

L. Stupeni

靈氣療法



初伝



靈氣 Úvod 靈氣

Pozdravujem Ťa, milý priateľ, Reikista.

Tento manuál je napísaný pre absolventov mojich seminárov REIKI ako „prvá pomoc“ v teoretických základoch pre začiatky práce s REIKI.

Obsahuje stručné zhrnutie učiva zo seminára bez nároku na celistvosť. Má pomôcť v prvých krokoch na ceste, ktorá je dlhá, náročná, ale zároveň aj krásna.

REIKI je jednou z ciest, ktorá Ťa môže k celistvosti, osvieteniu a splynutiu so Stvoriteľom priviesť prostredníctvom praktikovania Lásky.

REIKI býva charakterizovaná ako ničím nepodmienená a ničím neovplyviteľná Sila Božej Lásky. A ako taká je darom, bez ohľadu na naše hriechy, minulosť, a bez ohľadu na naše schopnosti.

Po zasvätení vyškoleným majstrom REIKI sa Ti dostáva daru sprostredkovať túto liečivú energiu k úžitku Tvojmu, i inej Reikovanej bytosti. Bez ohľadu na akúkoľvek ľudskú nedokonalosť, je tento dar daný na celý Tvoj život.

Prosím, užívaj tento neoceniteľný dar s patričnou úctou, ktorá mu zaiste právom prináleží.

Dnes sa už na našom knižnom trhu objavilo množstvo literatúry o Reiki. Sú medzi nimi vynikajúce knižky, ale sú aj knihy menej podarené. Poskytujú obsiahle teoretické znalosti z oblasti liečenia energiou Reiki, ako aj návody cvičení na rozvoj osobnosti.

Reiki sa ale nedá naučiť z kníh iba samotným čítaním. Žiadna knižka, žiadne teórie nemôžu nahradiť Tvoje praktické skúsenosti! K hlbšiemu pochopeniu Reiki Ti môže pomôcť iba jeho praktikovanie v každodennom živote, žitie s Reiki.

Táto brožúrka Ti snád poskytne nutné informácie, ktoré v počiatkoch, kým nezískaš dostatočné skúsenosti s Reiki, potrebuješ.

Ak túžiš viacej rozšíriť svoje znalosti, uvediem tu niektoré tituly, ktoré sú u nás dostupné, a považujem ich za dostatočne dobré k tomu, aby zaujali svoje miesto aj v Tvojej knižnici.

Walter Lubeck: Základní kniha o Reiki; Reiki – Cesta srdce;
Rainbow Reiki; Reiki – Domácí lékárna

Walter Lubeck,

Frank Arjava Petter: Techniky Reiki

Lubeck, Arjava, Rand: Velká kniha Reiki

Arjava, Yamaguchi: Reiki – Techniky dr. Hayashiho

Frank Arjava Petter: Ohne Reiki

Mary Hall: Praktická Reiki

Doris Sommer: Reiki lexikón

Paula Horan: Reiki – Kozmická energia ktorá lieči

Tanmayi Honervogt: Reiki; Vnútorne Reiki

Sw. Anand Shunyam: Reiki – Živá cesta; Živá transformace; Mystická skúsenost

Čo je REIKI

Od prastarých dôb, čo človek žije na tejto planéte, cíti potrebu nachádzať uzdravujúci prostriedok na svoje choroby, bolesti a útrapy.

Najstarším, nám všetkým tak známym liečebným pohybom je pohladenie dieťaťa matkou. Jej láskyplný dotyk, podržanie dlaní na chorom mieste, utišuje bolesť. Prikladaním rúk liečia aj šamani, zasvätení, najrôznejší liečitelia, všade po celom svete.

Keď sa udrieme, zraníme, automaticky chytíme svoje bolestivé miesto na tele. Ved' vo svojom podvedomí ešte stále máme zapísanú spomienku na tie časy, keď bolo prirodzenou vlastnosťou každého dieťaťa Zeme schopnosť narábať s liečivou božou silou.

Už 2600 rokov staré písmo tzv. Lotosovej Sutry popisuje, ako touto energiou liečil Budha a jeho žiaci. Plinius 300 rokov pred Kr. spomína kráľa Pyrrha, ako liečil dotykom svojho palca. Rímsky cisár Vespasian uzdravoval slepých a hluchých prikladaním rúk.

Aj v Ježišových zázračných skutkoch sa prejavovala božská energia: uzdravovali sa slepí, chromí, malomocní, ale on nikdy nevyzdvihoval svoju veľkosť, pretože vedel, že je len kanálom tejto liečivej božskej sily. Vravieval: „*sila môjho Otca ťa uzdravila*“. O francúzskych a anglických kráľoch sa píše v starých kronikách, že mali schopnosti, a aj ich využívali, liečiť prikladaním rúk.

Schopnosť sprostredkovať liečivú silu mali, a stále do istej miery majú všetci ľudia. Väčšina z nás si to však neuvedomuje, a v našej západnej kultúre toto povedomie bolo od dôb tmavého stredoveku všemožne potláčané.

Inak je tomu však najmä v krajinách Východu, kde vedomosti o liečení tela i duše Univerzálnou liečivou energiou pretrvali v učení i praxi mystikov, lekárov, ľudových liečiteľov i bežných ľudí.

Každá z kultúrnych či náboženských skupín, každá z krajín celého sveta, poznala túto energiu pod iným názvom. Uvediem iba niekoľko príkladov:

India	- „Prána“	Madagaskar	- „Hasina“
Čína	- „Chi“	Africký kmeň Pigmejcov	- „Mgebe“
Egypt	- „Ka“ alebo „Ah“	Indiáni kmeňov: Huron	- „Okí“
Grécko	- „Pneuma“	Irokéz	- „Orondé“
krajiny Islamu	- „Baraká“	Siux	- „Wakan“

Z histórie poznáme, ako túto Silu, Energiju, označovali známe osobnosti:

Hermes Trismegistos	- „Telesmá“	Prof. G. Kieser	- „Tellurism“
Paracelsus	- „Numiá“	Dr. O. Brunler	- „Biokozmická energia“
Dr. Wilhelm Reich	- „Orgon“	Barón Ferson	- „Univerzálna Životná Sila“
L. E. Eemann	- „X-energia“	Hippokrates	- „Prírodná Sila“

Ruský bádatelia nazvali túto Silu „*Bioplazmickou energiou*“, čínsky Taoisti „*Ling Chi*“, židovský kabalisti „*Jesod*“, Ježiš Kristus nazýval „*Duchom Svätým*“ a my ju teraz spoznávame pod japonským názvom **REIKI**.

Samotné slovo Reiki sa v japonskom písme Kana skladá z dvoch znakov:

靈 REI – definujeme ako univerzálneho, transcendentálneho ducha, tajomnú silu, podstatu bytia.

氣 KI – samo o sebe znamená energiu, životnú silu.

Spojením týchto dvoch znakov dostaneme teda niektorý z nasledujúcich pojmov: Sila Univerza, Božia Sila, Tvoriacia Energia, Univerzálna Životná Sila...

Každý sa môže rozhodnúť, ktoré vyjadrenie je jemu, jeho viere, životnému názoru najbližšie. Je úplne jedno, ktorý názov budeš používať pre túto silu, dôležitá je jeho podstata, a tou je ničím nepodmienená a ničím neovplyviteľná LÁSKA bez hraníc.

REIKI je čistým kozmickým prejavom tej životnej sily, ktorá je prítomná v každom živom organizme a je nedeliteľnou súčasťou a podstatou všetkého stvoreného.

Okrem toho REIKI predstavuje aj spôsob **energetického liečebného systému**, ktorý znovu objavil a vypracoval *Dr. Mikao Usui*.

Tento veľmi jednoduchý spôsob uzdravovania, ktorý môžeme použiť kedykoľvek a kdekoľvek, je prístupný pre všetkých ľudí, bez ohľadu na rasovú, politickú alebo náboženskú príslušnosť.

Adept REIKI dostáva schopnosť sprostredkovať túto liečivú energiu ako *dar* pri *zasvätení* na celý život. Od tej chvíle prúdi cez jeho dlane liečivá sila všade tam, kde ich položí. Nedochádza pri tom k úbytku jeho energie a ani k preberaniu energie od niekoho iného.

