



Hosak, M. Reiki in der therapeutischen Praxis



zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Vorwort

Die Reiki-Heilmethode namens Usui Reiki Ryôhō 臼井靈氣療法 wurde vor über 90 Jahren von dem Japaner Mikao Usui 臼井 甕男 (1865–1926) gegründet. Reiki hat sich seit Anbeginn von Japan aus über Hawaii in die USA und von da in die ganze Welt verbreitet, wie es der Wunsch von Usui war.

Auf dem Gedenkstein des Mikao Usui bei seinem Grab im Saihōji-Tempel in Tokio aus dem Jahre 1927 werden sein Leben und die Geschichte der Usui-Reiki-Heilmethode beschrieben. Dort heißt es, dass Usui nach jahrelangem Training schließlich auf dem Kurama-Berg während meditativer Übungen die Methode der natürlichen Heilung spiritueller Lebensenergie empfangen habe und von da an die Reiki-Kraft über seine Hände an sich und auf andere übertragen konnte. Anstelle diese Fähigkeit in der eigenen Familie zu belassen, wie es damals in Japan üblich war, entschloss er sich aufgrund der positiven Wirkungen der Reiki-Kraft auf Körper und Geist, die Reiki-Heilmethode an Hilfsbedürftigen anzuwenden und daran Interessierte zu unterrichten. Aus seiner Sicht gehört das Lehren von Reiki zu den Tugenden der Meisterschaft. Nach dem großen Erdbeben von Kantō 1923 half Usui den unter den Folgen leidenden Menschen, indem er ihnen – ohne eine Gegenleistung zu erwarten – seine Hände auflegte. Usuis Wunsch war es, dass die Reiki-Heilmethode sich auf der ganzen Welt auf offene Weise verbreiten möge. Dieser Wunsch ist dank begeisterter Schüler in einer ununterbrochenen Linie bis auf den heutigen Tag in Erfüllung gegangen. Das vorliegende Buch *Reiki in der therapeutischen Praxis* soll einen weiteren Beitrag dazu leisten.

Nach Usui ist das primäre Ziel der Reiki-Heilmethode nicht das Heilen, sondern das Training übernatürlicher Fähigkeiten mit geistigen Übungen und die Entwicklung der Persönlichkeit zur Verbesserung von Körper und Seele und zur Erlangung inneren Reichtums. Usui lehrte mit Reiki Heilung und Meditation mithilfe der Praxis der Lebensregeln in den Alltag zu integrieren, um einen reinen und gesunden Geist zu entwickeln. Zu den Quellen seiner Weisheit, auf einfache und ver-

ständliche Weise zu lehren, gehörte sicherlich seine langjährige Ausbildung zum Mönch des Tantrischen Buddhismus und Samurai in den Klassikern und Kampfkünsten, die es ihm ermöglichte, einen ehrenhaften Weg voller Mitgefühl zu gehen und dieses Feuer an andere weiterzugeben.

Mein eigener Weg zur Reiki-Forschung

In diesem Sinne und aufgrund meiner Begeisterung für die japanische Kultur, Kampfkünste, Kalligrafie und Weisheitslehren beschäftigte ich mich seit meiner ersten Bekanntschaft mit der Usui-Reiki-Heilmethode im Jahre 1993 mit der Erforschung der Hintergründe von Reiki und den Quellen, aus denen Usui geschöpft hat und die ihn geprägt haben. Während meines Studiums an der Universität Heidelberg in Ostasiatischer Kunstgeschichte und Japanologie konnte ich im Rahmen zweier Stipendien des DAAD und Rotary Clubs für etwa drei Jahre in Japan studieren. Aufgrund meines Forschungsprojektes über die Wechselbeziehungen zwischen buddhistischer Architektur und Ritualen hielt ich mich oft in Tempeln auf, nahm an Retreats und Pilgerfahrten teil und wurde dort auch zum Mönch in der Tendai- und Shingon-Schule geweiht. Eines Tages entdeckte ich in einem Tempel die Ursprungsform einer der Reiki-Symbole. Es stellte sich heraus, dass es sich dabei um die Siddham-Schrift des indischen Sanskrit handelt, deren Einzelzeichen für Meditationen und Rituale der Heilung des Tantrischen Buddhismus Verwendung finden, über die ich schließlich meine Magisterarbeit und Dissertation [109] geschrieben habe. Je mehr ich darüber recherchierte, umso klarer wurde der Zusammenhang zu Reiki. Als ich dann erfuhr, dass Usui selbst Mönch des Tantrischen Buddhismus war, wollte ich alles darüber erfahren, was möglicherweise eine lebenslange Aufgabe darstellt.

Shingon Reiki

Im Laufe der Jahre konnte ich mein Wissen über die Usui-Reiki-Heilmethode durch meine Forschungen und praktischen Experimente ergänzen und die Möglichkeiten mit Reiki in Theorie und

Praxis ausbauen. Es war nie mein Ziel, einen weiteren Reiki-Stil zu begründen, doch 2005 überlegte ich – wenn ich der Kombination aus dem Usui Reiki und meinen Forschungen einen Namen geben sollte –, diesen Stil „**Shingon Reiki**“ (► Abb. 1.1) zu nennen. Nachdem die Inhalte für einige Jahre weiter reiften, ermunterten mich im Jahre 2013 einige meiner Schüler, Shingon Reiki bis zum Meistergrad zu unterrichten.

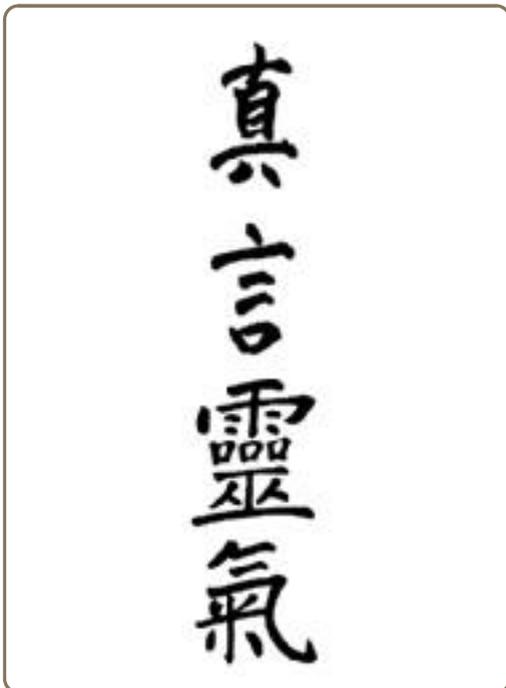
Um mein Wissen zu vervollständigen habe ich bei mehreren Reiki-Meistern unterschiedliche Reiki-Stile bis zum höchsten Meistergrad gelernt. Darunter haben sich nur drei Stile als echte Reiki-Stile erwiesen und nur diese Linien sind für Shingon Reiki relevant.

2. Grad im Usui Shiki Ryôhō

Reiki-Stil: westliches Reiki im Stile von Hawayo Takata. *Reiki-Linie:* Usui – Hayashi – Takata – Furumoto – Habben – Fuhrmann – Hosak

Meistergrad im Usui Reiki Ryôhō

Reiki-Stil: Gendai Reiki nach Hiroshi Doi. *Reiki-Linie:* Usui – Takemoti – Koyama – Doi – Piquer – Hosak



► Abb. 1.1 Shingon-Reiki.

Meistergrad im Usui Reiki Ryôhō

Reiki-Stil: Reidô Reiki nach Fuminori Aoki. *Reiki-Linie:* Usui – Wanami – Aoki – Piquer – Hosak

Shingon Reiki fußt auf den Inhalten des Gedenksteins des Mikao Usui und bezieht sich von daher auf den von Mikao Usui gelehrtten Grundlagen des Usui Reiki Ryôhō. Es geht um die Erforschung der spirituellen Quellen und des Wirkens des Mikao Usui und in diesem Sinne um die Entwicklung von außersinnlichen Fähigkeiten, die im Rahmen mit Reiki möglich sind. Darüber hinaus werden in den Bereichen der Geistheilung und Meditation des Tantrischen Buddhismus Studien und Erkenntnisse der Psychologie, Medizin und Neurowissenschaften mit einbezogen.

Reiki 靈氣 bedeutet „Spirituelle Lebensenergie“. Im Westen ist das der Name der von Mikao Usui ins Leben gerufenen Geistheilungs-Methode namens Usui Reiki Ryôhō. Zusammen bedeutet Shingon Reiki „Spirituelle Lebensenergie der wahren Worte“.

„Shingon“ ist das japanische Wort für den Sanskrit-Begriff „Mantra“. Die älteste japanische Schule des Tantrischen Buddhismus ist die Shingon-Schule. Laut dem Gedenkstein war Mikao Usui Mönch. Dort ist sein buddhistischer Name namens Gyôhan mit der Bedeutung eines gehissten Segels in der Morgendämmerung verzeichnet. Es heißt, dass er Mönch der Tendai-Schule des Tantrischen Buddhismus war. Historisch gesehen wurde die Tendai-Schule erst nach der Einführung nach Japan zu Beginn des 9. Jahrhunderts tantrisch als die Lehren der buddhistischen Shingon-Schule übernommen wurden. Von daher war Mikao Usui mit den Tendai- und Shingon-Lehren offenbar sehr vertraut, wie es sich u.a. auch an den Reiki-Symbolen erkennen lässt.

Der Tantrische Buddhismus beinhaltet einerseits die Lehre des Mahayana, in der es darum geht, selbst auf die volle Erleuchtung zu verzichten, bis man allen anderen Wesen verholfen hat, den Weg ihres Herzens folgen zu können, damit sie das jedem Wesen innewohnende Herz der Erleuchtung (*bodaishin* 菩提心) erkennen können. Andererseits bekommt man im Tantrischen Buddhismus eine ganze Reihe von magischen Werkzeugen wie Ritualen und Meditationen der Heilung mit Symbolen und Mantras mit auf dem

Weg, um damit das Herz der Erleuchtung erlangen zu können.

Das Herz der Erleuchtung (im tibetischen Buddhismus auch Erleuchtunggeist genannt), ist die Erkenntnis, dass das spirituelle Herz (*kokoro* 心) im Grunde rein und erleuchtet ist. Das ist vergleichbar mit einer Lotusblüte (*rengé* 蓮華), auf die sich kein Staubkorn absetzen kann. Lotus wächst im Schlamm. Der Schlamm symbolisiert die Verwirrungen des Geistes und die karmischen Verstrickungen. Diese zeigen sich in vielen Lebenssituationen und besonders auch in der Persönlichkeit. Folglich ist es möglich, dass jeder mit dem geistigen Schlamm als Grundlage die Reinheit des Herzens (Geist) erlangen kann.

