

Karen
Frazier



Reiki
samodzielne
uzdrowianie

Jak
bezpiecznie
wyliminować
ponad
100 dolegliwości



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Reiki

samodzielne
uzdrowianie



Karen
Frazier

Reiki
samodzielne
uzdrawianie

Jak
bezpiecznie
wyliminować
ponad
100 dolegliwości



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Wizja i Terapia

REDAKCJA: Piotr Piechowski
SKŁAD: Anetta Piechowska
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska
TŁUMACZENIE: Katarzyna Stolba
ILUSTRACJE © Gloria Pizzilli, 2018

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8171-235-4

Tytuł oryginału: *Reiki Healing for Beginners: The Practical Guide
with Remedies for 100+ Ailments*
Copyright © 2018 by Althea Press, Emeryville, California

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Autor niniejszej pracy oświadcza, że nie należy jej traktować jako zbioru porad medycznych. Zaproponowane techniki nie są formą diagnozy ani leczenia dolegliwości fizycznych, emocjonalnych czy medycznych. Autor pragnie jedynie podzielić się z czytelnikiem informacjami o charakterze ogólnym, niekiedy niepotwierdzonymi, które mogą być częścią poszukiwania równowagi emocjonalnej i duchowej. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne konsekwencje stosowania przez czytelnika technik opisanych w książce. Czytelnik powinien skonsultować swój stan zdrowia z lekarzem lub innym profesjonalistą przed podjęciem jakichkolwiek działań na podstawie sugestii zawartych w tej książce, rysunku lub płynących z nich wniosków.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Mojemu Tacie

Wstęp	11
-------------	----

CZĘŚĆ I

Podstawy Reiki	15
----------------------	----

1. Kilka słów o Reiki	16
-----------------------------	----

2. Edukacja Reiki	30
-------------------------	----

CZĘŚĆ II

Techniki terapeutyczne Reiki	53
------------------------------------	----

3. Podstawowe narzędzia Reiki	54
-------------------------------------	----

4. Autoterapia	78
----------------------	----

5. Uzdrawianie innych	106
-----------------------------	-----

CZĘŚĆ III

Remedium na 100 i więcej schorzeń	153
---	-----

6. Energoterapia schorzeń fizycznych	154
--	-----

Alergie 158 ▶ Anemia 159 ▶ Astma 160 ▶ Biegunka 161 ▶
 Bolesne miesiączkowanie, zespół napięcia przedmiesiączkowego 162 ▶ Ból brzucha, wymioty, nieżyt jelit i żołądka 164 ▶ Ból zęba 165 ▶ Brzuch 165 ▶ Choroba Leśniowskiego-Crohna, zapalenie jelita grubego, zespół jelita drażliwego 166 ▶ Choroby autoimmunologiczne 167 ▶ Choroby tarczycy 168 ▶ Cukrzyca 169 ▶ Gardło 170 ▶ Głowa 171 ▶ Hemoroidy 171 ▶ Infekcje przewodu moczowego 172 ▶ Infekcje przenoszone drogą płciową 173 ▶ Jelita 174 ▶

Krzyżowy odcinek kręgosłupa 175 ▶ Lędźwiowy odcinek kręgosłupa 176 ▶ Mięśniaki macicy 177 ▶ Migrena, bóle głowy 178 ▶ Nadwaga 179 ▶ Niedrożność i ból zatok 180 ▶ Oczy 181 ▶ Płuca 181 ▶ Przeziębienie i grypa 182 ▶ Ramiona 183 ▶ Reumatyzm 185 ▶ Rwa kulszowa 185 ▶ Serce 187 ▶ Stany zapalne 187 ▶ Stawy biodrowe 189 ▶ Stawy kolanowe 190 ▶ Stawy łokciowe 191 ▶ Stawy skokowe (kostki) 191 ▶ Stopy 192 ▶ Szczeka, jama ustna 193 ▶ Szyjny odcinek kręgosłupa 194 ▶ Układ krążenia 195 ▶ Uszy 196 ▶ Zaburzenia menopauzalne 197 ▶ Zaburzenia odżywiania 198 ▶ Zapalenie oskrzeli 199 ▶ Zaparcia 200 ▶ Zatoki 201 ▶ Zawroty głowy 202 ▶ Zmęczenie 203 ▶ Żebra 204 ▶ Żyłki kończyn dolnych 205 ▶