REIKI pracuje na úrovni fyzickej, duševnej, emocionálnej, ako aj na úrovni duchovnej. Pôsobí nielen na harmonizáciu a odstránenie zdravotných problémov, ale priamo na ich príčinu. Choroba je dôsledkom nerovnováhy v organizme, a príčiny sa obvykle nachádzajú na emocionálnych, duševných a duchovných úrovniach. REIKI na všetkých týchto úrovniach ovplyvňuje dôsledok choroby aj jej príčinu.

Ľudia sprostredkujúci REIKI sú iba nástrojmi, kanálmi tejto sily, cez ktorých táto všadeprenikajúca energia Lásky prúdi. Oni sami nie sú liečiteľmi.

REIKI je príjemcom nasávaná a prúdi vždy tam, kde je najväčšia disharmónia.

Liečiteľom je tu vlastne sám príjemca, ktorý prijatím energie REIKI do svojho energetického systému tela sa harmonizuje, a tým umožňuje aktivovať samoliečebné procesy vo svojom tele.

REIKI je nepolaritná energia, ktorá nás môže naladovať na láskavé a pozitívne vnímanie okolitého sveta, súcitenie, starostlivosť, dôveru a prijímanie samého seba.

Pomáha znášať, vedome prežívať ťažké životné situácie, utišuje stres, obavy, depresie, učí pozitívnemu mysleniu.

REIKI teda v prvom rade napomáha nášmu spirituálnemu vývoju. Fyzické uzdravenie je v skutočnosti len jeho následkom, veď ak je duch zdravý, aj telesné problémy ustanú.

Pomocou REIKI nikdy nemôžeme manipulovať druhými, nemôžeme nijako ublížiť ani zasahovať nikomu do jeho karmy (osudu). Proces a účinok liečby, celé pôsobenie REIKI nie je závislé od vôle ošetrojúceho.



O zasvätení.

Slovo zasvätenie v nás zvyčajne vyvoláva rôzne predstavy. Je pravda, že tento akt môže prebiehať rôznym spôsobom a na rôznych úrovniach. Zasvätiť adepta do určitej oblasti poznania alebo schopností môže učiteľ formou slov, písma alebo praktických ukážok.

Existujú však aj iné druhy zasvätenia. Tie sa zvyčajne odovzdávajú, sprostredkovávajú k tomu zvlášť vyškoleným človekom. Takéto zasvätenia sú známe z praxe rôznych kultúr a náboženských skupín. Nachádzame ich v náboženských aktoch amerických indiánov, černošských kmeňov, v hinduistických a budhistických školách.

Sú však známe aj v náboženskej praxi kresťanských spoločenstiev. K takýmto zasväcovacím obradom patria aj krst, pomazanie, svadobný obrad, zasväcovanie kňazov.

V Novom Zákone môžeme čítať, akým spôsobom dostali zasvätenie Ježišovi učenici (zoslaním Ducha Svätého počas meditácií a modlitieb), a akým spôsobom odovzdávali tento dar ďalej. V „*Skutkoch apoštolov*“ kap.8, verše 17, 18, 19 sa píše: „*Vtedy vkladali na nich ruky, a dostávali Svätého Ducha. A keď videl Šimon, že vkladáním rúk apoštolov dáva sa Svätý Duch, povedal: Dajte i mne tú moc, aby ten, na koho by som položil ruky, dostal Svätého Ducha*“.

Podstatu Reiki, ako metódy liečenia, tvorí proces zasvätenia, v následku čoho sa zasvätená osoba stáva sprostredkovateľom Univerzálnej Životnej Sily.

V praxi to znamená, že je schopný dodávať liečivú energiu kladením svojich rúk sebe, ako aj iným bytostiam bez toho, aby sa sám energeticky vyčerpal.

Môžeme povedať, že zasvätenie do Reiki je takým zásahom do energetického systému jedinca, po ktorom sa dostáva do bezprostredného spojenia s univerzálnou liečivou silou na celý život.

Už od svojho narodenia máme spojenie s čistou, kozmickou energiou, ale patričné zasvätenie, naladenie nám zabezpečí jej intenzívnejší príjem a schopnosť sprostredkovania.

Zasvätenie do Reiki aktivizuje špeciálny kanál, nachádzajúci sa v energetickom systéme človeka, cez ktorý prúdi liečivá energia. Reiki do tohoto kanálu vstupuje cez temennú čakru, prechádza cez čakry hlavy, krku, aktivizuje srdečnú čakru, tu sa rozdeľuje do rúk a prúdi cez dlane, kde sa nachádzajú vedľajšie čakry srdca.

Preto môžeme energiu sprostredkovať svojimi rukami, preto sa radí Reiki medzi energetické metódy liečenia kladením rúk.

Schopnosť prijímať a sprostredkovať liečivú energiu obdržal majster Mikao Usui po 21 dňovom pôste a meditáciách na hore Kurama astrálnou cestou (podobne ako prví apoštolovia). Dostal schopnosť nielen sprostredkovať, ale aj zasväcovať do tejto liečivej energie, ktorú nazval Reiki.

Od tej doby sa tento dar odovzdáva neprerušenu líniou výhradne prostredníctvom majstrov Reiki, ktorí získali schopnosť a právo zasväcovať.

Čo prináša zasvätenie Reiki.

- Bezprostredným následkom zasvätenia do prvého stupňa Reiki je ***schopnosť sprostredkovať energiu Reiki sebe alebo druhým kladením rúk na postihnuté miesto.***

- Zasvätenie ***významne dvíha Tvoje osobné vibrácie.***

- Nová životná sila, ktorá sa zabudováva do Tvojho energetického systému, ***spúšťa očistný proces***, ktorý prebieha tak na telesnej, ako aj na emocionálnej, mentálnej a duchovnej úrovni. Tento proces môže vyvolať rôzne reakcie telesnej, ale aj duševnej povahy.

Následkom zvýšeného prísunu životnej sily sa telo začína zbavovať toxínov, naukladaných v organizme. Vyplavovanie toxínov niekedy môže byť dosť nepríjemné, môžu sa objaviť prechodné bolesti, hnačka, tmavší moč, páchnuci pot.

Po stránke duševnej sa môžu objavovať zmeny nálady, ktoré vyvolali uvoľňujúce sa bloky, hlboko uviaznuté v emočných alebo mentálnych úrovniach. Začínajú sa vyplavovať staré spomienky, zážitky, ktoré často zostali len v oblasti podvedomia.

Celý tento liečebný proces čistenia trvá približne tri týždne a je značne závislý od predchádzajúceho spôsobu života.

Počas tohoto obdobia doporučujem dodržiavať pôst, predovšetkým vylúčiť alebo aspoň obmedziť konzumáciu mäsa a ťažko stráviteľných jedál, cukrov, sladených nápojov, kávy, čierneho čaju, mliečnych výrobkov. Samozrejme, vzťahuje sa to aj na alkoholické nápoje!

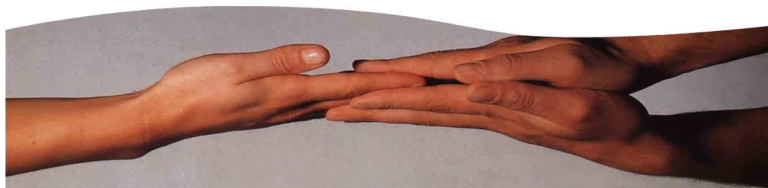
Očistnému procesu tela napomáha zvýšený prísun tekutín (bylinné čaje a čistá voda cca 2 – 3 litre denne), telesný pohyb, časté sprchovanie, a samozrejme samotné každodenné prikladanie rúk na celé telo.

- ***Vytvorí sa istý druh ochrany***, ktorá zabráni, aby Tvoja osobná energia bola prenášaná na ošetrovaného zároveň s energiou Reiki.

Táto ochrana zabráni tak isto tomu, aby sa disharmonické energie ošetrovaného preniesli počas reikovania na Teba. Bez tejto ochrany by mohli niektoré energie preniknúť do vnútorného energetického systému a neskôr spôsobovať závažné zdravotné alebo emocionálne problémy.