Dabei helfen die Rituale und Meditationen der Heilung. Das ist so, als würde man in der Erde einen Diamanten finden, ihn reinigen und immer weiter polieren, bis seine wahre Schönheit vollends zum Ausdruck kommt. Dieses Phänomen beschreibt Usui mit dem Begriff der Urnatur (*honsha* 本者). Das sind die ersten beiden Schriftzeichen des Reiki-Fernheilungssymbols, welches eine Sigille (von lateinisch *Sigillum* „Siegel“) darstellt.

Das Reiki-Mentalheilungssymbol leitet sich ursprünglich von dem Siddham Hriḥ ab. Dieses steht für den Weg des Herzens der Erleuchtung und einen reinen Geist, der als ein glückseliger Zustand beschrieben wird und zu dem man sich alltäglich durch geistige Übungen wie etwa mit Reiki und Meditation entscheiden kann.

Das Siddham Hriḥ ist im Tantrischen Buddhismus ein Kontemplationsobjekt, welches auf einer Lotusblüte mit einer leuchtenden Mondscheibe im Hintergrund betrachtet und dann im eigenen Herzen visualisiert wird, wie es im Logo des Shingon Reiki dargestellt wird (► Abb. 1.2). Der Lotus steht für die Reinheit des Herzens und die Mondscheibe für den Inneren Frieden des Herzens der Erleuchtung.

Das soll versinnbildlichen, dass der erleuchtete Zustand nicht irgendwo im Außen zu suchen, sondern im eigenen Herzen zu finden ist. Demnach ist Erleuchtung ein jederzeit erfahrbarer Zustand, der dem Herzen seit jeher innewohnt und nur erkannt werden braucht. Dies hat Mikao Usui offenbar in dem Reiki-Meistersymbol versteckt, dessen Bedeutung „Große Erleuchtung“ ist, die durch Mond und Sonne im Meistersymbol wiederzufinden ist.



► Abb. 1.2 Shingon-Reiki-Logo.

Der Mond lässt sich äußerlich als Wegweiser betrachten und die Sonne innerlich entdecken, indem man mittels Meditationen der Heilung oder auch in anderen Worten mithilfe der Mentalheilung der Reiki-Geistheilung die eigene Urnatur wiederentdeckt.

Die Kombination aus Siddham, Lotus und Mondscheibe ist die klassische Darstellung aus den buddhistisch-tantrischen Sutras. Tantrisch (*Tantra* तन्त्र) ist Sanskrit und bezieht sich auf hinduistische sowie buddhistische Lehrsysteme, in denen geheime Einweihungsrituale und Meditationen mittels der Kraft von Heilsgestalten an auserwählte Adepten weitergegeben werden.

Das Logo kennzeichnet damit die Grundpfeiler des Shingon Reiki namentlich mit der Bedeutung der Kalligrafie der Reiki-Schriftzeichen und symbolisch mit dem Siddham Hriḥ und zeigt damit die Brücke zwischen Reiki und den Geheimlehren des Tantrischen Buddhismus.

Shingon Reiki – Anwendungen und Techniken

Die große Gemeinsamkeit zwischen Usui Reiki und dem Tantrischen Buddhismus ist die Verwendung von Symbolen, Mantras und Mudras für die Anwendungen in Meditationen und Geistheilung. Entsprechend gibt es im Shingon Reiki über die vier Symbole des Usui Reiki hinaus weitere Symbole des Tantrischen Buddhismus der indischen

Siddham-Schrift. Die Siddham werden im Shingon Reiki für Meditationen der Heilung und in Reiki-Anwendungen genutzt. Dadurch ergeben sich etliche erweiterte Möglichkeiten.

Alle im vorliegenden Buch erklärten Anwendungen und Techniken sind vereinfachte Darstellungen des Shingon Reiki ohne die erweiternden Symbole des Tantrischen Buddhismus. Die Techniken wurden so umgeschrieben, dass sie auch mit den Möglichkeiten des traditionellen Usui Reiki vollumfänglich anwendbar sind. Das ist möglich, weil die Grundlage bzw. Grundtechniken auf den Methoden des traditionellen Usui Reiki basieren. Folglich gibt es in den Shingon-Reiki-Seminaren keine völlig neuen Techniken, die offenbar kaum noch Ähnlichkeiten zum Usui Reiki aufweisen. Um die gleiche Wirkung wie mit den Siddham des Tantrischen Buddhismus, die in den Shingon Reiki Anwendungen integriert sind, zu erzielen, muss teilweise länger behandelt werden. Alles, was in den Shingon-Reiki-Anwendungen und Meditationen über die Möglichkeiten des Usui Reiki hinausgeht, wird hier im Buch nicht behandelt. Ich gehe davon aus, dass Mikao Usui, wenn er länger als vier Jahre Reiki gelehrt hätte, möglicherweise weitere Quellen und Symbole des Tantrischen Buddhismus integriert hätte. In diesen Fußstapfen des Mikao Usui weiterzulaufen ist eines meiner

Anliegen mit Shingon Reiki, geht aber weit über das vorliegende Buch hinaus.

Außer den Grundtechniken des 1. und 2. Grades Usui Reiki sind alle Anwendungen Weiterentwicklungen auf der Basis meiner Forschungen, teils in Zusammenarbeit mit fortgeschrittenen Meisterschülern. Dieser Zusammenhang und der Begriff „Shingon Reiki“ werden im Buch nicht weiter erwähnt und dienen lediglich der Information über Ursprünge und Quellen der im Buch vorgestellten Methoden.

An wen wendet sich dieses Buch? Das vorliegende Buch wendet sich an Ärzte, Heilpraktiker, Psychologen, Geistesheilern und alle, die mit Reiki als Ergänzung zur Schulmedizin im Rahmen einer therapeutischen Praxis tätig sind. Dafür werden etliche Reiki-Techniken und Anwendungen in Theorie und Praxis vorgestellt. Mithilfe von Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Tipps zur Erarbeitung und Ausbau eigener Schwerpunkte eignet sich dieses Buch für erfahrene Reiki-Anwender und all diejenigen, die es werden wollen und bereit sind, ein wenig tiefer in die Welt des Reiki einzusteigen.

Eberbach, im Juli 2016

Dr. Mark Hosak

Inhaltsverzeichnis

	Danksagung	5
	Vorwort	6
1	Einleitung	15
1.1	Reiki und Wissenschaft	15
1.2	Historische Hintergründe	15
1.3	Steigerung der Reiki-Kraft – Persönliche Forschungen	16
1.4	Psychosomatik und Metaphysik	16
1.5	Spezielle Reiki-Techniken	16
1.6	Selbstfürsorge	17
2	Einsatz und Wirksamkeit von Reiki	18
2.1	Reiki in der Schulmedizin	18
2.1.1	Wo wird Reiki heute im schulmedizinischen Bereich angewandt?	19
2.1.2	Warum wird Reiki im schulmedizinischen Bereich angewandt?	21
2.1.3	Kriterien zur Auswahl von Reiki-Anwendern im schulmedizinischen Bereich	23
2.2	Wie kann man die Wirksamkeit von Reiki nachweisen?	25
2.2.1	Studien und wissenschaftliche Kriterien für einen Wirksamkeitsnachweis	26
2.2.2	Kinesiologische Tests	31
2.2.3	Kirlian-Fotografie	32
2.2.4	Wasser-Spektralanalyse – DNES-Methode	35
2.2.5	Patientenbefragung	35
2.2.6	Blutuntersuchungen	36
2.2.7	Speichelproben	37
2.2.8	Urin-Untersuchungen	38
2.2.9	X-Ray, MRT	38
2.2.10	Neuro-/EEG-Feedback (Elektroenzephalogramm)	38
2.2.11	EMG-Feedback	39
2.2.12	Hautwiderstands-Feedback	39
3	Neue Erkenntnisse über historische Hintergründe und Symbole	40
3.1	Die Symbole des 2. Grades	40
3.1.1	Werkzeuge zur Erweiterung der Möglichkeiten mit der Reiki-Kraft	40
3.1.2	Ebenen der Effektivität	40
3.1.3	Sind die Symbole geheim?	41
3.1.4	Warum wirken die Symbole?	41
3.1.5	Über die Mantras der Symbole	41
3.1.6	Grundsätzliche Hinweise und Empfehlungen zur Anwendung der Symbole	42
3.1.7	Über die Herkunft der Schreibweise der Reiki-Symbole	42
3.1.8	Tipps im Umgang mit Schrift und Symbol	43
3.1.9	CR-Symbol zur Kraftverstärkung	44
3.1.10	SHK – Symbol der Mental- und Geistheilung	45
3.1.11	HS – Symbol für die Kontaktaufnahme und Fernheilung	48

3.2	Die Lebensregeln des Mikao Usui	52
3.2.1	Interpretation der Lebensregeln auf der Kalligrafie und auf dem Gedenkstein	54
3.2.2	Die Lebensregeln des Mikao Usui auf der Kalligrafie.	57
3.2.3	Der Gedenkstein des Mikao Usui.	61
3.3	Interpretation der Reiki-Zeichen und Bezug zum Schamanismus	69
3.3.1	Ursprung der Kanji-Schrift.	69
3.3.2	Deutung und Bedeutung der Kanji für Reiki	70
4	Techniken zur Steigerung der Reiki-Kraft	72
4.1	Kaji-Ritual-Gebet (Reiki und Schamanismus)	72
4.1.1	Vorgehensweise des Kaji-Rituals	73
4.2	Reiki und Atmung	73
4.2.1	Ressourcen	73
4.2.2	Flaches und tiefes Atmen	73
4.2.3	Emotion und Atmung	73
4.2.4	Atmung des Klienten	74
4.2.5	Atmung für Reiki-Empfänger und Reiki-Anwender	74
4.2.6	Atmung in der Reiki-Anwendung	75
4.3	Visualisierung und Kontemplation	76
4.3.1	Visualisierung der Reiki-Kraft	76
4.4	Meditation mit der Gasshō-Mudra	77
4.5	Energiebewegungen	77
4.5.1	Sanftes Reiki-Trommeln	77
4.5.2	Sanfte Reiki-Kreise	77
4.5.3	Sanfte Reiki-Fingerpunktur	78
4.5.4	Mesmerische Bewegungen in der Aura	78
4.6	Energetische Sensibilisierung	79
4.6.1	Handgymnastik.	79
4.6.2	Sensibilisierung der Wahrnehmung	80
4.7	Heilsteine an Chakren und Handgelenken	80
4.7.1	Stabilisierung des Solarplexus-Chakras	81
4.8	Sanfte Berührungen	81
4.8.1	Sanftes Reiki-Streicheln auf dem Körper	81
4.9	Energiekörper-Übungen	81
4.9.1	Eine Methode der Hara-Meditation	82
4.9.2	Energetischer Wasserball	82
4.9.3	Reiki-Energiekugel aufladen	83
4.9.4	Reiki mit den astralen Händen und Fingern	83
4.9.5	Elemente-Segen mit den astralen Händen und Fingern.	83
4.10	Herz-Verbindungs-Atmung	84
4.10.1	Verbindung von Herz zu Herz	84
4.11	Reiki und Sinnlichkeit	84
4.11.1	Magie des Oxytozin – das alchemistische Elixier der Nähe	85
4.11.2	Reiki-Geistheilung für die Insula – Sinnlichkeit, Wahrnehmung und Empathie	85
4.12	Aura-Arbeit mit Reiki	86
4.12.1	Die Reiki-Aura-Vitalisierung.	86
4.12.2	Aura-Streichen	87
4.12.3	Prävention mit Intuition und Hellföhligkeit	87