7. Energoterapia schorzeń psychicznych,
emocjonalnych i duchowych 206

Akceptacja, umiejętność odpuszczania 209 ▶ Bezsensowność, zaburzenia snu 210 ▶ Brak pewności siebie 211 ▶ Depresja 212 ▶ Dostatek, dobrobyt 213 ▶ Empatia 214 ▶ Fobie 215 ▶ Folgowanie sobie, pobłażliwość 216 ▶ Gniew, złość, zgorzknienie, uraza 217 ▶ Intuicja 218 ▶ Koncentracja, jasność umysłu, umiejętność skupienia się (i dezorientacja) 219 ▶ Kreatywność, inspiracja 220 ▶ Lenistwo 221 ▶ Lęk, strach, zamartwianie się, stres, panika 221 ▶

Marzenia senne 222 ▶ Miłość 223 ▶ Motywacja 224 ▶
 Negatywne nastawienie, skłonność do osądzania 225 ▶
 Nieśmiałość, fobia społeczna 225 ▶ Niezdecydowanie
 226 ▶ Odwaga 227 ▶ Osamotnienie 228 ▶ Pamięć 229
 ▶ Pasja 229 ▶ Pewność siebie 230 ▶ Poczucie winy,
 wstydu 231 ▶ Porywczość 232 ▶ Porzucenie 233 ▶ Po-
 wodzenie, optymizm 234 ▶ Powściągliwość słowna, re-
 presja 235 ▶ Radość, Szczęście 236 ▶ Równowaga psy-
 chiczna, umiejętność wracania do własnego centrum 237
 ▶ Samoakceptacja, zdrowe poczucie własnej wartości 238
 ▶ Samoekspresja, komunikacja 239 ▶ Samokontrola, siła
 woli 240 ▶ Samookaleczenie, samosabotaż 240 ▶ Siła
 wewnętrzna 241 ▶ Spokój wewnętrzny 242 ▶ Stabilność
 emocjonalna 243 ▶ Ufność 243 ▶ Umiejętność przeba-
 czania 244 ▶ Uzależnienie 245 ▶ Wahania nastrojów 246
 ▶ Wdzięczność 247 ▶ Wiara, nadzieja, optymizm 248 ▶
 Współczucie, życzliwość 249 ▶ Wykorzystywanie 250 ▶
 Wyparcie, umiejętność odpuszczania 251 ▶ Zachowania
 obsesyjno-kompulsywne 252 ▶ Żal, smutek 253 ▶

Zasoby	255
Bibliografia	258
Słowniczek	259
○ Autorze	261

Kilka słów o Reiki

Reiki to starożytna technika uzdrawiania za pomocą energii. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że towarzyszyła ona ludzkości od samego początku, jednak na zachodzie geneza sztuki Reiki wiąże się z legendą, rozpropagowaną przez hawajską mistrzynię Reiki madame Hawayo Takatę, która przeszczepiła tę terapię na grunt zachodni z Japonii. To właśnie ona rozpowszechniła metodę znaną jako Usui Ryoho Reiki (od nazwiska jej twórcy) na Zachodzie, natomiast instruktorzy, którzy ją tu praktykują, uczyli się bezpośrednio od niej samej. Historia Reiki była przekazywana z ust do ust, dlatego czasem trudno odróżnić, co jest faktem, a co fikcją. Jednakże tam, gdzie mogłam, starałam się oddzielić legendę od prawdy.

Geneza

Zgodnie z tradycją wszyscy zachodni mistrzowie Reiki są zobowiązani do przekazania studentom na zajęciach pierwszego stopnia historii tej metody, poczynając od Madame Takaty i jej nauczyciela, doktora Chujiro Hayashiego, oraz jego mistrza i mentora, doktora Mikao Usuiego. (W rozdziale 2 wyjaśnię znaczenie poszczególnych stopni zaawansowania). Dla osób praktykujących Reiki na Zachodzie wszystko zaczęło się od doktora Usui, chociaż teksty źródłowe sugerują, że owa terapia stosowana była w Japonii, zanim doktor Usui opracował swój system.

Autor książki *An Evidence-Based History of Reiki*, William Lee Rand z Międzynarodowego Centrum Szkoleń Reiki, zauważył, że zanim doktor Usui zainteresował się metodą Reiki, w Japonii praktykowano ją na co najmniej cztery inne sposoby. Mimo że początki tej pradawnej energoterapii sięgają czasów znacznie wcześniejszych, historia Reiki na Zachodzie – określana również mianem metody Usui Ryoho Reiki – bierze swój początek od Mikao Usui i jego trzytygodniowej medytacji na japońskiej górze Kurama.