- Po zasvätení Tvoje ***ruky nadobudnú väčšiu citlivosť*** pri práci s Reiki. Pri prikladaní rúk budeš vnímať úplne nové pocity a tak isto sa bude intenzívnejšie rozvíjať aj Tvoja intuícia.

Prikladaním svojich rúk na telo alebo do aury môžeš ošetrovať seba, druhé osoby, zvieratá, rastliny, ale aj potraviny, lieky, kryštály a veci dennej potreby.



Pôsobenie Reiki.

Priložením dlaní na telo sa spustí automaticky prúdenie liečivej sily do energetického systému tela. Nie je potrebné sa zvlášť sústreďovať na prenos energie. Stačí sa uvoľniť a nechať, aby Reiki prúdilo do oblastí disharmónií v takom množstve a takou intenzitou, ako je príjemca v tej chvíli schopný prijať.

Reiki iba nechávame cez seba prúdiť – sme len kanálom pre liečivú silu, ktorú ošetrovaný nasáva podobne, ako špongia vodu. Uvedomujme si, že Reiki je inteligentná energia, ktorá vždy prúdi tam a v takom množstve, ako je to práve potrebné.

Táto nová životná sila, prúdiaca v organizme, rozpúšťa energetické bloky, uvoľňuje telesné i duševné napätie a urýchľuje látkovú výmenu.

Pôsobením Reiki sa organizmus dokáže rýchlejšie zbavovať toxických látok, spúšťa sa očistný proces, aktivujú sa telesné orgány zodpovedné za obranyschopnosť tela.

Následkom uvoľnenia blokády v nich uviaznuté energie znovu môžu prúdiť vo svojich dráhach, podporiť imunitný systém a zosilniť aurický obal tela, ktorý chráni telo pred škodlivými energiami.

Po očistení organizmu a energetického systému je možné prijímať oveľa viac čistej energie a následne ju využiť. Čím viac tejto energie sa v tele nachádza, tým vyššia je aj jej vibrácia.

Pri každom ošetrovaní druhej osoby časť energie, ktorá cez nás prúdi, zostáva v našom energetickom tele. Tým, že sprostredkovávame liečivú energiu, zásobujeme a harmonizujeme aj svoje telo fyzické i duševné. Môžeme pozorovať počas reikovania, že sme uvoľnenejší, pokojnejší a celkovo vitálnejší. Teda čím viacej sprostredkovávame Reiki druhým, tým sme aj sami viac harmonický, zdravší.

Prirodzene, účinnosť terapie Reiki je podmienená jej pravidelným aplikovaním, a množstvo terapeutických sedení závisí od povahy problému, ako aj od aktívneho prístupu ošetrovaného.

Každá disharmónia, každá choroba má svoju príčinu, spravidla prameniaca z nášho nesprávneho myslenia, spracovania emócií, nesprávnej životosprávy. Je dôležité túto príčinu odhaliť a postupne odstrániť. Sme vždy sami zodpovední za svoj život, za svoje zdravie. Bez zistenia príčiny ochorenia a aktívneho prístupu k jej odstráneniu je každá terapia iba málo účinná a dočasná.

Je pravda, že energia Reiki vyhladáva a pôsobí aj na príčinu problémov, ale bez zmeny a aktívneho odstránenia príčin, ktoré vyvolávajú tieto problémy, je terapia zvyčajne veľmi zdĺhavá.

Reiki lieči všetky choroby, tak telesné, ako i duševné. Je dôležité si ale uvedomiť, že sám reikista nie je liečiteľom, je iba sprostredkovateľom liečivej sily, a „liečiteľom“ je vlastne sám ošetrovaný. Reiki nie je ani diagnostická metóda a teda nemáme právo a väčšinou ani schopnosť diagnostikovať.

Diagnostika i odborná liečba patrí do rúk lekára a našou povinnosťou je ošetrovaného na to upozorniť!

Energetické telá

Každý človek okrem svojho fyzického tela má ešte ďalšie telá, ktoré sa prejavujú na energetickej úrovni. Niektoré učenia tieto telá popisujú a rozdeľujú do viacerých úrovní, pre našu potrebu však vystačíme s trochu zjednodušeným výkladom.

Éterické telo

Éterické telo má podobný tvar, obsah aj veľkosť ako fyzické telo. Jeho úlohou je zásobovať fyzické telo tvorivou životnou silou a taktiež sprostredkovať informácie medzi fyzickým telom a vyššími vibračnými poliami v oboch smeroch.

Životnú energiu získava prostredníctvom prvej čakry zo Zeme a tretej čakry zo Slnka. Tieto energie neustálym prúdením dodáva fyzickému telu prostredníctvom čakier a energetických kanálov, tzv. meridiánov alebo nádi.

Po nasýtení organizmu energiou sa prebytočná energia vyžaruje cez čakry a póry tela von a vytvára éterickú auru okolo tela. Jej lúče tvoria ochranný obal ochraňujúci telo pred vníkaním škodlivých látok a chorôb.

Nevhodným spôsobom života, negatívnymi myšlienkami a emóciami, ktoré sú v rozpore s prirodzenými potrebami tela, môžeme ale túto éterickú životnú energiu narušiť a oslabiť. V aure sa objavujú trhliny, cez ktoré môžu preniknúť do tela negatívne energie a cez tieto diery tiež môže unikať životná energia.

Medzi stavom fyzického tela a vyžarovaním éterického tela je úzka súvislosť. Skôr, než sa choroba prejaví vo fyzickom tele, môžeme ju objaviť a liečiť už na úrovni éterického tela.

Emocionálne telo.

Emocionálne telo je nositeľom pocitov, emócií a charakterových vlastností.

Jeho kvalita, jas a čistota je podmienená úrovňou rozvoja človeka na poli svojich citov, sklonov a charakterových vlastností.

Aura emočného tela má tvar vajička a fyzické telo môže presahovať aj o niekoľko metrov. Je v neustálom pohybe a jeho farby závisia hlavne od trvalých charakterových vlastností človeka. Vedľa nich sa však objavujú stále sa meniace obláčiky rôznych farieb, odzrkadľujúce naše emócie.

V tomto vibračnom poli sa ukladajú všetky naše nespracované emócie, vedomé aj nevedomé strachy, agresie, pocity menejcennosti a odmietania. Tieto vibrácie vysielané do nášho okolia priťahujú podobné vibrácie, priťahujú tak k sebe takých ľudí, také situácie, ktoré odzrkadľujú to, čo často vedome odmietame, čoho sa bojíme. Stále znovu sa dostávame do situácií, ktoré v nás opakovane vyvolávajú pôvodné emočné vibrácie.

Vedomé myslenie síce ovplyvňuje emočné pole, ale môže ovládať iba vonkajšie chovanie. Nevedomé emočné štruktúry môžeme uvoľniť iba pôsobením duchovného vibračného poľa skrze spojenia cez srdčnú čakru a čakru temennú.

Pri spojení duchovného a emočného poľa začne emočné pole vibrovať rýchlejšie a odvrhovať všetky uložené negatívne zážitky. Postupne sa uvoľnia emócie, viazané na tieto zážitky a je nám umožnené odpustiť druhým ako aj samy sebe.

Emočná aura začne žiariť stále jasnejšími farbami a vyžarovať do svojho okolia posolstvo, ktoré na základe podobností bude priťahovať šťastie a lásku.

Mentálne telo.

Mentálne telo je nositeľom myšlienok, ideí, racionálneho, ako aj intuitívneho poznania. Má vyššie vibrácie ako éterické a emočné telo a jeho vyžarovanie môže presahovať tieto o niekoľko metrov.

Intenzita a jasnosť farieb tohoto poľa je podmienená živosťou myšlienok, ako aj hĺbkou duchovného poznania.

Rozsah vibrácií mentálneho tela zahŕňa vyššie aj nižšie frekvencie. Tie nižšie odrážajú naše racionálne myslenie a vnímanie na fyzickej, materiálnej úrovni. Z fyzického tela sú informácie prenášané éterickým vibračným polom do emočného tela, tá premení tieto informácie na pocity a mentálne telo ich spracuje do slovami tvorených myšlienok. Vplyvom neuvolnených emócií sú ale tieto informácie často skreslené a myšlienky sa pravidelne upínajú k osobným záľubám a materiálным záležitostiam. Hlavnou úlohou mentálneho tela sa tak stáva tzv. racionálne riešenie problémov. Tak sa však skresľujú a obmedzujú jeho schopnosti a poslanie.