4.13	Trance-Induktion	87
4.13.1	Einleitung der Trance-Induktion	88
4.13.2	Aufhebung der Trance-Induktion	89
4.14	Zusammenarbeit mit dem Inneren Kind (Unterbewusstsein)	89
5	Ganzkörperbehandlung und Behandlung von Körperbereichen	90
5.1	Einleitung in die Ganzbehandlung der Körperbereiche	90
5.1.1	Methoden der Ganzbehandlung	90
5.1.2	Selbst- und Fremdbehandlung	90
5.1.3	Anwendungsdauer der Reiki-Positionen	91
5.1.4	Die Wirkung der Ganzkörperbehandlung	91
5.1.5	Psychosomatik und die Wirkung von Reiki bei den einzelnen Positionen	92
5.2	Handpositionen der Körperbereiche und ihre Wirkungen	92
5.2.1	Bereich Schultern und Nacken	92
5.2.2	Bereich Kopf und Hals	96
5.2.3	Bereich Rücken und Wirbelsäule	103
5.2.4	Bereich Oberkörper bis Becken mit den Hauptorganen	106
5.2.5	Bereich Beine und Füße	115
5.2.6	Bereich Hände und Arme	119
5.2.7	Funktionsbereich Verdauung	122
5.2.8	Funktionsbereich Herz-Kreislauf	123
5.2.9	Funktionsbereich Lunge und Atmungssystem	124
5.2.10	Funktionsbereich Gelenke	125
6	Spezielle Reiki-Techniken	126
6.1	Reiki-Geistheilung für Gelenke, Organe und Spezialgebiete	126
6.1.1	Reiki-Geistheilung für Gelenke	126
6.1.2	Reiki-Geistheilung für Organe	128
6.1.3	Reiki-Anwendung für die Mitochondrien	128
6.1.4	Reiki-Anwendung für die Granulozyten	129
6.1.5	Reiki-Anwendung für die Erythrozyten	129
6.1.6	Reiki-Anwendung für das Lymphsystem	129
6.1.7	Reiki-Anwendung für Meridiane und Akupunkturpunkte	130
6.2	Die Reiki-Mentalheilung – Mutter der Reiki-Geistheilung	131
6.2.1	Reiki-Mentalheilung mit dem 1. Grad	131
6.2.2	Reiki-Mentalheilung mit dem 2. Grad	132
6.2.3	Affirmationen	132
6.2.4	Reiki und Teilpersönlichkeiten	134
6.2.5	Reiki für Abwehrmechanismen und Übertragungen	138
6.2.6	Reiki-Geistheilung für Abwehrmechanismen und Übertragungen	140
6.2.7	Gesunde Lebensführung und Resilienz mit Reiki	140
6.3	Reiki-Geistheilung für Gehirnareale	142
6.3.1	Reiki-Mentalheilung für Gehirnareale im Fernkontakt	142
6.3.2	Reiki-Mentalheilung für Teilpersönlichkeiten und Gehirnareale	143
6.3.3	Reiki-Mentalheilung für Gehirnareale als Direktanwendung ohne Fernkontakt	143
6.3.4	Reiki-Mentalheilung für den Hirnstamm – Ausleiten hinderlicher Emotionen	144
6.3.5	Reiki-Mentalheilung für die Amygdala – Ausleiten von Stress und Angst	145
6.3.6	Reiki-Mentalheilung für den Orbitofrontalen Kortex – Trauma-Bearbeitung mit Reiki	146
6.3.7	Reiki-Mentalheilung für den Solarplexus – Kraft tanken und inneren Frieden finden	147

6.3.8	Reiki-Mentalheilung für das Corpus callosum – Hemisphären-Ausgleich und Informationsaustausch	147
6.3.9	Reiki-Mentalheilung für den Frontallappen – Entscheidungsfähigkeit (Intuitions-Chakra) und Wille (Intentions-Chakra)	148
6.3.10	Reiki-Mentalheilung für den Temporallappen	149
6.3.11	Reiki-Mentalheilung für das Kleinhirn – Talente fördern durch Entspannung	149
6.3.12	Reiki-Mentalheilung für den Parietallappen – Selbstwahrnehmung und Umwelt	149
6.3.13	Reiki-Mentalheilung für den Okzipitallappen	150
6.3.14	Medulla-oblongata-Anwendung – Beruhigung des Geistes	150
6.3.15	Zirbeldrüsen-Anwendung – Ausrichtung auf den Weg und Karma-Auflösung.	151
6.3.16	Reiki-Mentalheilung für Gehirnfunktionen	151
6.4	Reiki für Rückenmuskulatur und Wirbelsäule.	152
6.4.1	Reiki-Mentalheilung für Muskel- und Wirbelbereiche im OFK	153
6.4.2	Reiki-Mentalheilung für Muskeln und Wirbel mit dem Usui-Mudra	153
6.4.3	Advanced Metaphysical Healing (AMH) nach Duff Cady	154
6.5	Reiki bei Unverträglichkeiten	156
7	Reiki-Behandlungen bei bewährten Indikationen	158
7.1	Allgemeine Hinweise für Reiki bei allen Indikationen	158
7.1.1	Wie Reiki optimal wirken kann	158
7.1.2	Dauer und Intensivität der Reiki-Anwendungen	159
7.1.3	Ursachenforschung mit Reiki	160
7.2	Reiki bei Krebs	162
7.2.1	Behandlungsstruktur von Krebs	162
7.2.2	Allgemeine Hinweise zu Krebs	163
7.2.3	Phasen der Behandlung	164
7.3	Reiki bei Schmerzen und Ängsten	166
7.3.1	Behandlungsstruktur von Schmerzen und Ängsten	166
7.3.2	Allgemeine Hinweise zu Schmerzen und Ängsten	168
7.3.3	Phasen der Behandlung bei Schmerzen und Ängsten	169
7.4	Reiki bei Burnout und Stress.	170
7.4.1	Behandlungsstruktur von Burnout und Stress	170
7.4.2	Allgemeine Hinweise zu Burnout und Stress	171
7.4.3	Phasen der Behandlung bei Burnout und Stress	172
8	Selbstfürsorge des Reiki-Anwenders.	173
8.1	Mentalheilung mit gezielten Affirmationen.	173
8.1.1	Eine Auswahl an Affirmationen	173
8.2	Energetische Raum-Vitalisierung und Reinigung mit Reiki.	173
8.2.1	Das grundlegende Reiki-Kraftfeld	174
8.2.2	Das Reiki-Kraftfeld der Mentalheilung.	174
8.3	Reiki-Wasser	175
8.4	Sich selbst Reiki und Fernreiki geben.	175
8.5	Meditation	176
8.5.1	Zeit und Dauer der Meditation	176
8.5.2	Körperhaltung bei der Meditation	177
8.5.3	Umgang mit Störungen und inneren Widerständen	177
8.5.4	Basis-Meditation	178
8.5.5	Meditation der Selbstbeobachtung und Entspannung	179

8.5.6	Reiki-Entspannungs-Meditation I	179
8.5.7	Reiki-Zähl-Meditation	180
8.5.8	Reiki-Entspannungs-Meditation II	180
8.5.9	Reiki-Energiekörper-Meditation	180
8.5.10	Gasshō-Meditation im Ritual der Lebensregeln des Mikao Usui.	181
8.6	Supervision	181
8.7	Gymnastische Energieübungen mit Reiki	182
8.8	Reiki-Feng-Shui	183
8.8.1	Reiki-Feng-Shui zur Selbstfürsorge des Therapeuten.	184
9	Übersichtstabellen	189
9.1	Psychosomatische Zusammenhänge	189
9.2	Funktionen der Organe (physisch und metaphysisch)	192
9.3	Chakren	197
9.4	Zusammenhänge der Funktionskreisläufe	201
10	Hilfreiche Adressen	202
10.1	Reiki Ausbildungs-Institute	202
10.2	Reiki-Verbände	202
10.3	Reiki-Magazine	202
10.4	Reiki-Jahresveranstaltungen	202
10.5	Reiki im Krankenhaus	202
11	Literatur	203
11.1	Bücher	203
11.2	Artikel	205
11.3	Zitierte Studien	206
11.4	Weitere Studien	208
12	Abkürzungen der Reiki-Symbole	214
13	Glossar	215
14	Abbildungsnachweis	216
	Sachverzeichnis	217

4 Techniken zur Steigerung der Reiki-Kraft

Erfahrungsgemäß lässt sich die Reiki-Kraft und Wahrnehmung in den Händen beim Reiki-Geben auf vielseitige Weise steigern. Oft ist es so, dass bei Selbstbehandlungen weniger wahrgenommen wird als bei einer Fremdbehandlung. Ohne ein spezielles Training entwickelt sich die Wahrnehmung in den Händen eher langsam. Die Wahrnehmung hängt ganz einfach mit der Übung zusammen. Viele Reiki-Anwendungen steigern ganz natürlich die Reiki-Kraft und die Wahrnehmung in den Händen.

Durch eigene Experimente, aus dem tiefen Wunsch heraus, anderen mit Reiki zu helfen, stellte sich heraus, dass die Bitte um Heilung, mit Visualisierungen und Atemübungen auf Antrieb Wirkungen in der Wahrnehmung zeigte. Einige dieser Anwendungen wurden bereits im Buch *Sieben geheime Reiki-Techniken* [37] vorgestellt. Mittlerweile sind noch etliche Methoden dazugekommen. Bei den Recherchen der Literatur über Magie und Schamanismus stellte sich heraus, dass solche Methoden sowohl im Osten als auch Westen bereits seit Jahrhunderten zur Anwendung kommen. Auch Mikao Usui hat diese Techniken gelehrt. Das ist eine Bestätigung, hier bei der Reiki-Forschung auf dem richtigen Weg zu sein.