Mikao Usui

Mikao Usui (znany również jako *sensei* – czyli nauczyciel – Usui) urodził się 15 sierpnia 1865 roku w japońskiej prefekturze Gifu, niedaleko Nagoi. Doktor Usui pochodził z zamożnej rodziny buddystów i w ramach edukacji podróżował po całym świecie, w tym do Chin i Europy. Posiadał wiedzę z zakresu

teologii, medycyny, mistycyzmu i psychologii oraz doświadczenie zawodowe w różnych dziedzinach.

Doktor Usui zarówno w życiu osobistym, jak i duchowym próbował znaleźć odpowiedzi na najgłębsze pytania egzystencjalne. Wiele lat poświęcił na osiągnięcie stanu niezmaconego spokoju i harmonii życiowej. Próbując tego dokonać, wstąpił do buddyjskiego zakonu, by nauczyć się buddyjskich praktyk zen, między innymi medytacji Zazen. W roku 1922, chcąc pogłębić swoją praktykę i osiągnąć stan najgłębszego duchowego spokoju, doktor Usui udał się na samotną wyprawę na górę Kurama, gdzie pościł i medytował przez 21 dni.

Niektórzy mistrzowie Reiki twierdzą, że podczas owego odosobnienia doktor Usui stawał pod górskim wodospadem po to, by krople wody, spadając mu na głowę, pobudzały jego czakrę korony. Z przekazu ustnego madame Takaty wynika, że doktor Usui był codziennie pogrążony w medytacji i po każdym dniu zrzucał z góry po jednym kamieniu, a gdy skończyły mu się kamienie, wiedział, że nadszedł kres jego dwudziesto-jednodniowej medytacji.

Legenda głosi, że ostatniego dnia o północy doktor Usui poczuł, jak strumień światła przenika do jego wnętrza przez czubek głowy, po czym stracił przytomność. Gdy ocknął się kilka godzin później, był zupełnie innym człowiekiem. Mimo że pościł przez dwadzieścia jeden dni, miał w sobie więcej energii niż kiedykolwiek. Ponadto miał wrażenie, że jego dotychczasowa świadomość przerodziła się w dogłębną duchowość.

Według legendy doktor Usui zszedł pospiesznie z góry Kurama, żeby podzielić się swoimi doświadczeniami ze swoim mistrzem zen. W pośpiechu zranił się w palec, potykając się

o wystający głaz, ale gdy instynktownie chwycił ręką za stopę, rana zagoiła się w niemal cudowny sposób. Następnie udał się do wioski, żeby posilić się i odpocząć. Kobieta, która przyniosła mu posiłek, skarżyła się na ból zęba, a gdy Usui położył dłonie na jej twarzy, obrzęk i ból zelżały. Po powrocie do klasztoru zastał opata leżącego w łóżku, cierpiącego na silne bóle reumatyczne. Gdy doktor Usui położył na nim dłonie, ból minął jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Te legendarne przypadki okrzyknięto mianem cudownych uzdrowień za pomocą energii Reiki. Wieść niesie, że w wyniku owych wydarzeń doktor Usui zdał sobie sprawę, że otrzymał dar uzdrawiania, który określił mianem Reiki, co w języku japońskim oznacza uniwersalną życiodajną siłę.

Chociaż momentami trudno stwierdzić, gdzie kończy się legenda, a zaczyna prawda, ponieważ informacje dotyczące przeżyć doktora Usui na górze Kurama nie zostały potwierdzone, wiadomo jednak, że po jego legendarnym doświadczeniu doktor zmienił się nie do poznania. Przeniósł się do Tokio i zaczął uzdrawiać energią Reiki i prowadzić zajęcia w tym zakresie oraz stworzył specjalny system terapeutycznych praktyk z jej wykorzystaniem. Zmarł 9 marca 1926 roku w Fukuyamie, ale jeszcze przed śmiercią zdążył poznać i przeszkolić swojego następcę, doktora Chujiro Hayashiego.

Chujiro Hayashi

Chujiro Hayashi urodził się 15 września 1880 roku w Tokio. W 1902 roku uzyskał dyplom lekarza medycyny na Akademii Cesarskiej Marynarki Wojennej i podjął pracę w zawodzie.

O terapii Reiki dowiedział się od kolegów po fachu szkolonych przez doktora Usui. W 1925 roku zaintrygowany Hayashi zaczął uczyć się owej metody pod jego okiem.