Pôvodnou funkciou mentálneho vibračného poľa je prijímať a rozumom integrovať univerzálne pravdy, ktoré sú mu sprostredkované z duchovného tela.

Z duchovnej roviny k nám poznanie prichádza vo forme vnuknutí, intuície, ale často aj vo forme obrazov alebo zvukov, ktoré sú následne pretvorené do vyslovených myšlienok.

Prístup k vyšším vibráciám mentálneho poľa je v spojení čelnej čakry s temennou čakrou. Dokonalé rozvinutie mentálneho poľa umožňuje človeku v živote realizovať múdrosť a poznanie svojho vyššieho Ja.

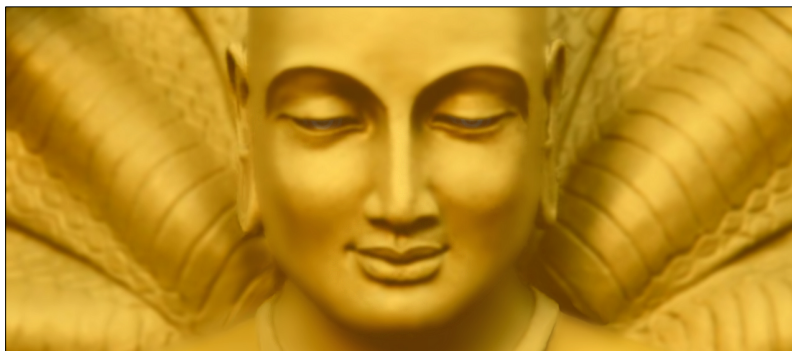
Duchovné telo.

Duchovné telo má zo všetkých vibračných polí človeka najvyššie vibrácie a rozpína sa spolu s aurou od jedného metra až po niekoľko kilometrov od tela, v závislosti od duchovnej úrovne jednotlivca. Má tvar vajíčka alebo kruhu a jeho aura žiari v nežných farbách veľkej intenzity. U ľudí duchovne na vysokej úrovni môže mať zlatú farbu.

Z duchovnej roviny bytia prúdi neustále najvyššia a najžiarivejšia energia do duchovného vibračného poľa. Táto energia sa čiastočne premieňa na nižšie frekvencie a ovplyvňuje a zvyšuje vibrácie mentálneho, emočného, ako aj éterického vibračného poľa. Ako túto energiu môžeme vedome vnímať, prijímať a využiť, to závisí od rozvoja a otvorenosti našich čakier.

Duchovné telo nás spája s čistým božským bytím, zdrojom všetkého stvoreného.

Duchovné telo je nesmrteľné a vďaka nemu môžeme poznať zdroj, cieľ a zmysel nášho bytia. Ak sa dokážeme otvoriť jeho vibráciám, bude celý náš život prebiehať v súlade s Božou vôľou a bude výrazom múdrosti, sily a všeobjímajúcej lásky.



Čakry

Slovo **čakra** pochádza zo sanskrtu a v preklade znamená koleso, kruh. Čakry slúžia v systéme energií človeka na príjem, transformáciu a rozdelenie prány (ki, chi) rôznych frekvencií. Životnú energiu prijímajú buď priamo alebo prostredníctvom energetických dráh z vibračných polí, zo svojho okolia, z kozmu, a pretransformujú do vibrácií potrebných pre udržiavanie a rozvoj všetkých oblastí existencie ľudskej bytosti. Čakry zároveň vyžarujú energie do svojho okolia, čiže zabezpečujú obojstrannú komunikáciu s okolím (živou i neživou prírodou, druhým človekom, Univerzom) na rôznych úrovniach bytia.

Každá zo siedmich čakier užíšim koncom ústi do hlavného energetického kanálu prebiehajúceho stredom tela. Tento kanál má u väčšiny ľudí priemer cca 2,5 cm, u liečiteľov pracujúcich s liečivou energiou však môže dosahovať v priemere aj 15-20 cm. Otvorený koniec zdravej čakry má asi 15cm v priemere a od tela je vzdialený približne 2,5cm.

*Prvá čakra - **Muladhara*** - ústi na mieste spojenia kostrče a krížovej kosti a otvára sa smerom dole. Má za úlohu privádzať kozmické energie na telesno-pozemskú rovinu a spája nás zároveň s energiou Zeme.

S touto čakrou súvisí vôľa žiť, pud sebazáchovy, pradôvera, stabilita, fyzická vitalita. Energiou zásobuje všetko pevné – kosti, chrbticu, zuby.

Ovláda naše nohy, hrubé črevo, stavbu buniek.

Zo žliaz má na starosti **nadľadvinky**.

*Druhá čakra – **Svadhista*** – nachádza sa nad panvovou kosťou (oblasť ochlpenia) a otvára sa na prednej i zadnej časti tela. (Okrem 1. a 7. čakry sú všetky párové – predné čakry sú centrami pocitov a zadné sú centrá vôle.)

Je centrom prapocitov, nadšenia, sexuálnej energie a tvorivých síl. Energiou zásobuje celú oblasť panvy, pohlavné orgány, ľadviny, močový mechúr, všetko tekuté v tele.

Zo žliaz ovláda **vaječníky** u žien a **semenníky** u mužov.

*Tretia čakra – **Manipura*** – je umiestnená v oblasti solar plexus na prednej i zadnej strane tela. Táto čakra súvisí so starostlivosťou o seba, s pochopením kto sme, s rozvojom osobnosti, so schopnosťou spracovať pocity a zážitky, zvládaním vplyvu a osobnej moci.

Zásobuje energiou všetky orgány nachádzajúca sa v tejto časti tela – slezinu, žalúdok, pečeň, žlčník, tenké črevo, nervový systém.

Tretia čakra zo žliaz má na starosti **slinivku**.

*Štvrtá čakra – **Anahata*** – sa nachádza v oblasti srdca a vytvára stred systému čakier. Spája tri spodné fyzicko-emočné centrá s tromi hornými duchovnými centrami. Táto čakra sa týka harmónie lásky a vôle (predný a zadný aspekt). Jeho úlohou je rozvoj kvalít srdca, lásky, nesebeckého vnímania a konania, uzdravovanie... Z fyzických orgánov zásobuje energiou srdce, hrudník, dolnú časť pľúc, ruky, kožu, hornú časť chrbta.

Zo žliaz tejto čakre na fyzickej úrovni zodpovedá **detská žľaza** (týmus).

*Piata čakra – **Višuddhi*** – sa nachádza v prednej a zadnej časti hrdla, tesne nad hrudnou kosťou. Ovláda schopnosť komunikácie na všetkých úrovniach, sebvýjadrenie, otvorenosť, prístup k jemnejším úrovniam bytia...

Piata čakra vytvára dôležité spojenie spodných čakier s čakrami hlavy a slúži tak na prepojenie nášho myslenia s cítením.

Na fyzickej úrovni zásobuje energiou hornú časť pľúc, priedušky, hrdlo, hlasivky, šiju a čeľusť.

Piatej čakre na fyzickej úrovni zodpovedá **štítna žľaza**.

*Šiesta čakra – **Adžňa*** - (tretie oko) je umiestnená vpredu na čele resp. medzi obočím a vzadu v oblasti zátylku. Je sídlom vyšších duchovných síl, nadzmyslového vnímania, intuície, pamäte a vôle. Šiesta čakra privádza energiu k malému mozgu, ušiam, vyživuje nos, oči, čelo, tvár, časť nervového systému.

