele lichaam verspreiden. De ontvanger kan, wanneer de handen op een bepaald gebied worden geplaatst, ergens anders hitte ervaren. Je kunt bijvoorbeeld je handen op de hals van de persoon hebben geplaatst, maar deze kan een stroom van energie voelen lopen langs een of beide benen. Weet dat Reiki altijd gaat waar het moet gaan.

Omgaan met verstoppingen

Terwijl je je handen door de verschillende handplaatsingen beweegt, kun je op een plek op het lichaam komen die geblokkeerd aanvoelt. Wanneer je geen Reiki meer voelt stromen vanuit je handpalmen, kan je eerste impuls zijn om door te gaan naar de volgende handplaatsing – maar hou vol. Geblokkeerde gebieden zijn dichter en hebben vaak meer aandacht nodig. Soms hoeft je alleen maar je handen een centimeter of twee van die positie te verplaatsen om de Reiki weer te laten stromen. Als dat niet werkt, wees dan geduldig en houd je handen op de geblokkeerde plek voor de volle tijd voordat je verder gaat.

Afstemmen op je Etherische Hand

Er mag geen druk worden uitgeoefend op het lichaam wanneer je Reiki geeft. Plaats je handen zachtjes op het lichaam. Het kan soms echter wel zo voelen alsof je handen diep in het lichaam zinken terwijl je Reiki geeft. Dit zinken of magnetisch trekken gebeurt wanneer je etherische hand zich uitstrekt tot in de diepe weefsels.

Wees je ook bewust dat je kan worden bijgestaan door je gidsen, engelen of opgestegen meesters.

Het verwijderen van je fysieke hand voordat je etherische hand zich heeft teruggetrokken om zich bij de fysieke hand te voegen, kan een verstoring van de helende sessie veroorzaken. Als je handen aanvoelen alsof ze vastzitten aan het lichaam, is het waarschijnlijk dat dit soort diepere etherische heling plaatsvindt. Het is dan fijn om je handen voor een langere periode in positie te houden terwijl dit diepere helende werk gedaan wordt. Als het voor jou niet haalbaar is om je handen in positie te houden (vanwege tijdgebrek of een andere onvermijdelijke reden), zorg er dan voor dat je je handen langzaam verwijdert, zonder abrupte bewegingen. Wees zo voorzichtig mogelijk en probeer je etherische hand weer 'in je fysieke hand' te krijgen.

Oneindige voorraad

Wanneer je iemand een Reiki behandeling geeft, geef je je tijd en je intentie om te helpen; je geeft niets van je eigen energie weg. Reiki is in oneindige voorraad. Het raakt nooit op. Als Reiki behandelaar stel je jezelf beschikbaar als een vat waardoor Reiki kan worden benaderd.

Tijdens en na het geven van een Reiki behandeling kun je verschillende emoties voelen. Deze gevoelens kunnen variëren van uitputting tot opwinding, of iets daartussenin. Deze gevoelens zijn echter niet ontstaan doordat je energie is afgetapt. Er is iets anders aan de hand. Het kan zijn dat je zelf grote behoefte had aan Reiki en dat je, door Reiki aan een ander te geven, ook Reiki hebt ontvangen. Reiki heeft altijd aandacht voor zowel de behoeften van de behandelaar als die van de ontvanger. Reiki biedt altijd een dubbele behandeling. Als je je routinematig moe voelt nadat je Reiki aan iemand anders hebt gegeven, is dat een indicatie dat je je een tijdje op zelfbehandelingen moet richten. Nadat je aan je eigen behoefte hebt voldaan, zul je je beter voelen en beter in staat zijn om Reiki met anderen te delen.

De pijn van anderen voelen

Als je als behandelaar empathisch (HSP) bent kan het aanraken van andere mensen ervoor zorgen dat het lijkt alsof je gespiegelde ziektes ontwikkelt. Het hebben van empathische vermogens is geen vereiste voor Reiki, noch vergroot het de effectiviteit van Reiki. Empaten moeten leren dat het vermogen om de pijn of emoties van een ander 'over te nemen' of 'te voelen' het beste gebruikt kan worden als diagnostisch hulpmiddel. Houd de empathische gevoelens niet vast – ze moeten zo snel mogelijk worden losgelaten.

Als je merkt dat je de sensaties van andermans emoties of pijnen in je eigen lichaam voelt, haal dan rustig diep adem en vraag de persoon die je behandelt ook een paar keer diep adem te halen. Dit zou moeten helpen om de geblokkeerde energie op te breken, zodat je de behandeling zonder ongemak kunt voortzetten.

Mij helpt het vaak al om te vragen of de ontvanger last heeft van datgene dat ik voel. Hierdoor kan ik me afsluiten van die gevoelens, maar kan wel gericht behandelen.

Andere technieken

Reiji Ho en *Byosen Reikan Ho* zijn twee Reiki technieken die in Japan worden onderwezen. Deze technieken richten de beoefenaar op het waarnemen van sensaties in het lichaam van de persoon die behandeld wordt. Je kunt leren hoe je je intuïtieve vermogens kunt ontwikkelen en intentie kunt gebruiken bij het behandelen van ziekte en onbalans. Het leerproces verloopt geleidelijk, terwijl je blijft oefenen in het geven van Reiki behandelingen aan anderen.

Byosen Reikan Ho

Byosen Reikan Ho is een scan techniek die voor en na een Reiki sessie wordt uitgevoerd. De handen van de behandelaar worden over het lichaam bewogen zonder de persoon aan te raken, om ziekten en onevenwichtigheden op te sporen. Deze techniek kan gebruikt worden om ziektes op te sporen en te behandelen die zich nog niet in het lichaam gemanifesteerd hebben. Het wordt ook gebruikt om achtergebleven gifstoffen van ziekten uit het verleden te behandelen als preventieve maatregel tegen herhaling. Byosen Reikan Ho is geen diagnostische procedure, maar een techniek die wordt toegepast om ziekten op te sporen en te behandelen.

Reiji Ho

Reiji Ho is het intuïtieve vermogen om te weten waar er onevenwichtigheden zijn in het lichaam zonder het aan te raken. De handen van de beoefenaar worden intuïtief naar gebieden en specifieke plekken geleid waar hij of zij de handen moet leggen om een genezing te vergemakkelijken.