Doktor Usui poprosił doktora Hayashiego, żeby przekazał jego wiedzę innym i założył klinikę Reiki w Tokio, co ten uczynił. To właśnie w owej tokijskiej klinice naukę pobierała również madame Hawayo Takata. Z jej relacji wynika, że doktor Hayashi odwiedził ją na Hawajach w 1937 roku i przez kilka miesięcy ją szkolił. Gdy Hayashi powrócił do Japonii w lutym 1938 roku, japońskie władze zażądały, by przekazał im informacje na temat Hawajów, lecz ten odmówił, za co został okrzyknięty wrogiem narodowym. Chcąc uniknąć reperkusji ze strony rządu Japonii, 11 maja 1940 roku doktor Hayashi popełnił *seppuku*, rytualne samobójstwo. Ów honorowy akt z jego strony rzeczywiście miał miejsce, nie wiadomo jednak, czy powód jego samobójstwa był faktycznie taki jak podaje legenda, czy popełnił je z innych powodów.

Hawayo Takata

Madame Hawayo Takata urodziła się 24 grudnia 1900 roku na wyspie Kauai należącej do terytorium Hawajów. Jak wynika z jej relacji, cierpiała na schorzenia płuc, bóle żołądka i zaburzenia psychiczne, które doprowadziły ją do załamania nerwowego. Gdy przebywała u rodziny w Japonii, lekarze zdiagnozowali u niej astmę, kamienie żółciowe, zapalenie wyrostka robaczkowego oraz narośl nowotworową i wyznaczyli jej termin zabiegu chirurgicznego. Ona jednak zamiast poddać się leczeniu udała się do doktora Hayashiego na terapię

Reiki. Rezultaty leczenia zrobiły na niej tak wielkie wrażenie, że postanowiła nauczyć się owej metody.

Madame Takata zaczęła pobierać nauki sztuki Reiki u samego doktora Hayashiego w Japonii oraz pogłębiać swoją wiedzę samodzielnie w rodzinnych Hawajach, po czym opracowała własny system leczenia (oparty na metodzie jej mistrzów, doktora Usui i doktora Hayashiego) i uzdrawiała chorych na terenie Stanów Zjednoczonych. W latach 70. zapoczątkowała również system szkoleń nowych nauczycieli Reiki. Weekendowy kurs kosztował 10 tysięcy dolarów, ponieważ madame Takata była przekonana, że sztuka Reiki wymaga poszanowania i nie należy jej uczyć lub praktykować nieodpłatnie. Nalegała, by wszyscy jej uczniowie uczyli się poszczególnych technik na pamięć i wyłącznie ustnie przekazywała wiedzę z nimi związaną. Zawsze przestrzegała zarówno mistrzów, jak i adeptów Reiki, aby nie udostępniali żadnych materiałów, między innymi symboli lub pozycji ułożenia rąk, a nawet historii w formie pisemnej.

Madame Takata wyszkoliła i osobiście zainicjowała 22 mistrzów Reiki. Mimo że z biegiem czasu sztuka Reiki ewoluowała, wszelkie techniki Usui Reiki praktykowane na Zachodzie oparte są na systemie opracowanym przez madame Takatę. Obecnie większość mistrzów Reiki zrezygnowała z niebotycznej opłaty szkoleniowej i wielu z nich nie ma nic przeciwko dzieleniu się jej tajnikami w formie pisemnej, ponieważ zarówno doktor Usui, jak i Hayashi zapewniali swoim studentom materiały na piśmie.

Madame Takata praktykowała terapię Reiki przeszło 40 lat i to dzięki temu, że przeszczepiła ją na grunt zachodni, metoda ta jest znana i dostępna poza granicami Japonii.

W czym może pomóc terapia Reiki

Od garstki 22 mistrzów Reiki wyszkolonych przez madame Takatę wywodzi się tysięczna rzesza adeptów sztuki Usui Reiki praktykujących tę metodę na Zachodzie. Współcześni energoterapeuci Reiki uczyli się od swoich mistrzów, ci natomiast byli kolejno szkoleni i inicjowani przez mistrzów, którzy wywodzą się ze szkoły madame Takaty, podopiecznej Chujiro Hayashiego, który pobierał nauki bezpośrednio od samego Mikao Usui. Na całym świecie są setki, a nawet tysiące nauczycieli Reiki, którzy szkołą i przygotowują nowych adeptów tej sztuki oraz przekazują im historię, tradycję i techniki uzdrawiania za pomocą energii Reiki.

Zasady działania energoterapii Reiki

Nikt dokładnie nie wie, na jakiej zasadzie działa energia Reiki, lecz mnóstwo osób doświadczyło jej uzdrawiającej mocy. Jedna z teorii zakłada, że dzieje się to na zasadzie synchronizacji fal.