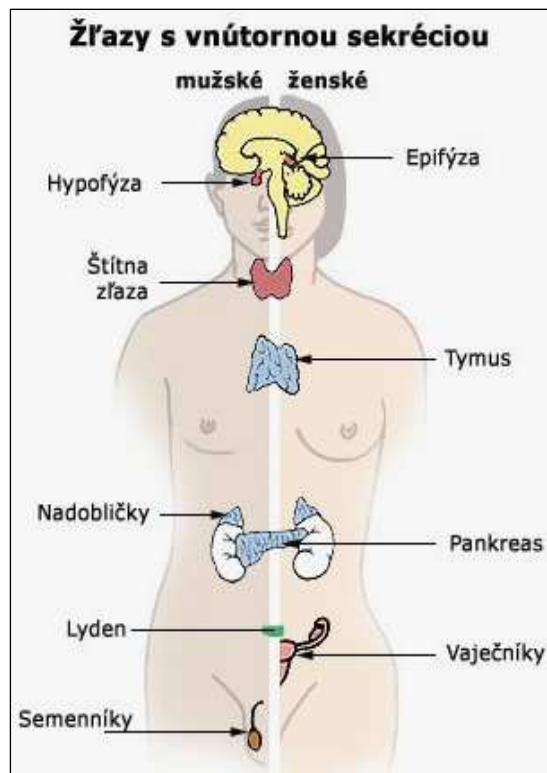
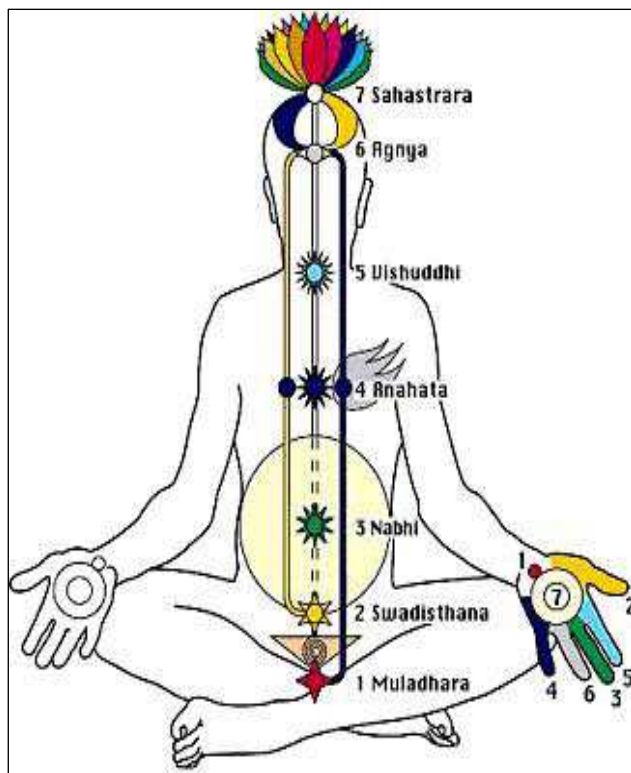
Na fyzickej úrovni šiestu čakru zastupuje **hypofýza**.

*Siedma čakra – **Sahasrára*** – nazýva sa aj korunná čakra a otvára sa na temene hlavy a smeruje nahor. Vytvára tak párovú čakru s korennou prvou čakrou.

Táto čakra nám otvára prístup k najvyššiemu poznaniu priamym vnútorným videním. Cez túto čakru sa napájame na univerzálne vedomie a uskutočňuje sa zjednotenie s Najvyšším.

Svojou energiou zásobuje a ovláda veľký mozog a lebku.

Na fyzickej úrovni mu zo žliaz prináleží **epifýza**.



Päť životných pravidiel Reiki.

Prikladáním rúk na seba i druhých ľudí robíme veľa pre svoje fyzické zdravie, vitalitu. Praktizovanie Reiki nám však môže poskytovať ešte oveľa viac.

V záujme nášho všestranného rastu je potrebné prejaviť aktívny záujem a musíme sa o to pričiniť všetkými možnými spôsobmi.

Už majster Usui považoval za veľmi dôležité nevenovať pozornosť len liečeniu tela, ale prikladal veľký dôraz aj jeho duchovnému aspektu. Za týmto účelom zaradil do svojho systému učenia päť životných pravidiel, ktoré majú napomáhať duchovnému rastu, sebauvedomeniu a uvoľňovaniu starých myšlienkových foriem a emócií.

Každodenným žitím týchto pravidiel môžeme dosiahnuť hlboký mier a pokoj vo svojom vnútri, čo je podmienkou skutočného uzdravenia, konečným cieľom praktikovania Reiki.

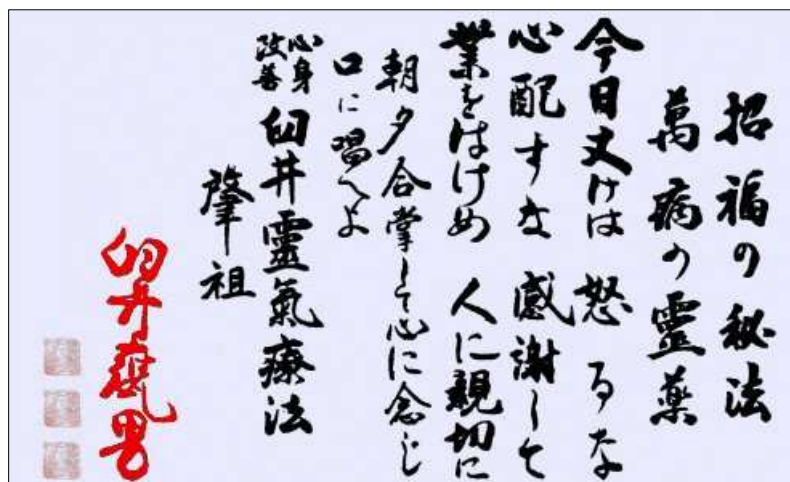
- *Dnes nebudem pociťovať zlosť*
- *Dnes zabudnem na všetky svoje trápenia*
- *Dnes prejavím vďačnosť za všetky milosti*
- *Dnes budem svoju prácu vykonávať poctivo*
- *Dnes budem láskavý ku všetkým bytostiam*

Napriek tomu, že tieto životné pravidlá vypadajú na prvý pohľad jednoduché a samozrejmé, ich uvádzanie do každodenného života vyžaduje veľa námahy.

Postupom času však ich praktikovanie prináša stále viac klúdu a stanú sa Tvojou súčasťou.

Snaž sa čo najlepšie poznať sám seba, prijať sa a milovať aj so svojimi nedostatkami. Uvedomuj si neustále svoj postoj k okoliu, sebe, k svojmu životu.

Práca s piatimi životnými pravidlami Reiki je výzvou na celý život. Usiluj sa žiť stále v prítomnosti – **TU A TERAZ.**



Postup pri Reikovaní.

K tomu, aby sme mohli niekoho Reikovať, je potrebné, aby nás o to sám požiadal, alebo aspoň prejavil s Reikovaním svoj súhlas. Nie je vhodné a ani žiadúce niekomu nasilu vnucovať terapiu Reiki alebo dokonca ho Reikovať proti jeho vôli (napr. počas spánku). Pred Reikovaním môžeme s ošetrovaným, ak o to prejaví záujem, o tejto metóde v krátkosti pohovoriť, vysvetliť jej podstatu a priebeh.

Vychádzajúc z toho, že naše telo je jeden harmonický celok (a Reiki patrí medzi terapie celostnej prírodnej medicíny), je vždy výhodnejšie previesť celkovú terapiu Reiki so všetkými pozíciami rúk. Niekedy však z časových alebo iných dôvodov nie je možné všetky tieto pozície dodržať.

V týchto prípadoch môžeme niektoré pozície rúk vynechať, respektívne použiť cieleňú terapiu Reiki. Zameriame sa predovšetkým na postihnuté miesta a s nimi bezprostredne súvisiace orgány a čakry.

V prípade otvorených zranení, popálenín alebo kožných chorôb môžeme najprv tieto miesta prekryť sterilným obvazom alebo Reikovať z väčšej vzdialenosti.

Najmä u zranení popálením alebo obarením doporučujem Reikovať z väčšieho odstupu (ale ešte v dosahu aury), pretože tok energie často vyvoláva pocit tepla a u týchto zranení to môže znásobovať bolesť.

U zlomenín je potrebné tieto najprv odborne ošetriť a Reikovať až po ich zafixovaní. Reiki prúdi cez všetky prekážky, cez všetky hmoty, teda aj cez sadru, šaty či paplón. Okamžite po úraze je ale vždy vhodné okrem prvej pomoci poskytnúť Reiki na postihnuté miesto, solar plexus a ľadviny, aby sa predišlo úrazovému šoku.