Bei der Recherche alter Schriften östlicher und westlicher Spiritualität und der Geheimlehren fällt auf, dass es bei der Heilarbeit in irgendeiner Form immer um das Anreichern, Lenken und Fokussieren von Energie durch Magnetisierung, Energetisierung, Aktivierung und Reinigung geht. Es wird dabei vor dem eigenen Energieverlust gewarnt. Insofern sei es wichtig, regelmäßig bestimmte Übungen zu praktizieren, um für Rituale und Heilungen genügend Energie zu haben. An dieser Schwelle ist auch Mikao Usui hängengeblieben, bis er auf dem Kurama-Berg in Reiki eingeweiht wurde. Seitdem braucht man sich als Eingeweihter in Reiki wegen des Energieverlustes keine Sorgen mehr zu machen, weil die Einweihungen dazu führen, dass die Reiki-Kraft in dem Maße jederzeit zur Verfügung steht wie sie gebraucht wird. Dennoch führt mehr Training durch die Anwendung

an sich selbst und an anderen zu einer Steigerung der Kraft und Wahrnehmung in den Händen.

Durch die Nutzung dieser Methoden auch nach der Einweihung lassen sich die Fähigkeiten der Heilung und Wahrnehmung regelmäßig steigern. Im Folgenden werden grundlegende Methoden der Reiki-Arbeit zur Steigerung der Reiki-Kraft und Wahrnehmung vorgestellt. Sie lassen sich in fast jede Reiki-Anwendung einbinden.

4.1

Kaji-Ritual-Gebet (Reiki und Schamanismus)

Kaji 加持 ist ein japanischer Begriff für ein Ritual der Heilung. Dabei wird ganz allgemein oder gezielt eine Heilsgestalt um Mitwirkung und Segen bei einer Heilung gebeten. Dabei ist zur Verstärkung von Reiki der große Sonnen-Buddha Dainichi Nyorai sinnvoll, weil er im Tantrischen Buddhismus als Quelle für Reiki im Zentrum des Universums angesehen wird.

Nutzt der Reiki-Anwender das Kaji-Ritual zu Beginn einer Reiki-Anwendung, hat das erfahrungsgemäß sofortige Wirkungen. Zunächst einmal lässt sich eine energetische Präsenz der Reiki-Kraft als Segen spüren. Außerdem ist die Kraft bei der Anwendung verstärkt. Es breitet sich ein Gefühl der Geborgenheit, Empathie und Wahrnehmung in Bezug zu den unbewussten Bedürfnissen des Klienten aus.

Das Kaji-Ritual (► Abb. 4.1) kann vor, während und am Ende einer Reiki-Anwendung genutzt werden. Zu Beginn und während der Anwendung ist es die Bitte um Heilung und Segen. Am Ende ist es ein abschließender Segen. Ist der Reiki-Empfänger feinfühlig, so kann auch er den Segen spüren.



► **Abb. 4.1** Gassho-Verbeugen.

4.1.1 Vorgehensweise des Kaji-Rituals

Anwendung

- Die Hände vor dem Herzen in Gasshō zusammenlegen
- Die Aufmerksamkeit nach innen lenken und von Herzen um Heilung, Führung und Segen bei der Reiki-Anwendung bitten
- Einen Moment warten und den Energiefluss spüren, ohne etwas zu erwarten
- Verbeugen

4.2

Reiki und Atmung

Techniken der Atmung lassen sich wunderbar mit Reiki kombinieren. Das gilt sowohl für den Reiki-Anwender als auch für den Reiki-Empfänger. Wenden beide gezielt Atemtechniken an, kann das zu einer Steigerung in der Wirkung führen. Auf der Seite des Anwenders werden die Reiki-Kraft und die Wahrnehmung gesteigert. Einfache Atemübungen in Kombination mit Reiki sind dabei das erste Mittel der Wahl, weil dies zudem individuelle und weiterführende Wirkungen auf den Körper und Geist hat.

4.2.1 Ressourcen

Wer sich körperlich betätigt oder unter Stress steht, verbraucht mehr Sauerstoff. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass Entspannung hilft, weniger Sauerstoff zu verbrauchen. Das bedeutet auch, dass bewusste Atmung und Entspannung

dafür sorgen, dass weniger Ressourcen verbraucht werden.

4.2.2 Flaches und tiefes Atmen

Es gibt viele Methoden zu atmen. Die meisten Menschen atmen sehr flach im oberen Brust- bzw. im oberen Lungenbereich. Im Extremfall ist das eine Art Hecheln. Dabei wird das volle Lungenvolumen kaum genutzt. Tiefes Atmen bis in den Bauchbereich führt zu einer Art Massage der Organe und zu einer Ausdehnung des Brustkorbes, sodass alles seinen Platz findet. Das setzt natürlich voraus, dass das volle Volumen genutzt wird und damit die Muskeln des Brustkorbes und Bauchraums bis in den Rücken trainiert werden, indem tief ein- und ausgeatmet wird.

In Stresssituationen kann einem regelrecht „der Atem im Hals stecken bleiben“. Das führt zu Sauerstoffmangel und ist ungünstig für die inneren Organe, weil diese durch mangelhaftes Ausdehnen des Brustkorbes nicht genügend Raum bekommen. Die Lunge kann außerdem im Laufe der Zeit verhärten, sodass ein tiefes Einatmen bei Bedarf nicht mehr möglich ist.

4.2.3 Emotion und Atmung

Es gibt einen Zusammenhang zwischen Emotion und Atmung. Je ruhiger die Emotion, umso ruhiger ist auch der Atem. Nun ist es möglich, durch Beruhigung des Atems ebenso die Emotionen zu beruhigen. Schlagen die Emotionen hoch, führt das in manchen Situationen eher zu Anspannung. Das

Ziel ist es allerdings, die Emotionen zu beruhigen und sich zu entspannen und dabei vollständig handlungsfähig und in seiner Kraft zu bleiben. Von daher gehört zu den Lebensregeln des Mikao Usui nicht nur die Beschäftigung damit, sondern auch die Meditation. Er beschreibt diesen Zusammenhang als geheimes Heilmittel unzähliger Krankheiten. Erstens soll man sich nicht ärgern und zweitens nicht sorgen. Ärger und Sorgen bedeuten Stress und verhindern einen ruhigen Atem. Mit gezielter Atmung und Lenkung der Aufmerksamkeit auf das Gute im Menschen, durch Freundlichkeit anderen gegenüber und durch Dankbarkeit für alles Schöne im Leben beruhigt sich das Gemüt.

Das ist gleichzeitig ein Training für die Amygdala. Diese bewertet Situationen im Alltag hinsichtlich Stress und Erregung. Ist etwas stressig, wird sofort Alarm geschlagen und Programme eingeleitet, die zu einer Handlung aus dem Affekt führen können, was sowohl nützlich als auch schädlich sein kann. Hier ist das Ziel, einerseits entspannt und ausgeglichen zu sein und andererseits jederzeit zur Handlung bereit zu sein.

4.2.4 Atmung des Klienten

Zur Unterstützung der Wirkung von Reiki kann es hilfreich sein, den Reiki-Empfänger zu ermuntern, tief in den Bauch zu atmen. Im Laufe der Reiki-Anwendung wird er das durch die Entspannung wahrscheinlich vergessen.

Atmet der Reiki-Empfänger flach oder unruhig, ist es wenig sinnvoll, ihn immer wieder an die Atmung zu erinnern. Dies lässt sich auch anders bewerkstelligen, indem der Reiki-Anwender beim Handauflegen ganz sanft erst im Rhythmus des Reiki-Empfängers die Hände auf und ab bewegt und nach und nach im eigenen Rhythmus einer tiefen und sanften Bauchatmung anpasst. Wird dies ganz sanft und langsam durchgeführt, passt der Empfänger seine Atmung allmählich unbewusst an die des Anwenders an. Das führt dann zeitgleich zu einer Steigerung der Reiki-Kraft und Wahrnehmung, sowie zu einem gegenseitigen Einlassen aufeinander mit einer Steigerung der Empathie.

Eine weitere Möglichkeit, die Atmung und Entspannung des Reiki-Empfängers zu unterstützen, besteht darin, während des Reiki-Gebens eine

Trance-Induktion mit Suggestionen der Atmung durchzuführen (Kap. 4.13).

Nach der Reiki-Anwendung kann man dem Empfänger raten, bewusst auf seine Atmung zu achten. Das ist für die durch Reiki ausgelösten Prozesse, die nach der Anwendung zum Tragen kommen, unterstützend.

4.2.5 Atmung für Reiki-Empfänger und Reiki-Anwender

Durch die folgende Atemübung soll die Lunge unterstützt und eine gesunde Atmung erreicht werden. Das führt dazu, dass die Organe massiert werden und genügend Raum im Brustraum entsteht. Der Brustraum und der Brustkorb werden auf diese Weise mit der Zeit ausgedehnt, was sehr gut für den Haltungsapparat ist, weil die Muskeln gedehnt und gestärkt werden. Das zieht eine innere geistige und aufrechte Haltung mit sich. Darüber hinaus gibt es noch grundlegende energetische Wirkungen. Über diese Atmung ist es möglich, Lebensenergie aus der Umgebung einzusammeln. Wer in Reiki eingeweiht ist, verstärkt damit den Reiki-Kraftfluss in den Händen. Die Übung kann zwischendurch im Alltag, während der Reiki-Anwendung und in der Meditation durchgeführt werden, sie erfrischt, entspannt und baut Ressourcen auf. Man beginnt am besten mit einer Minute und steigert sich dann im Laufe der Zeit auf 5 bis 15 Minuten.

Die Lunge kann ein recht hohes Volumen haben und daher weite Teile des Brustraums ausfüllen. Das lässt sich mit Training weiter steigern. Man sollte mit der Vorstellung arbeiten, dass es den oberen Brustbereich, den Bauchbereich und darüber hinaus unterhalb des Bauchnabels einen weiteren Bereich gibt. In den Bereich unter der Lunge kann kein Sauerstoff hingeatmet werden. Trotzdem ist es hilfreich, mit dieser Vorstellung zu arbeiten, um das Optimum der Lunge auszufüllen und um energetisch das Hara zu erreichen, sodass eine geistige Zentrierung stattfindet.

Es kann sein, dass die Übung zu Beginn anstrengend ist. Daher ist es gut, mit einer kurzen Zeit zu beginnen und das Einatmen und Auffüllen der Lunge nach und nach zu steigern. Auch Fortgeschrittene haben Möglichkeiten der Steigerung.