Gdy umieścimy obok siebie dwa oscylujące obiekty (poruszające się tam i z powrotem lub ruchem wahadłowym), zwykle po jakimś czasie dostrajają się one do jednego rytmu (czyli mają tę samą fazę i częstotliwość) i oscylują w harmonii. Zjawisko to zachodzi zgodnie z prawem fizyki, które zostało po raz pierwszy zaobserwowane przez siedemnastowiecznego holenderskiego fizyka, Christiaana Huygensa. Zauważył on, że gdy powiesi się obok siebie na ścianie dwa zegary wahadłowe, to w końcu ruch obu wahadeł wejdzie w tę samą fazę i oba zaczną poruszać się w tym samym tempie.

Owa synchronizacja odgrywa istotną rolę w wielu formach energoterapii, między innymi kryształoterapii, muzykoterapii lub uzdrawianiu za pomocą nakładania rąk, jak na przykład w terapii Reiki. Gdy określony rodzaj energii oddziałuje bezpośrednio na ludzkie ciało, w wyniku synchronizacji ciało to zaczyna wibrować z taką samą częstotliwością co działająca na nie energia. Badania wykazały, że podczas sesji Reiki ręce uzdrowiciela emitują energię o częstotliwości od 7 Hz do 10 Hz, czyli o częstotliwości związanej z procesem zdrowienia.

Podczas sesji Reiki energia przepływa przez uzdrowiciela, który został wcześniej zainicjowany przez swojego mistrza, dzięki czemu może on na żądanie dostroić się do energii o określonej częstotliwości i skierować jej strumień do ciała pacjenta. W rezultacie energia chorego synchronizuje się z energią uzdrowiciela z korzyścią dla ciała, umysłu i duszy tego pierwszego. W związku z powyższym energoterapeuta Reiki nie jest uzdrowicielem w powszechnym tego słowa znaczeniu. Jest niejako kanałem, przez który przepływa uzdrawiająca energia Reiki. Ciało pacjenta pobiera energię dostarczaną przez terapeutę, ta natomiast płynie tam, gdzie jest najbardziej potrzebna i dobroczynna w skutkach.

Pięć zasad Reiki

Mikao Usui ustanowił pięć zasad praktyki Reiki, które są do dziś stosowane przez uczniów i nauczycieli metody Usui Reiki na całym świecie. Wszyscy praktykujący tę pradawną sztukę uczą się pięciu podstawowych zasad na kursie pierwszego stopnia Reiki. Oto one:

Przynajmniej dziś nie będę się martwił.

Przynajmniej dziś nie będę się złościł.

Przynajmniej dziś będę pracował uczciwie.

Przynajmniej dziś będę wdzięczny za to, co mam.

**Przynajmniej dziś będę życzliwy dla bliźniego
i każdego żywego stworzenia.**

Każdego dnia warto poświęcić tym zasadom chwilę uwagi w cichej zadumie. Ja osobiście robię to rano i wieczorem, a czasem w ciągu dnia, gdy poczuję, że tracę równowagę wewnętrzną.

Nawet jeśli nie uda ci się sprostać wszystkim zasadom w ciągu dnia, liczy się świadomość ich istnienia i wysiłek włożony w ich wdrożenie w codzienne życie. Systematyczna medytacja nad owymi zasadami stopniowo pomoże ci stosować je dzień po dniu.

Nie musisz uczyć się ich na pamięć, ponieważ przesłanie w nich zawarte zostało zapisane na wiele różnych sposobów, lecz ich znaczenie pozostaje bez zmian bez względu na to, od kogo się ich uczysz:

Postaraj się nie zamartwiać.

Nie popadaj tak szybko w złość.

Bądź uczciwy i prawdomówny.

Bądź wdzięczny za wszystko.

Bądź życzliwy i empatyczny.

Jeśli któregoś dnia coś zawalisz, pamiętaj o jednym: każdy dzień – a raczej każdy moment – jest okazją, by spróbować na nowo wdrożyć powyższe zasady w życie. Gdy codziennie będziesz starał się to osiągnąć, bądź dla siebie samego równie wyrozumiały jak jesteś w stosunku do innych.