Reiki je možné použiť vždy a všade, ak však máme možnosť, je výhodnejšie zabezpečiť si k tomu vhodné prostredie, kde nás nikto nebude rušiť.

Môžeme zapáliť sviečky, vonnú lampičku, pustiť vhodnú relaxačnú hudbu. Môžeme tiež pripraviť vankúšiky pod hlavu, kolená (uvoľní sa tak tenzia krížovej oblasti), tenkú prikrývku pre prípad, že by ošetrovanému bolo zima.

Odložíme si šperky alebo predmety, ktoré by mohli zavádzať alebo brániť voľnému toku energie a o to isté poprosíme aj ošetrovaného.

Na obidve zápästia si pustíme studenú vodu, takto zo seba lepšie uvoľníme napätie a vyrovnáme aj energetický potenciál v oboch rukách. Na záver si umyjeme dlane teplou vodou.

Ošetrovaného uložíme do pohodlnej pozície (najlepšie na masážnom stole kde máme zabezpečený aj my voľný prístup a pohodlnú pozíciu počas terapie).

Dlane si položíme na srdečnú čakru a utíšime svoju myseľ. Môžeme sa krátko pomodliť a vyjadriť vďačnosť, že smieme byť kanálom Reiki.

Naladíme sa na energiu Reiki, priblížime svoje dlane k sebe a počkáme, kým ucítíme jej prúdenie. Pristúpime k ošetrovanému, položíme si ľavú ruku na svoje hara (náš stred, ktorý sa nachádza asi dva prsty pod pupkom) a pravou dlaňou uhladíme jeho auru. V smere hodinových ručičiek prechádzame dlaňou od hlavy pozdĺž tela k nohám a po jeho pravej strane tela hore k hlave. Tento pohyb vykonávame aspoň tri krát za sebou. Toto uhladenie slúži na nadviazanie aurického kontaktu medzi Reikistom a ošetrovaným a k vzájomnému energetickému akceptovaniu.

Okrem toho takto môžeme získať aj prehľad o energetickej úrovni rôznych oblastí tela ošetrovaného.

Prikladáme svoje dlane na telo ošetrovaného, alebo niekoľko centimetrov nad telo do jeho aury a nechávame Reiki prúdiť v každej pozícii 3 - 5 minút. Tento čas, ako aj postup kladenia rúk do jednotlivých pozícií, ktoré popisujem, je len orientačný, vždy sa snažíme riadiť a viesť našou intuíciou a pocitmi v dlaniach. Celkové ošetrenie celého tela trvá asi 1 až 1,5 hodiny.

Vo väčšine prípadov ošetrovanie začíname od hlavy, pokračujeme cez hrudník a brucho k nohám a nakoniec Reikujeme zadnú časť tela.

V prípade potreby sa ešte môžeme vrátiť na tie miesta, ktoré vyžadujú väčšiu pozornosť.

Po ukončení terapie znovu uhladíme auru Reikovanej osoby, tento krát však svoju ľavú dlaň položíme na jeho hara alebo krížovú oblasť. Tým mu dáme pocítiť jeho vlastnú silu a fakt, že nie je závislý na energii druhého.

Nakoniec prevedieme rýchly energetický ťah svojou dlaňou od kostrče nad hlavu a zopneme svoje ruky. V tejto pozícii sa poďakujeme, že sme mohli byť nástrojom liečenia a za prejavenu dôveru.

Počas Reikovania sme, ako som už spomínal, chránení pred škodlivými energiami. Môže sa však stať, že do procesu liečenia vložíme aj svoje ja, svoje ego, chcenie. Stáva sa to najmä vtedy, ak niekomu túžime niečo dokazovať, alebo pri ošetrovaní svojich najbližších, ktorým sa snažíme pomôcť, zabúdajúc pri tom, že sme len nástrojmi Božieho liečenia.

V týchto prípadoch vedľa Reiki môže prúdiť aj naša osobná energia a na našich rukách sa môžu zachytiť zhluky poškodenej bioplazmy ošetrovaného. Po ošetrení, alebo aj počas ošetrovania vtedy cítime na svojich rukách nepríjemný lepkavý pocit, akoby rukavicu.

Doporučujem sa tejto energii zbaviť opálením svojich rúk v plameni sviečky alebo zapalovača. Iným osvedčeným spôsobom je umytie si rúk až po lakte pod tečúcou studenou vodou. Toto je dobré urobiť po každom ošetrovaní druhej osoby.

Počas terapie Reiki dochádza k úplnému uvoľneniu a relaxácii tela i duše, často pri tom ošetrovaná osoba zaspí. Ak je to možné, nechávame dospať a po zobudení sa s klientom ešte môžeme porozprávať o jeho problémoch.

Nikdy však nehovorme o našich zisteniach, ktoré sa týkajú disharmónií v jeho energetickom systéme tela!

Naše zistenia sa týkajú iba momentálneho stavu energií (ktoré ešte k tomu nemusia byť bezpodmienečne pravdivé, vzhľadom na naše schopnosti diagnostikovania), ktoré sa menia aj behom terapie alebo po nej. Netýkajú sa priamo určitej choroby a naše nahlas vyslovené domnienky môžu v dotyčnom vyvolať nepríjemné pocity, obavy, strach. Tie by však už mohli byť skutočnou príčinou, ktoré vyvolajú aj fyzické prejavy energetických disharmónií.



Vyrovnanie energií čakier.

Jednotlivé čakry v našom tele navzájom komunikujú, spolupracujú ako jeden celok. Zároveň spolu vytvárajú polarizované dvojice, ktoré sa ovplyvňujú. Ak v niektorej čakre nastane zmena v energetickom toku, zároveň to ovplyvní aj ostatné čakry a dochádza aj k zmene vyváženosti polarít v párových čakrách.

Vzájomné vyrovnanie čakier pomocou energie Reiki napomáha harmonizovaniu celého energetického systému tela. Táto technika práce s čakrami môže výrazne pomôcť k dosiahnutiu harmónie tela i duše a tak skrátiť aj celkový proces liečenia.

Je vhodné túto metódu vykonávať na začiatku samotnej terapie Reiki, alebo aj po jej ukončení. Takisto sa ale táto metóda môže vykonávať samostatne na celkové zharmonizovanie nášho tela.

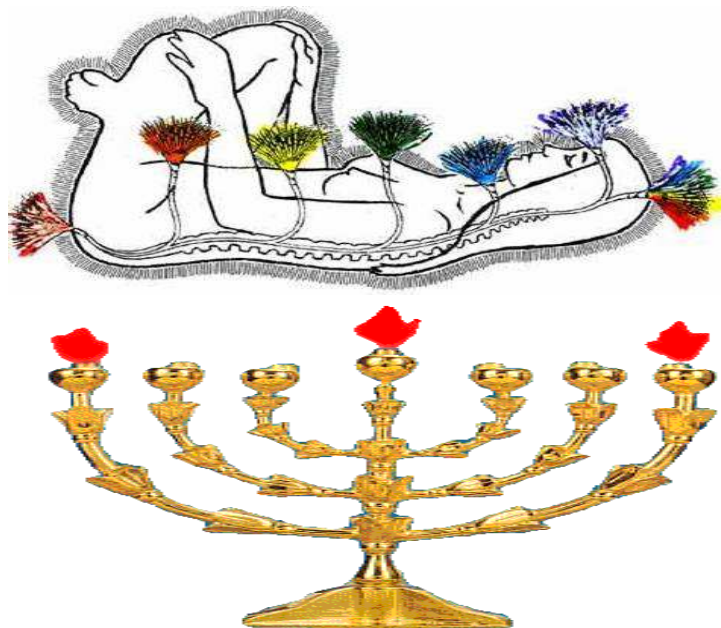
Doporučujem týmto vyrovnaním čakier začínať svoj deň a znovu ho prevádzať na jej záver pred spaním.

Existuje niekoľko rôznych postupov harmonizovania čakier. Tu popíšem spôsob ktorý najčastejšie používam:

- 1./ Ľavá dľaň na 7. čakre – pravá dľaň na 1. čakre
- 2./ Ľavá dľaň na 6. čakre – pravá dľaň na 2. čakre
- 3./ Ľavá dľaň na 5. čakre – pravá dľaň na 3. čakre
- 4./ Ľavá dľaň na 4. čakre – pravá dľaň zostáva na 3. čakre
- 5./ Obidve dlane na 4. čakru.