Atemübung

- Durch die Nase langsam einatmen und die gesamte Lunge quasi bis zum „Anschlag“ ausfüllen. Das Einatmen sollte so lange dauern, bis der Übende im Geiste langsam bis vier gezählt hat.
- Den Atem nun so lange anhalten, wie im Geiste langsam bis zwei gezählt wurde. Auf jeden Fall beim Anhalten des Atems jedwede Form der Muskelanspannung, wie etwa Pressen, Unterdrücken o. Ä. vermeiden. Es geht darum, sich nicht absichtlich zu entspannen und auch absichtlich nichts anzuspannen. Der Übende ist jederzeit bereit, die Luft einfach wieder gehen zu lassen. Das heißt, dass der Moment vor dem Ausatmen lediglich ausgedehnt wird.
- Dann langsam durch den Mund ausatmen, während im Geiste bis vier gezählt wird. Während der Zahl Vier sollte der letzte Rest an Luft aus der Lunge leicht herausgepresst werden.
- Während der Übende im Geiste bis zwei zählt, hält er den Atem an, ohne irgendetwas anzuspannen. Während der Atempausen ist es wichtig, dass besonders der Halsbereich bewusstspannt bleibt.
- Dann wieder mit dem Einatmen beginnen, während im Geiste wieder bis vier gezählt wird. Danach bis zwei zählen und währenddessen den Atem halten. Anschließend wieder bis vier zählen und währenddessen langsam ausatmen. Und schließlich wieder bis zwei zählen und den Atem halten. Diese Vorgehensweise führt der Übende während der mit sich selbst ausgemachten Zeit durch.

Es ist möglich, dass es am Anfang schwer fällt, wenn der Patient solche Übungen nicht gewohnt ist oder wenn er wenig Sport treibt. Bei Schwindel oder Unwohlsein erst einmal pausieren und normal weiteratmen. Beim nächsten Mal dann einfach schneller zählen, damit es einfacher ist. Ziel ist es, langfristig das Zählen zu verlangsamen und somit auch den Atem zu verlangsamen. Das Hauptziel dabei ist die Entspannung. Überanstrengung und Hast sind zu vermeiden. Eine langsame Steigerung ist besser als eine übertrieben schnelle, da sich leicht Fehler einschleichen können.

4.2.6 Atmung in der Reiki-Anwendung

Basis-Atmung bei der Reiki-Anwendung

Der Reiki-Anwender lenkt bei jeder Reiki-Position die Aufmerksamkeit auf den Atem und die Handposition auf dem Reiki-Empfänger. Dabei tief ein- und ausatmen, durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.

Beim Einatmen in den Bauch kann es bei leerem Magen passieren, dass er wie bei einer Massage leicht zusammen- und auseinanderbewegt wird, sodass dadurch Geräusche entstehen können. Gelingt dies, ist das ein Zeichen tiefer Bauchatmung und sollte daher nicht vermieden werden.

Beim tiefen Ausatmen die volle Aufmerksamkeit auf die eigenen Hände und die Handposition auf dem Empfänger lenken. Dadurch entsteht in der Regel eine Steigerung der Reiki-Kraft und der Wahrnehmung. Zunächst kann dabei die Energie-wahrnehmung stärker sein als gewohnt, das kann sich etwa durch Kribbeln oder Wärme zeigen. Die Art der Wahrnehmung kann individuell variieren.

Normalisiert sich der Reiki-Kraftfluss wieder, zeigt sich das an dem normalen Strömen der Reiki-Kraft durch die Hände. Dann ist es Zeit zur nächsten Handposition zu wechseln.

Reiki einhauchen mit Reiki-Symbolen

Der Reiki-Anwender lenkt bei jeder Reiki-Position die Aufmerksamkeit auf den Atem und die Handposition auf dem Reiki-Empfänger.

Tief einatmen, dann mit der Zunge ein CR-Symbol zeichnen und es im Geiste durch dreimaliges gedachtes Aussprechen des Mantras aktivieren. Nun die Reiki-Kraft mit dem Atem durch die eigenen Hände in den Klienten einhauchen.

Dies braucht nicht mit jedem Atemzug praktiziert zu werden. Es reicht, wie oben beschrieben, ab und an in die Atemübung mit einzubinden. Dabei kann man ebenfalls ein SHK- und CR-Symbol in Kombination einsetzen, wenn Reiki eher auf der Ebene des Geistes/spirituellen Herzens wirken soll.

4.3

Visualisierung und Kontemplation

Energie folgt der Aufmerksamkeit. Mit der Atmung zuvor wurde dies bereits in einem ersten Schritt erreicht. In den Geheimlehren des Westens und Ostens, wie etwa dem Tantrischen Buddhismus, dem magisch-rituellen Daoismus oder der Hermeneutik und Magie, werden Visualisierung und Kontemplation als grundlegend wichtiges Werkzeug für die Lenkung von Energien beschrieben. Im Tantrischen Buddhismus ist die Visualisierung eines der Drei Mysterien (*sanmitsu* 三密) von Körper, Rede und Sinn/Geist. Körper bezieht sich auf Mudras, Handauflegen oder das Anwenden der Symbole mit dem Körper. Rede ist das hörbare Rezitieren von Mantras und das Aktivieren der Symbole mit dem Mund und Sinn ist die Visualisierung bzw. Kontemplation von Symbolen und symbolischen Inhalten an jenem Ort, wo eine Kraft zur Wirkung kommen soll.

Übertragen auf Reiki bedeutet das, dass die Reiki-Kraft dort symbolisch etwa in Form eines goldenen Lichtes visualisiert werden kann, wo sie wirken soll. Dadurch werden die Reiki-Kraft in den Händen selbst und die Wahrnehmung gesteigert. Die Übungen der Visualisierung und Kontemplation mit Reiki sind eine Erweiterung der zuvor beschriebenen Atem-Übungen mit Reiki.

4.3.1 Visualisierung der Reiki-Kraft

- Bei jeder Reiki-Position die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken.
- Tief ein- und ausatmen. Durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.
- Visualisieren, wie beim Einatmen die Reiki-Kraft in Form eines goldenen Lichtes in den eigenen Körper einströmt.
- Visualisieren, wie beim Ausatmen die Reiki-Kraft in Form eines goldenen Lichtes über die Hände in den Empfänger strömt und ihn ganz erfüllt.

Reiki-Visualisierung und Energie-transformation

- Bei jeder Reiki-Position die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken.
- Tief ein- und ausatmen. Durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.
- Visualisieren, wie beim Einatmen für den Empfänger unbrauchbare Energien aus seinem Körper durch die Hände herausgezogen werden.
- Eine kurze Atempause machen und vorstellen, dass die Energie des Klienten im eigenen Herzen transformiert wird. Dabei ist es nützlich zu wissen, dass der in Reiki Eingeweihte keine ungünstigen Schwingungen des Reiki-Empfängers übernehmen kann.
- Visualisieren, wie beim Ausatmen die Reiki-Kraft in Form eines goldenen Lichtes über die Hände in den Empfänger strömt und ihn da erfüllt, wo zuvor Unbrauchbares aufgesaugt wurde.

Reiki-Visualisierung und Herz-Kontemplation

- Bei jeder Reiki-Position die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken.
- Tief ein- und ausatmen. Durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.
- Visualisieren, wie beim Einatmen die Reiki-Kraft in Form eines goldenen Lichtes in den eigenen Körper einströmt.
- Vor dem Ausatmen die Aufmerksamkeit auf das eigene spirituelle Herz (Bereich des Herz-Chakras in Brustmitte) lenken und es als rein und voller Liebe erleuchtet vorstellen.
- Visualisieren, wie beim Ausatmen die Kraft des Herzens mit der Reiki-Kraft in Form eines goldenen Lichtes über die Hände in den Empfänger strömt und ihn ganz erfüllt.
- Dabei aus tiefstem Herzen für den Empfänger Heilung wünschen.

Ergänzung: Diese Technik lässt sich mit einem SHK und CR kombinieren, indem diese zuvor mit den Händen auf der mit Reiki zu versorgenden Position angewandt werden.

4.4

Meditation mit der Gasshō-Mudra



► **Abb. 4.2** Gasshō-Meditation.

Das Zusammenlegen der Hände namens *gasshō* 合掌 ist in Japan ein Mudra des Buddhismus, Shintō und Shugendō. Es wird zum Beten, in Meditationen und bei Ritualen genutzt. Im Tantrischen Buddhismus gibt es eine ganze Bandbreite an Variationen von Gasshō. Für die grundlegenden Reiki-Anwendungen und Reiki-Meditationen ist die einfache Form durch das Zusammenlegen der Hände und Finger vor dem Herzen am effektivsten, weil dadurch die Chakren der Hände und Finger in beide Richtungen sowohl Reiki bekommen als auch geben und damit aktiviert werden. Von daher führt das regelmäßige Zusammenlegen in Gasshō zu einer Steigerung der Reiki-Kraft und Wahrnehmung in den Händen. (► **Abb. 4.2**)

- Wenn möglich, aufrecht hinsetzen.
- Die Handflächen vor dem Herzen zusammenlegen, sodass sich Finger und Handflächen berühren. Die Daumenrücken sind auf der Höhe des Herz-Chakras und die Mittelfinger auf Höhe der Kehlrube (Hals-Chakra). Damit werden Herzenskraft und dessen Ausdruck zusammengeführt.
- Langsam tief in das Hara atmen.
- Dabei gleichzeitig die Aufmerksamkeit auf die sich berührenden Finger und Handflächen lenken.

Ergänzung: Diese grundlegende Gasshō-Meditation lässt sich mit den Übungen der Visualisierung und Atmung kombinieren.

4.5

Energiebewegungen

Werden die Hände aufgelegt oder werden sie in der Aura oder über einem Chakra-Bereich gehalten, wird Reiki vom Empfänger unbewusst einge-zogen, ohne dass etwas Weiteres dazu getan werden muss. Mit der Atmung und Visualisierung wird die Kraft wie beschrieben gesteigert, sodass in kürzerer Zeit mehr Reiki zur Verfügung steht. Nun lässt sich mithilfe von Energiebewegungen die Reiki-Aufnahmefähigkeit des Empfängers weiter unterstützen, sowohl direkt auf dem Körper, als auch in Aura und Chakren.

Nach Experimenten mit diversen Handbewegungen im Laufe der Jahre haben sich einige Bewegungsmuster als besonders wohltuend für den Reiki-Empfänger erwiesen. Eigene lautmalerische Namen wie etwa „Reiki-Trommeln“ sollen helfen, sich ein Bild von dem machen zu können, was gemeint ist.

Es gibt jedoch auch kontraproduktive Energiebewegungen. Ungünstig sind all jene Bewegungen, die einen greifenden, stechenden, kratzenden oder drückenden Charakter haben, auch dann, wenn die Hände dabei sanft bewegt werden. Das Energiesystem kann bei solchen Bewegungen im wahrsten Sinne des Wortes unangenehm berührt werden, diese sollten also gemieden werden. Wird ein kinesiologischer Armttest durchgeführt, bei dem mehrere Personen bereits aus einigen Metern Abstand mit ihrem Zeigefinger auf die Person zeigen, die getestet wird, so wird der Arm meistens schwach getestet. Werden hingegen die flachen Hände in die Richtung der Testperson gehalten, wird der Arm eher stark testen.