Definicja procesu zdrowienia

Zanim omówię korzyści płynące z energoterapii Reiki, chciałabym zdefiniować znaczenie procesu zdrowienia, gdyż wiele osób nie do końca go rozumie. Niektórzy uważają, że pełnia zdrowia oznacza brak jakichkolwiek symptomów choroby. Ja natomiast, mówiąc o procesie zdrowienia, mam na myśli coś

więcej niż tylko pozbycie się dokuczliwych objawów, choć istotnie może do tego dojść. Dla mnie proces zdrowienia jest wynikiem działania dobroczynnej energii, która sprawia, że chory zsynchronizuje się z tym, co służy najlepiej jego zdrowiu i życiu.

W niektórych przypadkach będzie to oznaczało ustąpienie pewnych schorzeń lub dolegliwości. W innych zaś będzie dotyczyło zmian na płaszczyźnie fizycznej, psychicznej lub duchowej, dzięki którym pacjent odzyska pełnię zdrowia i odnajdzie swoje prawdziwe życiowe powołanie. Niech moje doświadczenie z terapią Reiki posłuży za przykład. Mimo że w rezultacie leczenia energią Reiki pozbyłam się uporczywego bólu gardła, rzeczywiste uzdrowienie polegało na odblokowaniu mojej czakry gardła, dzięki czemu mogłam wyrazić to, co myślę i po raz pierwszy w życiu podzielić się z innymi niektórymi bolesnymi przeżyciami. Do dziś dnia energia Reiki pomaga mi stawać się najlepszą wersją samej siebie i spełniać się w roli nauczyciela, energoterapeuty, pisarza i mówcy.

Korzyści płynące z energoterapii Reiki

Chociaż pokażne grono osób uważa, że energoterapia Reiki polega na uzdrawianiu dolegliwości fizycznych za pomocą energii i odpowiedniego ułożenia dłoni na ciele chorego, służy ona również kilku innym pożytecznym celom, między innymi:

- Usuwa blokady energetyczne wstrzymujące rozwój osobisty.
- Pomaga radzić sobie z emocjonalnymi lub duchowymi trudnościami takimi jak żaloba, nienawiść lub niska samoocena.

Techniki uzdrawiania energią Reiki za pomocą dotyku

Podczas sesji energoterapeutycznej można kolejno stosować poszczególne pozycje dłoni lub – jeśli uznamy to za stosowne – wykorzystać jedną lub kilka z poniższych technik. Nie należą one do standardowych metod uczonych na kursach Reiki, lecz gdy intuicja podpowiada nam, że warto z nich skorzystać, należy iść za jej głosem i wykorzystać je do pobudzenia lub skierowania energii w konkretne miejsce. Wszystkie poniższe techniki dotyku są rozwiązaniami opcjonalnymi i ich zastosowanie zależy od naszego doświadczenia oraz podszeptów intuicji.

Dotykanie

Delikatnie dotknij całą dłonią swojego ciała w tych miejscach, które zwykle są zaniedbywane.

Masowanie

Za pomocą dłoni i palców delikatnie wymasuj miejsca, w których odczuwasz napięcie.

Opukiwanie opuszkami palców

Tak zwana metoda EFT (ang. *Emotional Freedom Technique*) polega na opukiwaniu opuszkami palców poszczególnych punktów na ciele, żeby uwolnić nagromadzone emocje. Jeśli intuicja podpowiada ci, że powinieneś ją wykorzystać, możesz opukać dane miejsce przez kilka sekund palcami środkowym i wskazującym. Zdarza się, że w zaleceniach terapeutycznych

na poszczególne schorzenia w rozdziale 6 i 7 znajdują się wskazówki, które miejsca na ciele pacjenta należy opukiwać. W pozostałych przypadkach należy podążać za głosem intuicji lub poszukać więcej informacji na temat metody EFT, dzięki którym będziesz mógł poszerzyć swoją wiedzę w tym zakresie. Jeżeli jesteś energoterapeutą Reiki drugiego stopnia lub posiadasz stopień mistrzowski, możesz również wyobrażać sobie, że kreślisz symbole Reiki, opukując poszczególne punkty ciała pacjenta.

Głaskanie

Podczas sesji energoterapeutycznej możesz wysyłać energię Reiki w określone miejsca – o ile intuicja ci tak podpowiada – poprzez delikatne głaskanie, co działa uspokajająco oraz pomaga ukierunkować energię.

