

●  
ATLAS REIKI

靈  
巫  
氣

Eboek Reiki zelfbehandeling

## De Reiki zelfbehandeling

Voel je je onrustig? Ben je overprikkeld? Heb je een opkomende verkoudheid?

Of je een klacht hebt, of geen klachten, een dagelijkse Reiki behandeling houdt je fit, gezond en blij.

*Verander de wereld. Begin bij jezelf. Gun jezelf dagelijks Reiki.*

Een dagelijkse Reikibehandeling is de kern van Reiki. Reikizelfbehandelingen zijn een actieve vorm van meditatie.

### Hoe bereid je je voor op een Reiki zelfbehandeling?

Het is fijn als je rustig kunt liggen tijdens je Reiki zelf behandeling. Ook kun je zittend jezelf Reiki geven.

- pc, tv, smartphone uit.
- zorg dat er niemand binnen zal komen lopen
- een kaars aan, of wierook of etherisch olie als offer, kan mooi zijn.

Als je eerst meer de waan van de dag achter je wilt laten voordat je je Reiki zelfbehandeling begint, kun je een aardingsmeditatie (MP3) hier downloaden <http://www.deinwijdingweg.nl/cadeaus/>

Tijdens de Reikizelfbehandeling houd je je ogen gesloten. De Reikizelfbehandeling bestaat uit 10 handposities.

### De handposities



Leg je beide handen in een kommetje achter in je nek, alsof je aan het strand ligt te luieren.



Leg je beide handen naast elkaar boven op je hoofd. Laat je handen steeds een minuut of 3 op dezelfde plek.

Bedek vervolgens je gezicht -inclusief je ogen- met je handen. Je neus en mond blijven vrij.

(geen foto).

Bedek de zijkant van je hoofd, je slapen en je kaken met je handen.



Bedek de onderkant van je onderkaak en de klieren aan weerszijde van je hals met je handen.



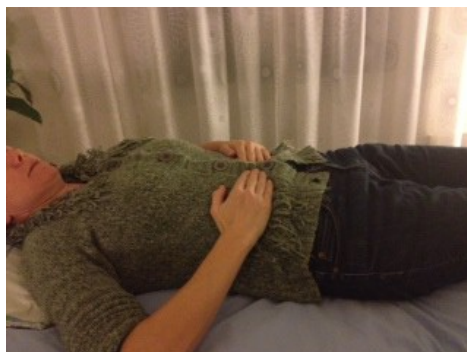
Bedek je beide sleutelbeenderen met je handen.



Ga zo steeds een handbreedte naar beneden. Bedek je borsten



Leg je handen op je buik.





Leg je handen op je onderbuik



Leg je handen in een V-vorm in je liezen

### **De bovenstaande handposities zijn de standaard Reiki zelfbehandeling**

Het kan prettig zijn nog extra handposities toe te passen, lees verder.

#### **Knieën**

Trek je benen op om je knieën te behandelen.



Of behandel ze van een afstandje met je handen



Of ga op je zij liggen.



**Voeten**



## Rug



Als je pijn hebt in je rug, kun je deze extra handpositie toepassen. Reiki stroomt niet alleen via je handpalmen. Via de bovenkant van je handen stroomt het net zo goed. Je hoeft je armen dus niet te draaien. Dat zou pijn in je bovenarmen veroorzaken.

## Hoe lang duurt je reiki zelfbehandeling?

Een Reiki zelfbehandeling duurt minimaal 20 minuten.

Gun jezelf het genot van een weldadige reiki behandeling. Mijn dagelijkse Reikizelfbehandeling duurt doorgaans tussen de 30 minuten en anderhalf uur.

Mocht je minder tijd hebben, geef dan wel Reiki aan jezelf. Een beetje Reiki is beter dan géén Reiki. Dus bijvoorbeeld ook als je met de trein reist, naar een presentatie luistert, in een vergadering zit etc.

Drink extra water of kruidenthee rondom je Reiki zelfbehandeling om eventuele losgekomen afvalstoffen vrij te laten komen.

## Als je ziek bent, herstellende, in rouw

Als je je niet zo lekker bent, ziek bent, herstellende, als je rouwt (verhuis, scheiding, trauma, dood), je gestresst en/of overprikkeld bent is het een goed idee om vaker dan een keer per dag jezelf een Reikibehandeling te geven.

Reikbehandelingen gegeven door iemand anders, door een vriendin of een professional, geven extra verlichting. Als je Reiki krijgt van iemand anders, zijn er twee kanalen, vandaar dat dat 'sterker' kan lijken.

## **Wat kun je verwachten tijdens de Reiki zelfbehandeling?**

Het kan zijn dat je handen warm of heet aanvoelen. Ook kunnen ze op bepaalde plekken koud aanvoelen. Het kan zijn dat je prikkelingen of andere sensaties voelt, of kleuren ziet.

Wellicht ontsnapt er soms een zucht van ontspanning. Na afloop kan je urine en ontlasting anders ruiken,

Ook kan het zijn dat je 'niets' voelt. Dit wil niet zeggen dat de Reiki niet stroomt, of dat er geen effect is.

Het is natuurlijk fijn als je gedachten minder frequent zijn tijdens een Reiki zelfbehandeling. Dat is soms wel zo een vaak niet zo. Hersenen willen nu eenmaal graag denken. Zoals een hart graag bloed rondpompt.

Bij alles wat je tegenkomt tijdens de Reikizelfbehandeling: veel of weinig gedachtes, lichte sensaties, geen of wel warmte: neem het waar. Oordeel er niet over, merk het op, en vervolg je Reikizelfbehandeling.

## **Meer weten?**

In een [Reiki beginnerscursus \( Reiki 1 \)](#) leer je meer over de de Reiki zelfbehandeling, en nog veel meer.

Heb je vragen? Mail of bel dan.

Je bent welkom dit Eboekje in zijn geheel, als pdf, te verspreiden.

Veel plezier met de Reiki zelfbehandeling.

Hartegroet, Nicola