4.5.1 Sanftes Reiki-Trommeln

Während der Reiki-Anwender seine Hände in der Aura hält, bewegt er sie im Wechsel leicht einige Zentimeter auf und ab, als würde er ganz sanft trommeln (► **Abb. 4.3**).

4.5.2 Sanfte Reiki-Kreise

Während der Reiki-Anwender seine Hände in der Aura hält, beginnt er damit, diese ganz sanft im Kreis und in kreisförmigen Bewegungen zu strei-



► **Abb. 4.3** Reiki-Trommeln mit den Händen.

cheln. Die einzelnen Hände können dabei ebenso intuitiv voneinander unabhängige Kreisbewegungen beschreiben.

4.5.3 Sanfte Reiki-Fingerpunktur

Während der Reiki-Anwender seine Hände in der Aura hält, wölbt er die Finger minimal und bewegt einzelne sanft und geringfügig auf und ab, als würde er auf einem Touchpad tippen oder Klavier spielen. Diese Bewegungen haben nichts mit einem etwaigen Rumhacken auf einer Tastatur oder dem Drücken auf Knöpfen gemeinsam.

4.5.4 Mesmerische Bewegungen in der Aura

Franz Anton Mesmer (1734–1815) gelangte im Rahmen seiner Forschungen zu der Ansicht, dass sein persönlicher Magnetismus stärker sei als der von metallischen Magneten, weil er damit außergewöhnliche Wirkungen erzielen konnte. Er vollzog Streichbewegungen in der Aura, die dem Aura-Streichen der Reiki-Heilmethode durchaus ähneln [43]. Möglicherweise wurde das Aura-Streichen vom animalischen Mesmerismus geprägt. Der Hauptunterschied liegt jedoch darin, dass bei einem in Reiki Eingeweihten die Reiki-Kraft fließt, welche heutzutage mittels der modernen Kirlian-Fotografie von magnetischen Energiefeldern differenziert werden kann (Kap. 2.2.3).

Im Mesmerismus gibt es drei Arten magnetischer Striche: Sanftes Handauflegen – sanftes Streichen auf der Haut – sanftes Streichen in der

Aura mit einem Abstand von 10–50 cm. Letzteres gilt als negatives magnetisches Bestreichen.

Beispiel aus der Praxis

Bei einer Reiki-Anwendung bei einer Frau mit starken Schmerzen in der Schulter aufgrund eines eingeklemmten Nervs fürchtete die Reiki-Empfängerin vor Beginn der Anwendung bei Berührung eine Steigerung der Schmerzen. Mit über einem Meter Abstand wurden die Hände des Reiki-Anwenders langsam auf sie zu bewegt. Sie konnte durch die Spiegelung im Fenster sehen, wie sich ihr die Hände näherten und hätte es sonst nicht geglaubt: Mit zunehmender Nähe der Hände ließ der Schmerz nach.

Im Mesmerismus wird eine ähnliche Bewegung als Unterstützung zur Schmerzlinderung beschrieben. Hingegen wird heute in Psychologenkreisen angenommen, dass es sich beim Mesmerismus um eine hypnotische Wirkung handelt.

Sich entgegenkommendes Aura-Streichen



► **Abb. 4.4** Entgegenkommendes Aura-Streichen.

Anwendung (► Abb. 4.4)

- Die rechte Hand links oberhalb des Kopfes halten.
- Die linke Hand über das rechte Bein halten.
- Dann beide Hände gleichzeitig in Richtung Mitte des Reiki-Empfängers streichen, sodass sie in der Magengegend ohne Berührung zusammenkommen.
- Langsam die Hände hochziehen.
- Die Schritte eins bis vier einige Male wiederholen.

- Auf die andere Seite wechseln.
- Die linke Hand rechts oberhalb des Kopfes halten.
- Die rechte Hand über das linke Bein halten.
- Dann beide Hände gleichzeitig in Richtung Mitte des Reiki-Empfängers streichen, sodass sie in der Magengegend ohne Berührung zusammenkommen.
- Langsam die Hände hochziehen.

Magnetisches Reiki mit Auf- und Ab-Bewegungen

- Hände mit dem Ausatmen über dem Reiki-Empfänger auf etwa einem Meter Höhe schlaff herabhängend heben.
- Hände mit dem Ausatmen langsam auf etwa 20 cm Höhe sanft herunterbewegen.
- Die Auf- und Ab-Bewegungen solange wiederholen, bis der Reiki-Kraftfluss sich normalisiert.

Ergänzung: Die beiden Anwendungen lassen sich ebenso kombinieren, jeweils dann, wenn die Hände hochgezogen werden.

4.6

Energetische Sensibilisierung

Mithilfe von Energieübungen und Gymnastik mit den Händen, Fingern und Handgelenken lassen sich die Reiki-Fähigkeiten in Kraft und Wahrnehmung weiter steigern.

4.6.1 Handgymnastik

Beim Durchführen der Übungen tief ein- und ausatmen. Jede Bewegung ohne ein Wippen oder Schaukeln durchführen.

Anwendung (► Abb. 4.5)

- Der Übende dehnt seine Handgelenke, indem er mit der einen Hand den Handrücken der anderen Hand greift und diese dann in Richtung Unterarm derselben dehnt.
- Dann die Handgelenke dehnen, indem er mit einer Hand die Finger in der Innenseite der anderen Hand greift und diese dann in Richtung der Außenseite des Unterarms derselben dehnt.



► Abb. 4.5 Handgymnastik.

Sachverzeichnis

- A**
- Abstrahlung, bioenergetische 33
 - Abwehrmechanismen 138, 140
 - Achillessehne 118
 - Achselhöhle 120
 - Achseln 120
 - Achtsamkeit 176
 - Advanced Metaphysical Healing (AMH) 154
 - Affekt 135
 - Affirmationen 46, 131–132, 138, 173
 - Aggressionen 50, 57, 146
 - Aiki Jutsu 66
 - Aikidô 66
 - Akupunkturpunkte 102, 113, 130
 - Alkohol 171
 - Allergien 156
 - AMH (Advanced Metaphysical Healing) 154
 - AMH-Methode 87, 104
 - Amida 47
 - Amygdala 74, 85, 135, 145
 - Angst 36, 145
 - Ängste 23, 57, 98, 166, 170
 - Angstfragebogen 169
 - Ängstlichkeit 166
 - Angstreduktion 169
 - Angststörung 167
 - Anspannung 149
 - Antlitz-Diagnose 64, 69
 - Anusbereich 116
 - Arbeitsplätze 186
 - Archetypen 134
 - Ärger 58, 60, 74
 - Arme 119
 - Armttest, kinesiologischer 77
 - Aromaöl 186
 - Astralkörper 81
 - Astral Leib 81
 - Astralreise 82
 - Atemtechniken 73
 - Atemübungen 73, 75
 - Atemzentrum 150
 - Ätherkörper 86
 - Atlaswirbel 93
 - Atmung 73
 - Atmungssystem 124–125
 - Aufmerksamkeit 59
 - Aufopferung 60
 - Augen 96–97
 - Aura 32, 78, 186
 - Aura-Arbeit 86
 - Aura-Streichen 78, 87
 - Aura-Vitalisierung 86
 - Aurafelder 16, 86
 - Ausgeglichenheit 46
 - Autogenes Training 16
- B**
- Bagua 103, 106
 - Baihui 99
 - Bandscheiben 105, 153
 - Basis-Atmung 75
 - Basis-Emotionen 141
 - Basis-Meditation 178
 - Bauch 110
 - Bauchatmung 74
 - Bauchgefühl 110
 - Bauchgehirn 110
 - Bauchspeicheldrüse 109
 - Becken 106, 113
 - Beckenschiefstand 106
 - Beckenverschiebung 113
 - Beine 115
 - Beklemmung 23
 - Berggasketen 41
 - Bergkristallkugeln 184
 - Berührungen, sanfte 81
 - Berührungstherapie 36
 - Beschwerden, psychosomatische 170
 - Beschwörungs-Magie 64, 69
 - Besinnung 60
 - Bewältigungsstrategien 136
 - Bewegungen, komplexe 149
 - Bewusstseinsweiterung 68
 - Beziehungsproblematik 156
 - Biofeld 33
 - Bioinformationsfähigkeit 35
 - Bioresonanz-Therapie 164
 - Bizeps 120
 - Blasen-Meridian 95
 - Blockaden 113
 - Blutgefäße 37
 - Blutqualität 36–37
 - Blutuntersuchung 36
 - Bonding-Hormon 85
 - Bronchien 107, 112
 - Brunnen 187
 - Brustbein 112
 - Brustkorb 74
 - Brustraum 74
 - Brustwirbel 104
 - Buddhismus 67, 70
 - Quellen 15
 - Tantrischer 7, 40, 47, 50, 67, 72, 76
 - tibetischer 8
 - Burnout-Syndrom 37, 170, 173
 - Prävention 172
 - Studien 171
- C**
- Cerebellum 100
 - Chakra-Farben 80
 - Chakra-Themen 80, 133
 - Chakren 16, 80, 163, 186, 198
 - Hals-Chakra 85, 102
 - Haupt-Chakren 167
 - Herz-Chakra 84, 111
 - Intuitions-Chakra 97
 - Knie-Chakren 117
 - Kronen-Chakra 99, 151
 - Sakral-Chakra 106, 113
 - Sexual-/Sakral-Chakra 84
 - Solarplexus-Chakra 81, 84, 110
 - Willens-Chakra 84, 97
 - Wurzel-Chakra 84, 105
 - Chakren-Ausgleich 163
 - Charisma 59
 - Chemotherapie 22, 164, 169
 - Chiba Tsunetane 63
 - Choleriker 109
 - Christentum 64
 - Commodore Perrey 66
 - Coping 136
 - emotionsorientiertes 58
 - Coping-Strategien, Grundtypen 136
 - Corpus callosum 147
 - CR-Symbol
 - Üben 45
 - Anwendungsmöglichkeiten 45

- Bedeutung 44
- Funktion 44

D

- Dainichi Nyorai 50, 72
- Dainichi-kyô 50
- Dankbarkeit 59
- Daoismus 65, 68–69, 76
- Depression 171
- Descartes 151
- Diabetes mellitus Typ 1 171
- Dickdarm 111
- Divination 64, 69
- DNES-Methode 35
- Don Alexander 68
- Drei Mysterien 40, 47, 76
- Drogenabhängigkeit 20
- Duff Cady 87, 104, 154
- Düfte 186
- Dunkelfeldtest 37
- Dünndarm 99, 112