Dmuchanie

Jedną z technik japońskiej sztuki Reiki jest tak zwana technika *Koki ho*, polegająca na wdmuchiowaniu energii Reiki oraz symboli w kierunku poszczególnych punktów na ciele. Technika ta polega na wdychaniu i wydychaniu powietrza przez czakrę korony i kreśleniu w wyobraźni symboli Reiki na własnym podniebieniu przy jednoczesnym trzykrotnym zaintonowaniu nazw poszczególnych symboli. Następnie należy wydmuchać ustami energię Reiki, po czym ułożyć dłonie w danej pozycji na swoim ciele. Powyższa technika może być wykorzystana również do uzdrawiania innych osób. W tym przypadku wydmuchujemy energię Reiki przez usta i jednocześnie wyobrażamy sobie, jak energia oraz symbole Reiki wraz z naszym wydechem przepływają do ciała drugiej osoby.

Przenikanie wzrokiem

Inną japońską techniką sztuki Reiki jest tak zwana metoda *Gyoshi*, polegająca na wysyłaniu pełnej miłości życiodajnej energii Reiki za pomocą spojrzenia. Żeby tego dokonać, należy wyobrazić sobie, jak energia Reiki wpływa do naszej czakry korony i wypełnia nasz umysł. Gdy poczujesz, że jesteś gotowy, skieruj wzrok (nie skupiając go na siłę) na miejsce na swoim ciele, do którego chcesz wysłać uzdrawiającą energię. Poczuj jej strumień wypływający z oczu i wpływający do danego punktu na ciele.

Autoterapia na odległość

Choć powyższe hasło może zabrzmieć jak oksymoron, osobiście wykorzystuję tę technikę, gdy chcę poprawić przepływ energii w miejscu trudno dostępnym, przykładowo gdy boli mnie bark i łopatką. Nie jest łatwo utrzymać dłonie w tym miejscu przez dłuższy czas. Dlatego zamiast układać tam dłonie, wyobrażam sobie „kanapkę” z symboli Reiki oraz wizualizuję, jak życiodajna energia płynie w to miejsce. Zdarza się, że stosuję autoterapię na odległość na pluszowej zabawce, która służy za substytut mojego własnego ciała, kreśląc nad nią poszczególne symbole Reiki.

Pełnowymiarowa sesja autoterapeutyczna

Podczas sesji autoterapeutycznej traktuj siebie jak swojego pacjenta. Warto zadbać o specjalną oprawę i stworzyć atmosferę sprzyjającą procesowi zdrowienia nie tylko dla swoich pacjentów, lecz również dla samego siebie. Czasem spełnienie tej powinności wobec siebie okazuje się znacznie trudniejsze. Muszę z czystym sumieniem przyznać, że autoterapię traktuję nieco po macoszemu. Jestem znana z tego, że pracuję z energią Reiki w każdej wolnej chwili, na przykład w trakcie prowadzenia samochodu. Niemniej jednak każdego dnia staram się wygospodarować choćby pięć minut, żeby naprawdę się wyciszyć. Dzięki tej swoistej medytacji udaje mi się utrzymać ducha, psychikę i emocje w optymalnej formie.

Stwórz odpowiednią atmosferę. Tak jak w przypadku sesji energoterapeutycznej z pacjentem, podczas autoterapii warto stworzyć optymalne warunki wspomagające proces zdrowienia. Poświęć na to czas i wybierz miejsce, gdzie nikt ci nie będzie przeszkadzał. Wyłącz telefon. Jeżeli odtwarzasz muzykę z komputera lub telefonu, dezaktywuj wszelkie powiadomienia dźwiękowe lub przestaw telefon w tryb samolotowy, żeby nie rozpraszały cię żadne przypadkowe dźwięki.

Zdejmij biżuterię. Choć nie ma takiego obowiązku, większość mistrzów i terapeutów Reiki preferuje tę opcję. Ja osobiście wolę nie zdejmować biżuterii, ponieważ jest wysadzana kamieniami szlachetnymi i nasycona specjalnymi intencjami

i afirmacjami prozdrowotnymi. W tej kwestii wybór należy do ciebie. Zrób to, co podpowiada ci intuicja.

Usiądź wygodnie. Nieważne czy usiądziesz w fotelu, na kanapie czy na poduszce na podłodze, ważne, by było ci wygodnie. Jeśli siedzisz na krześle, obie stopy oprzyj na podłodze, żeby się zakorzenić, lub usiądź w pozycji lotosu (albo podobnej, równie wygodnej pozycji), jeśli wolisz siedzieć na podłodze. Zadbaj o to, by nogi i stopy nie były skrzyżowane (za wyjątkiem pozycji lotosu). Wyprostuj plecy, ściągnij ramiona w dół i usiądź wygodnie, tak byś czuł, jak guzy kulszowe stykają się z podłożem.