V každej pozícii zostávame tak dlho, až kým sa pocity v oboch dlaniach nevyrovnejú. Ak tieto energie ešte necítíme, v každej pozícii zostávame asi 3 až 5 minút.

Keď túto techniku vyrovnávania čakier používame samostatne, doplníme ju uhladzovaním aury tak pred začiatkom vyrovnávania, ako aj po ňom. Nakoniec prevedieme energetický ťah dľaňou od kostrče nad temeno a ukončíme zaužívaným spôsobom vyjadrením vďaky.



Pôsobenie na zvieratá, rastliny, potraviny...

Reiki je univerzálnou životnou silou, ktorá sa nachádza všade a vo všetkom, tvorí a oživuje všetko, čo existuje. Prirodzenou vlastnosťou Reiki je všetko udržiavať vo vyváženom, harmonickom stave. Ak niekde dochádza k narušeniu tejto rovnováhy, či už je to v tele ľudskom, zvieracom alebo rastlinnom, cez priložené ruky môžeme sprostredkovať tok energie Reiki na tieto miesta.

Z toho vyplýva, že energiou Reiki môžeme ošetrovať nie len ľudí, ale tak isto aj všetko živé aj (zdanlivo) neživé.

Vďačnými príjemcami Reiki sú zvieratá. Často samé prichádzajú k nám a tlačia sa pod ruky, dožadujúc sa tejto liečivej energie. Po jej načerpaní zase spokojne odchádzajú. Pri ošetrovaní zvierat prispôsobujeme polohy rúk veľkosti a povahe zvieratá. Menšie zvieratká, ako sú vtáky či škrečky, si môžeme opatrne vložiť do dlaní a Reikovať asi 5 minút. U väčších zvierat môžeme klásť dlane na choré miesta a prípadne ošetrovanie doplniť ďalšími pozíciami, podobne ako u ľudí.

Akváriové ryby môžeme ošetriť priložením rúk na steny akvária.

Reikovať môžeme aj všetky rastliny. Rezané kvety po takomto ošetrovaní vydržia vo vode dlhšiu dobu. Pred sadením rôznych semien môžeme tieto podržať medzi svojimi dlaniami na niekoľko minút. Zvyčajne potom rastú rýchlejšie, sú krajšie a zdravšie.

Reikovať doporučujem aj nápoje a potraviny, ktoré konzumujeme. Potláčame tým ich prípadné negatívne účinky na náš organizmus a získavajú na kvalite aj chuti.

Energetizovanú vodu môžeme použiť k pitiu, vareniu i zalievaniu kvetín. Pomocou rozprašovača ju môžeme rozprašiť po miestnosti a tak v nej upraviť „energetickú klímu“.

Drahokamy a polodrahokamy, ale aj bežnejšie kamienky, ktoré nás zaujali, môžeme ošetriť a energeticky nabíjať. Pred tým ich ale je dobré očistiť od prípadných negatívnych energií. Dá sa to urobiť vložением do tečúcej vody potoka, alebo ponoriť do soli, solného roztoku na 1 až 3 dni. Potom ich vložíme do ľavej dlane, pravou dlaňou prikryjeme a nabíjame po dobu asi piatich minút.

Takto ošetrované predmety vyžarujú do svojho okolia nie len svoje prirodzené vibrácie, ale aj liečivú energiu Reiki. Môžeme ich teda využívať pre podporu liečby pre seba i druhých.

Po dlhšom nosení alebo použití takýchto kryštálov pre ošetrovanie závažných ochorení je potrebné znovu zopakovať celý proces čistenia a dobíjania.

Takto energiou Reiki môžeme nabíjať nielen kamienky, ale aj iné predmety, napríklad vizitky, dopisy, hračky, obrazy, šperky...

Ak sme my, alebo naši blízky nútený užívať nejaké lieky, pomocou Reiki máme možnosť aspoň čiastočne eliminovať ich škodlivé vedľajšie účinky.

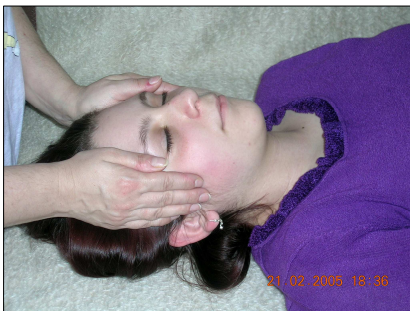
Reiki energiou môžeme ošetriť, pozitívne ovplyvniť aj liečivé bylinky, ktoré takto nadobudnú výraznejšie liečivé účinky.

Doporučené pozície rúk pri ošetrovaní.



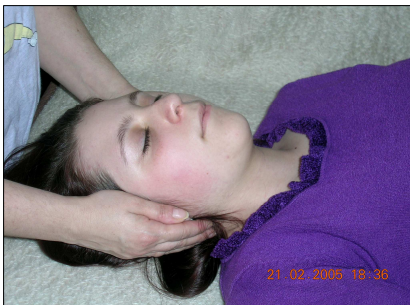
1./ Dlane sú na očiach, zľahka položené pozdĺž nosa a čela k ústam.

Pôsobenie na čelové a tvárové dutiny, oči, 6.čakru, epifýzu. Používa sa pri všetkých chronických ochoreniach, bolestiach hlavy, prechladnutiach, alergií, nespokojnosti...



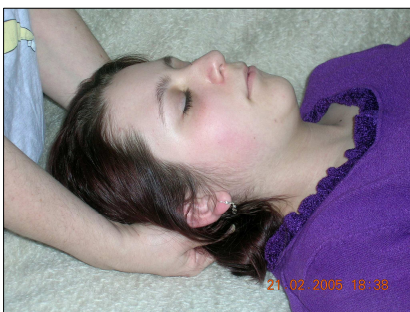
2./ Dlane na spánkoch:

Oči, vyrovnanie pravej a ľavej hemisféry mozgu, stres, poruchy koncentrácie, nachladnutie, bolesti hlavy.



3./ Dlane na ušiach:

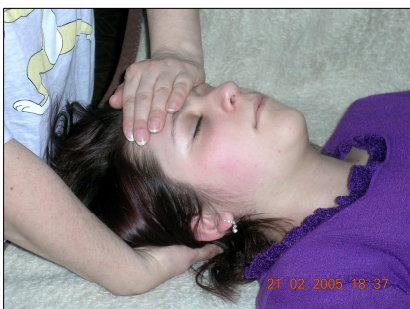
Uši, rovnováha, základná pozícia pre všetky ochorenia. Na ušnom bolci sú akupunktúrne body pre celé telo.



4./ Dlane na zátylku:

Bolesti hlavy, porážka, oči, migréna, krvácanie z nosa, 3.čakra, strach, astma, poruchy krvného obehu, chronický kašeľ.

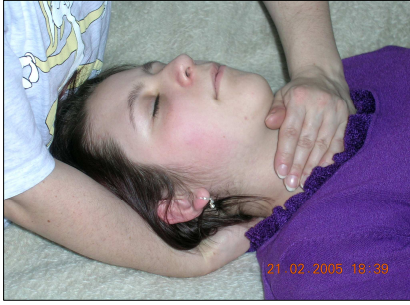
Sú tu uložené body na podporu imunity. Táto pozícia pôsobí na meridiány: hrubého čreva, žlčníka, močového mechúra.



5./ Dlane na čelo a zátylok:

Vyústenia 6. čakry.

Vyrovnanie energií, bolesti hlavy, závrate, psychické uvoľnenie.



6./ Dlane na krku spredu i zozadu:

Vyústenia 5. Āakry.

Bolesti krku, prechladnutie, komunikácia, koktanie, štítna žľaza, hlasivky, lymfatické uzliny. Stimuluje energie, stres, imunitný systém. Ovpływňuje vstrebávanie vápnika. Potiaže s telesnou váhou, mentálna anorexia, strach...