E

- Edo-Periode 66
- EEG-Reiki-Studie 38
- Eigenschwingung 80
- Einweihung 24, 41, 72
- Elektromyografie 39
- Elektronenvolt 33
- Elektromog 162
- Elemente-Segen 83
- Ellenbogengelenk 121
- Eltern-Modus 137
- Emotionen 73, 152
 - unterdrückte 158
- Empathie 74, 85, 160–161
- Energetik 91
- Energetisierung 184
- Energie-Oase 185
- Energiebewegung 77
- Energiefelder, magnetische 78
- Energiefluss 173, 184
- Energiekörper 81
- Energiekörper-Übungen 81
- Energieniveau 32, 185
- Energieorgane 198
- Energiequalität 184
- Energiestagnation 185
- Energiesystem 174
- Energietransformation 76
- Energieübungen 79
 - gymnastische 182

- Energiezufuhr 184
- Entgiftung 158, 175
 - körpereigene 22
- Entgiftungsprozess 160
- Entscheidungsfähigkeit 148
- Entspannung 21, 149, 176
- Enttäuschung 58
- Entzündungen 168
- Epilepsie 171
- Erdelement 96, 105, 109–110
- Erinnerungsfähigkeit 69
- Erschöpfung 170
- Erschöpfungszustände 163
- Erschütterung, emotionale 95
- Erythrozyten 129
- Experimente, empirische 25

F

- Fähigkeiten, übernatürliche 69
- Faktoren, biologische 135
- Feedback
 - EEG-Feedback 38
 - EMG-Feedback 39
 - Hautwiderstands-Feedback 39
 - Neuro-Feedback 38
- Feinfühligkeit 91
- Feng-Shui 17, 183
- Fernanwendung 174
- Fernbehandlung 22
- Fernkontakt 24, 40, 136
- Fernkontaktaufnahme 137
- Fernreiki 175
- Ferse 119
- Feuer-Element 110, 115
- Fibromyalgie 166, 169
 - Studien 166
- Finger, astrale 83
- Fremdbehandlung 90
- Freundlichkeit 60
- Frieden, innerer 134, 166
- Frontallappen 99, 148
- Funi 67
- Funktionskreisläufe 201
- Füße 115, 119
- Fußsohlen 119

G

- Gallenblase 107–108
- Ganzbehandlung 90
- Ganzkörperbehandlung 90–91, 161, 176
- Ganzwerdung 58

- Gasshô 55, 77
- Gasshô-Meditation 77, 181
- Geborgenheit 165
- Gedenkstein
 - Inschrift 62
 - Reiki-Zeichen 65
 - Texterklärungen 65
 - Übersetzung 63
- Geheimlehren 47, 72
- Gehirn 100
- Gehirn-Anwendungen 156
- Gehirnareale 143, 151
- Geist, gesunder 57
- Geisteskraft 54, 64
- Geistesstörungen 23
- Geistheilung 16, 24, 46, 57, 136
- Geiz 106
- Gelenke 125
- Gelenkschmerzen 167
- Gesundbeten 41, 43
- Gewohnheiten 46
- Giftausleitung 21
- Glaubenssätze 46
- Glück 57, 61
- Granulozyten 129
- Grundbedürfnisse 135
- Gynäkologie 20
- Gyôhan 63

H

- Haare 100
- Hals 102
- Halsansatz 93
- Halsbereich 93
- Haltung 107
- Haltungsapparat 74
- Hand-Chakren 80
- Handauflegen 74, 150, 153, 166
- Hände 119, 122
 - astrale 83
 - Reiki-Kraftfluss 74
 - Wahrnehmung der Reiki-Kraft 72
- Handgelenke 121
- Handgymnastik 79
- Handlungen
 - konkrete 70
 - rituelle 70
- Hara 74, 113
- Hara-Meditation 81–82
- Harnblase 114
- Hass 61
- Hauptorgane 106

- Hausbrunnen 187
 Hautausschlag 161
 Hautleitfähigkeit 39
 Hayashi Reiki Kenkyūkai 18
 Hayashi, Chūjiro 18
 Heilarbeit 72
 Heilmittel, spirituelles 58
 Heilpraktiker 19
 Heilreaktionen 159
 Heilsgestalten 41
 Heilsteine 80–81
 – Aragonit 81
 – Rauchquarz 81
 – Rosenquarz 81
 – Zitrin 81
 Heilungsmethoden, magisch-mystische 88
 Helfersyndrom 19, 60
 Hellföhligkeit 87
 Hemisphären-Ausgleich 147
 Hermeneutik 16, 76
 Herz 111–112
 – spirituelles 46
 Herz-Kontemplation 76
 Herz-Kreislauf-System 123
 Herz-Verbindungs-Atmung 84
 Herzbeschwerden 23
 Herzensheilung 57
 Hinterkopf 100
 Hirnforschung 16
 Hirnstamm 144
 Hiroshima 64
 Historie 15, 40
 Hohlkreuz 111
 Holz-Element 91, 97, 108
 HS-Symbol
 – Anwendungsmöglichkeiten 52
 – Bedeutung 48
 – Funktion 48
 – Üben 50
 Hypnose 16, 154
 Hypothesen 26
 Hysterektomie 168
- I**
- I Ging 69
 Idanadi 101
 Immunsystem 107, 159
 Indikationen, bewährte 15
 Inkarnation 61
 Inneres Kind 137
 Insektenstiche 23
- Inselrinde 85
 Insula 85
 Insula-Anwendung 85
 Intuition 87, 91
 Ischias 106
 Ischiasnerv 115
- J**
- Japanologie-Studium 62
 Jucken 178
- K**
- Kaiserschnitt 35
 Kaji-Ritual-Gebet 72
 Kalligrafie 42, 55
 Kampfkunst 66
 Kampfkünste, traditionelle 66
 Kampfstile, klassische 66
 Kanji 42, 49, 65, 70
 – ki 71
 – rei 70
 Kanji-Kombinationen 49
 Kanji-Schrift 69
 Karma 53, 59
 Karma-Auflösung 151
 Kehlkopf 103
 Ki 68
 Kiefer 101
 Kiefergelenke 102
 Kiefermuskulatur 102
 Kinderheilkunde 169
 Kinesiologie 31
 Kirlian-Fotografie 32, 78
 – Farben 32
 – Frequenzen 32
 Kleinhirn 100, 149
 Knie 116–117
 Kniegelenke 116
 Knöchel 115, 118
 Knochenbruch 38
 Knochenbrüche 23
 Koma 165
 Konfuzius 57, 66, 70
 Kontemplation 41, 55, 76
 Kontrollmechanismen 26
 Kopfmuskulatur 173
 Kopfschmerzen 23, 94
 Korona 32
 Körperhaltung 177
 Kortisol 85
 Kraftverstärkung 24, 40
- Krebs 162
 – Behandlungsstruktur 162
 – Früherkennung 164
 – Prävention 164
 – spirituelle Ursachen 162
 – Studien 163
 Krebsbehandlung, schulmedizinische 163
 Krebspatienten, Symptom-milderung 169
 Krebstherapie, biologische 20
 Kreuzbänder 116–117
 Kreuzbein 105–106, 115
 Kribbeln, energetisches 80
 Kristalle 187
 Kriterien, wissenschaftliche 15
 Kūkai 67
 Kundalini 104
 Kundalini-Kraft 106
 Kundalini-Unfall 104
 Künstlernamen 67
 Kurama-Berg 6, 63, 68
 Kure 64
- L**
- Laotse 57
 Lebensenergie 74, 161
 – spirituelle 71
 Lebensführung, gesunde 140
 Lebensmittel, biologische 159
 Lebensqualität 159, 164
 Lebensregel-Begriff 54
 Lebensregeln 52, 176, 181
 – Anwendung 60
 – Gedenkstein 57
 – Interpretation 54
 – Kalligrafie 54
 – Variationen 61
 – visuelle Dimension 54
 Leber 107–108
 Leisten 113
 Leistenbruch 113
 Leistungskraft 159
 Leistungsminderung 170
 Lendenwirbel 105
 Limbisches System 144
 Lotus Sūtras 68
 Lotussitz 177
 Luft-Element 111
 Lunge 73, 96, 124–125
 Lymphknoten 103
 Lymphsystem 129

M

Magen 110
 Magen-Meridian 96
 Magie 16, 76
 – japanische 68
 Magnetresonanztomografie 38
 Mahayana-Buddhismus 50, 68
 Mantra 41
 MBSR 50
 Medikamente 21–22
 Meditation 6, 16, 55, 57, 77, 176
 – buddhistische 58
 Meditationspositionen 177
 Meditationszeit 176
 Medulla oblongata 100, 150
 Medulla-oblongata-Anwendung 150
 Meiji Tennō 66
 Meiji-Periode 55, 66
 Meiji-Tennō 55, 64
 Meisterschüler 65
 Meistersymbol 40
 Melancholie 57, 61
 Meniskus 117
 Mentalheilung 16, 24, 40, 173
 – Amygdala 145
 – Corpus callosum 147
 – Frontallappen 148
 – Gehirnnareale 142
 – Gehirnfunktion 151
 – Hirnstamm 144
 – Kleinhirn 149
 – Muskelbereiche 153
 – Okzipitallappen 150
 – Orbitofrontaler Kortex (OFK) 146
 – Parietallappen 149
 – Solarplexus 147
 – Teilpersönlichkeiten 143
 – Temporallappen 149
 – Wirbelbereiche 153
 Mentalheilungssymbol 8, 16, 174
 Meridiane 130
 Mesmer, Franz Anton 78, 88
 Mesmerismus 78
 Metall-Element 96, 107
 Metaphysik 16, 133
 Methode, spirituelle 64
 Migräne 23, 94
 Mikao Usui
 – Gedenkstein 6, 15, 52, 61
 – Geschichte 66

– Lebensregeln 15, 52, 57, 181
 – Original-Handschrift 54
 – Samurai-Kontext 66
 Milz 109
 Mineralien 187
 Mitochondrien 128
 Modi 135–136
 Mönch 68
 Mondkraft 101
 Morgenstern-Meditation 68
 Morihei Ueshiba 66
 MRT 38
 Mudra 42
 Muskelentspannung,
 Progressive 16
 Muskelfaserriss 158
 Muskelkrämpfe 118
 Muskelprobleme 158
 Muskelspannung 152
 Muskeltest, kinesiologischer 32
 Muskelverspannung 92–93, 159

N

Nacken 92–93
 Nahtoderfahrung 82
 Nakano 64
 Narkose 21–22
 Nebennieren 114–115
 Nervenbahnen 150
 Nervenschmerzen 168
 Nervosität 170
 Netz, neuronales 103
 Neurolinguistisches Programmieren (NLP) 154
 Nieren 104, 114
 Nierensteine 158
 Non-Dualität 67