Poświęć pięć minut na medytację. Nieistotne czy wykorzystasz do tego pozycję *Gassho*, czy jakąś inną formę medytacji – ważne, byś przez minimum pięć minut głęboko oddychał, napełniając powietrzem jamę brzuszną, żeby wyciszyć się i zatrzymać gonitwę myśli. Jednocześnie warto powtarzać dowolną mantrę lub afirmację, na przykład: „Moje ciało jest w optymalnej kondycji” bądź wypowiadać w myślach wybraną intencję, taką jak: „Uzdrowiająca energia Reiki przepływa przez moje ciało dla mojego najwyższego dobra”.

Znajdź swoje centrum. Po kilkuminutowej medytacji wróć do swojego centrum. Skup uwagę na tak zwanym punkcie *Hara* (lub *dantianie*), w którym znajduje się źródło *prany* (zwanej również *qi*), czyli życiodajnej energii. Punkt *Hara* mieści się poniżej pępka (na wysokości dolnej krawędzi dłoni przyłożonej na linii pępka). Spróbuj ułożyć dłonie w tym miejscu, a poczujesz ciepło energii tu zgromadzonej. Dla ułatwienia

możesz wyobrazić sobie, że spod twoich dłoni promieniuje różowe źródło światła.

Zainicjuj przepływ energii Reiki. Złóż dłonie jak do modlitwy w pozycji *Gassho* i poproś, by energia Reiki zaczęła płynąć w twoim kierunku.

Wypowiedz intencję w imię najwyższego dobra. Gdy poczujesz napływ energii Reiki, poproś mistrzów Reiki – żyjących, minionych i tych, którzy dopiero nadejdą – by pomogli ci w trakcie pracy z energią Reiki, tak by służyła najwyższemu dobru. Jednocześnie pozbądź się wszelkich oczekiwań oraz z góry przyjętych założeń i pozwól, by uzdrawiająca energia Reiki działała tam, gdzie jest najbardziej potrzebna.

Kilka minut poświęć na intuicyjną energoterapię Reiki. Z rękami ułożonymi w pozycji *Gassho* poradź się swojej intuicji, gdzie powinien skierować energię Reiki, i poczekaj, aż jej głos cię pokieruje. Kto wie, może w twoim umyśle zaświta jakaś myśl lub poczujesz delikatne mrowienie w określonym miejscu w ciele. Połóż dłonie w tym miejscu i przytrzymaj je tam tak długo jak uznasz za stosowne. Wróć do pozycji *Gassho* i znów wsłuchaj się w głos intuicji. Możesz przejść do klasycznej sekwencji ułożenia dłoni, gdy tak podpowie ci intuicja.

Przeprowadź pełnowymiarową sesję Reiki, stosując wszystkie pozycje dłoni. Utrzymuj po kolei poszczególne pozycje dłoni od trzech do pięciu minut. Kierowany intuicją, możesz wykonać inne techniki dotyku Reiki, które uważasz w danej chwili za stosowne.

Polecamy:



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Karen Frazier zajmuje się energoterapią intuicyjną i metafizyczną, posiada stopień mistrzowski w sztuce Reiki Usui Ryoho i należy do Międzynarodowego Stowarzyszenia Profesjonalnych Energoterapeutów Reiki. Napisała szereg książek na temat energoterapii, uzdrawiania kryształami oraz interpretacji snów. Prowadzi szkolenia i jest założycielką Wspólnoty Energoterapeutów Reiki SHARE.

Reiki – technika terapeutyczna, która pomoże pokonać Ci ponad 100 dolegliwości!

Dzięki temu praktycznemu poradnikowi samodzielnie wyeliminujesz szerokie spektrum problemów fizycznych i emocjonalnych, od zmęczenia, poprzez powszechne dolegliwości, po nieumiejętność przebaczenia. Czytelne ilustracje pomogą Ci w szybkim przyswojeniu i bezpiecznym zastosowaniu technik, abyś mógł stać się mistrzem Reiki.

Teraz i Ty poznasz:

- zasady działania energoterapii,
- pozycje dłoni, umożliwiające ustabilizowanie energii własnej i innych osób,
- wskazania energoterapeutyczne na złagodzenie wielu dolegliwości za pomocą energii Reiki,
- sposoby na wykorzystanie komplementarnych metod w swojej praktyce energoterapeutycznej, takich jak symbole, muzyka, medytacja.

Reiki – zdrowie w Twoich rękach!

Patroni:



Wellnessday.eu
kobiety portal zdrowego stylu życia



grella.pl



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8171-235-4



9 788381 712354