O

O-Ring-Test 31
 Oberarm 120
 Oberkörper 106
 Oberschenkel 116
 OFK 146
 Ohren 101
 Okada Masayuki 68
 Okkultismus 16
 Okzipitallappen 100, 150
 Operation 21
 Optimismus 58
 Organanwendung 128

Organfunktionen 192
 Orgasmus 85
 Out of Body Experiences (OBE) 82
 Oxytozin 85

P

Paraphernalien 42
 Parietallappen 99, 149
 Patientenbefragung 35
 Persönlichkeitsentwicklung 135
 Pessimismus 58
 Pflanzen 188
 Pingalanadi 101
 Po 115
 Präkognition 69
 Präsenz, energetische 72
 Primäremotionen 141
 Progressive Muskelentspannung 16
 ProReiki 23
 Psychologie 16
 Psychosomatik 16, 91–92, 133, 189
 Psychotherapie 18

Q

Qigong 81
 Quellentexte 56

R

Rauchen 171
 Räucherstoffe 186
 Räucherung 186
 Raum-Vitalisierung, energetische 173
 Raumklima 188
 Raumspray 188
 Reaktion, destruktive 50
 Reflexzonen 99, 122
 Regeneration 175–176
 Regenerationsschub 172
 Reiki
 – 1. Grad 23
 – 2. Grad 23
 – magnetisches 79
 – Meistergrad (3. Grad) 23
 – Schreibweise 71
 – Wortbedeutung rei-ki 70
 Reiki-Anwendung
 – Gelenke 126

- Organe 128
 - Reiki-Anwendungen
 - Dauer 159
 - Intensivität 159
 - Reiki-Energiekörper-Meditation 180
 - Reiki-Energiekugel 83
 - Reiki-Entspannungs-Meditation I 179
 - Reiki-Entspannungs-Meditation II 180
 - Reiki-Feng-Shui 183–184
 - Reiki-Fingerpunktur 78
 - Reiki-Forschung 72
 - Reiki-Gasshō-Meditation 171
 - Reiki-Geistheilung 104, 126, 131
 - Reiki-Heilmethode, Verbreitung 69
 - Reiki-Kraft 16, 40–41, 69, 158, 160
 - Steigerung 72
 - Reiki-Kraftfeld 174
 - Reiki-Kreise 77
 - Reiki-Meister 25, 55, 182
 - Reiki-Mentalheilung 126, 131
 - Reiki-Mentalheilungstechnik 132
 - Reiki-Position, Anwendungsdauer 91
 - Reiki-Quelle 174
 - Reiki-Räucherung 186
 - Reiki-Schriftzeichen 65
 - Reiki-Seminare 20
 - Reiki-Steine 188
 - Reiki-Stile 24
 - Reiki-Streicheln 81
 - Reiki-Studien 35
 - Reiki-Symbol, Kraftverstärkung 43
 - Reiki-Symbole 40–41, 75, 174
 - 1. Grad 40
 - 2. Grad 40
 - Anwendung 42
 - Mantras 41
 - Mentalheilung 43
 - Schreibweisen 42
 - Trainingstipps 43
 - Üben 43
 - Wirkung 41
 - Reiki-Techniken 72
 - spezielle 16, 126
 - Reiki-Trommeln 77
 - Reiki-Wasser 175, 188
 - Reiki-Wirkung 92
 - Reiki-Wirkung, optimale 158
 - Reiki-Zähl-Meditation 180
 - Reiki-Zeichen 69
 - Resilienz 140
 - Resilienzfaktoren 141
 - Resilienzsteigerung 142
 - Ressourcenaufbau 164
 - Rheuma 22, 133
 - Röntgenstrahlen 38
 - Rücken 103
 - Rückenmuskulatur 103, 152
 - Rückführung 88, 154
- S**
- Saga 64
 - Saichō 67
 - Saihōji-Tempel 6
 - Samurai 65, 67
 - Sanskrit 46
 - Sauerstoffmangel 73
 - Sauerstoffverbrauch 73
 - Schamanismus 69
 - Schambein 112
 - Scheitellappen 99
 - Scheitelreflexzonen 99
 - Schema-Begriff 135
 - Schema-Bereich 135
 - Schema-Typen 136
 - Schilddrüse 103
 - Schimmelpilze 162
 - Schläfen 98
 - Schlafplätze 186
 - Schlaganfall, perinataler 171
 - Schmerzen 166
 - akute 167, 170
 - chronische 170
 - postoperative 170
 - Studien 168
 - Schmerzintensität 168
 - Schmerzlinderung 18, 166
 - Schmerzniveau 36
 - Schmerzprävention 170
 - Schmerzreduktion 169
 - Schockzustand 94
 - Schuld 59
 - Schulmedizin 18–19, 21
 - Schulterblätter 95, 120
 - Schultergelenke 120
 - Schulterkuppen 94
 - Schultermitte 92
 - Schultern 92–93
 - Schulterschmerz 78
 - Schutzfaktoren 141
 - Schweißregulation 125
 - Segen 72
 - Sehzentrum 100
 - Sekundäremotionen 46, 141
 - Sekundärgefühle 131, 165
 - Selbstbehandlung 90, 159
 - Selbstbeobachtung 179
 - Selbstfürsorge 17, 57, 137, 173
 - Selbstheilung 163
 - Selbstheilungskräfte 19, 21, 49, 80, 133, 140, 158
 - Selbstheilungsprozess 18
 - Selbstreflexion 182
 - Selbstsabotage 138
 - Selbstwahrnehmung 149
 - Selbstwertgefühl 107
 - mangelndes 19
 - Senju Kannon 47
 - Sensibilisierung 80
 - energetische 79
 - Wahrnehmung 80
 - Sha-Quellen 184
 - Shingon Reiki 7
 - Shingon-Schule 6, 67–68
 - SHK-Symbol 131
 - Anwendungsmöglichkeiten 48
 - Bedeutung 45
 - Funktion 45
 - Üben 47
 - Shugendō 68
 - Siddham 8, 42
 - Siddham-Keimsilben 42
 - Siddham-Schrift 9
 - Sinnlichkeit 84
 - Sitzplätze 186
 - Solarplexus 110, 147
 - Somatisierung 159
 - Somatosensorik 149
 - Sonnen-Buddha 61
 - Sonnenkraft 101
 - Sorgen 57–58, 60–61, 74
 - Speichelproben 37
 - Spiegel 184
 - Spiritualität 67, 72
 - SQUID 38
 - Stein-Reiki 187
 - Steißbein 105
 - Sterbebegleitung 20, 165
 - spirituelle 166
 - Sterbeprozess 165
 - Stimmbänder 103
 - Stimmen, innere 178
 - Stirn 96, 98

Stirnlappen 99
 Störstrahlung 185
 Störungen 177
 Stress 19, 21, 74, 135, 145, 152, 159, 170
 – langfristiger 170
 – Prävention 172
 – Studien 171
 Stressreduktion 36
 Studien
 – Auswertung 30
 – wissenschaftliche 26, 31
 Studienergebnisse 26
 Substanzen, krebserregende 162
 Suchtpatienten 20
 Suggestion 74
 Sühne 59
 Supervision 181
 Sushumanadi 101
 Sûtra 61
 Symbiose, meditative 176
 Symbol
 – der Geistheilung (SHK) 45
 – der Mentalheilung (SHK) 45
 – Fernheilung (HS) 48
 – Kombination 45
 – Kontaktaufnahme (HS) 48
 – zur Kraftverstärkung (CR) 44
 Symptomaggravation 35
 Synkretismus 55

T

Taijutsu 66
 Takata, Hawayo 18, 24
 Taniai 63
 Tantra 8
 Teilpersönlichkeiten 134
 Tempel Saihōji 61
 Temporallappen 98, 101, 149
 Tendai-Schule 6, 60, 67–68
 Tests, kinesiologische 31
 Thymusdrüse 111
 Tiefenentspannung 18, 172
 Tinnitus 19
 Todesangst 165
 Tokio Aoyama 63
 Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) 91
 Trance 156
 Trance-Induktion 74, 87, 154

– Aufhebung 89
 – Einleitung 88
 Tränenfluss 97
 Trauerarbeit 21
 Trauma-Bearbeitung 146
 Traumata 20, 147, 152
 Trizeps 120
 Tugend 65

U

Übelkeit 22
 Überarbeitung 170
 Übermüdung 173
 Übersäuerung 158–159
 Übertragungen 138, 140
 Übungen
 – asketische 68
 – geistige 176
 Umgebungsstress 37
 Umknicken 118
 Unterarm 121
 Unterbewusstsein 49, 89, 155
 Unterschenkel 117
 Untersuchungen 26
 Untersuchungsbericht 30
 Untersuchungsideen 27
 Unverträglichkeiten 156
 Urin-Untersuchung 38
 Urinprobe 38
 Urnatur 49
 Ursachenforschung 160
 – spirituelle 161
 Usui Reiki Ryōhō 6
 – Meistergrad 7
 Usui Shiki Ryōhō, 2. Grad 7
 Usui-Mudra 153
 Usui-Reiki-Heilmethode 57
 Usui-Reiki-Mentalheilung 33

V

Verdauung 122–123
 Verdauungstrakt 122
 Verhaltenstherapie, kognitive 134
 Vermeidungsstrategie 135
 Verspannungen 159
 Verstoffwechslung 123
 Verwirrung 94
 Visualisierung 55, 76
 Vitalstoffe 159

W

Wahrnehmung
 – außersinnliche 91
 – der Hände 160
 Wasser-Element 95, 113, 115, 186
 Wasser-Spektralanalyse 35
 Wassermangel 158, 175
 Wassertrinken 158
 Widerstände, innere 177
 Widerstandsfähigkeit, psychische 140
 Wirbel, verschobene 94, 159
 Wirbelsäule 23, 103, 152
 Wirksamkeit 18–19, 35
 Wirksamkeitsnachweis 15, 25
 Wirkung, energetische 74
 Wissenschaftskriterien 26
 Wunden 23
 Wut 162

X

X-Ray 38

Y

Yagyū Ryū 66
 Yamabushi 68
 Yang-Meridiane 96
 Yang-Ströme 96
 Yoga, Tantrisches 101
 Young, Jeffrey E. 134

Z

Zähneknirschen 102
 Zen-Meditation 61, 68
 Zentrierung, geistige 74
 Zimmerbrunnen 188
 Zimmerpflanzen 184
 Zirbeldrüse 151
 Zirbeldrüsen-Anwendung 151
 Zuckungen 88
 Zusammenhänge, psychosomatische 161
 Zuversicht 59