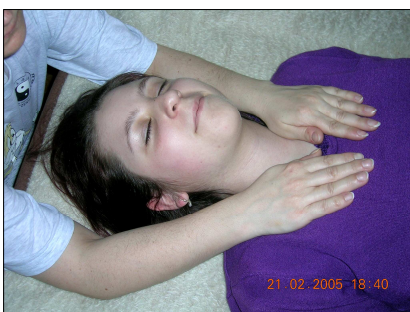
6.a/ Strieška – dlane na prednej strane krku:

Alternatíva alebo doplnenie predošlej pozície.



7./ Dlane na trapézovom svale:

Uvolnenie napätia, bolesť hlavy, bolesť chrbta, ukludnenie...

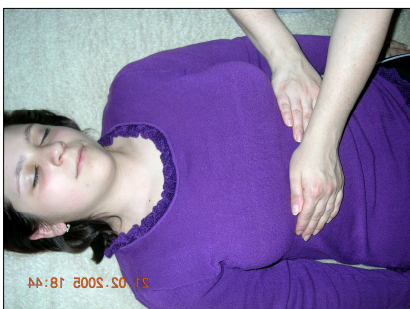


8./ Body dôvery - vedľajšie čakry Jin-Jang

Dlane sú uložené cez stredy kľúčnych kostí, hroty plúc. Táto pozícia napomáha získavať dôveru v seba i druhých.

V prípade poruchy v týchto čakrách: nedostatočná identifikácia s vlastným pohlavím, poruchy pri produkcií pohlavných hormónov.

Práca s týmito čakrami vedie k rýchlejšiemu poznaniu lásky ku všetkým a všetkému.



9./ Dlane pod prsiami:

Uvolňuje plyny a napätia od srdčej oblasti – túto pozíciu doporučujem použiť ako prvú pred pôsobením na srdce.



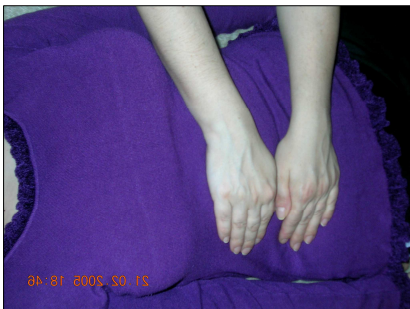
10./ Pozícia T:

Jedna ruka je na srdečnej čakre, druhá priečne na detskej žľaze /týmus/. Pôsobíme na štítnu a detskú žľazu, srdce, pľúca. Posiluje imunitu.



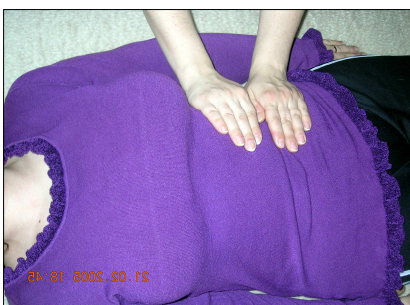
11./ Posilnenie imunity:

Jedna ruka je na detskej žľaze, druhá na slezine.



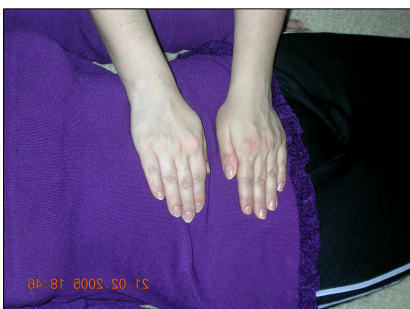
12./ Dlane na pečeni, žlčníku a črevách:

Poruchy trávenia, detoxikácia, hnev.



13./ Dlane na pankrease, žalúdku, slezine a črevách:

Poruchy trávenia, cukrovka, problémy súvisiace s krvou / hemofília.../



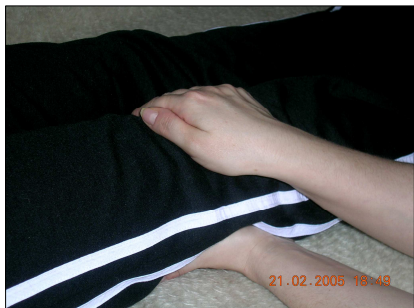
14./ Dlane na solar plexus (3.čakra) a pod pupkom (2.čakra):

Všetky choroby spojené s trávením, tvorba hlienu, vstrebávanie živín, obličky, stres, hnev...



15./ Močový mechúr, črevá, u žien maternica a vaječníky:

Problémy s trávením, plynatosť, prechladnutie, podpora imunity, ochorenia ženských orgánov, bolestivá menštruácia, neplodnosť...



16./ Kolená / sendvič/:

V kolenej jamke sa nachádza dôležitá vedľajšia čakra.

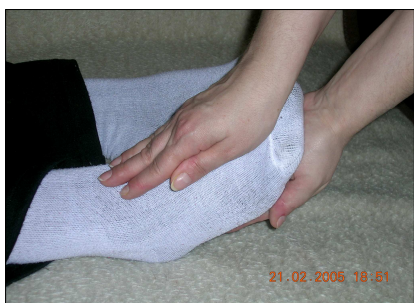
Ovplyvňuje strach, schopnosti učiť sa, kritiku, prispôsobivosť v životných situáciách.

Bloky, ktoré narušujú plynulý tok energie do 1.čakry.



17./ Dlane na členkoch:

Kíby, reflexné zóny panvových orgánov, meridiány žalúdka, sleziny, močového mechúra, ľadvín, žlčníka a pečene.



18./ Dlane na chodidlách:

Reflexné zóny pre všetky orgány, tadeto prebiehajúce meridiány. Posilnenie 1. čakry a aury. Uzemnenie všetkých čakier. Používa sa pri „ulietnutí“, bezvedomí, narkózach a šokoch.



19./ Pozícia T na krížoch:

Ovplyvňuje urogenitálny systém, črevá, ischias, hemoroidy, bolesti v krížoch.



20./ Dlane na driekovej oblasti:

Uvoľňuje svalové napätie v tejto oblasti a zároveň harmonizuje aj črevný systém.

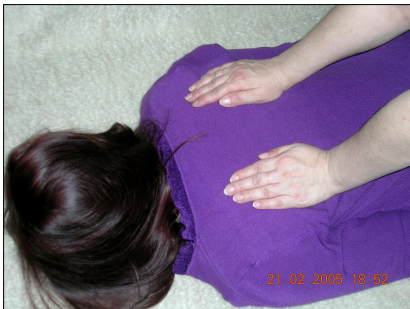
Ruky postupne presúvame hore pozdĺž chrbtice.



21./ Dlane na obličkách:

Táto pozícia ovplyvňuje funkciu obličiek a nadobličiek. Poruchy krvného tlaku, znížená imunita, sexuálne potiaže, alergie, strach z blízkosti, neschopnosť prejavíť svoje city.

Táto pozícia je dôležitá aj pri predídení šoku po úraze.



22./ Dlane na lopatkách:

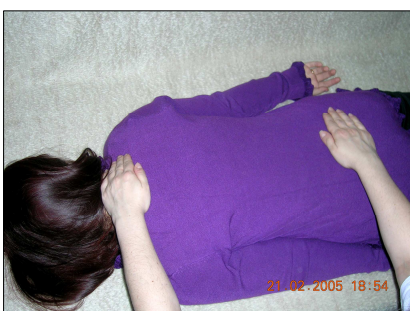
Plúca, srdce, potiaže v citovej oblasti, depresie, uvoľnenie bolestí chrbta.



23./ Dlane nad lopatkami:

Sú tu uložené vedľajšie čakry (zodpovednosť).

Pozícia sa používa pri bolesti hlavy, stuhlosti svalstva v šiji a ramenách, psychickom strese. Ovplyvňuje meridiány trojitého ohrievača tenkého čreva, hrubého čreva, močového mechúra a žlčníka.



24./ Uvolnenie chrbtového pnutia:

Pravá ruka je pod tylovou kosťou a ľavá na kostrči. Po vyrovnaní energie medzi rukami približujeme ruky vždy o šírku dlaní k miestu s najväčším problémom.

Zvláštne pozície rúk:

Upravenie krvného tlaku: jedna dlaň na ľavej strane zátylku, druhá dlaň na ľavej krčnej tepne. Tú istú pozíciu prevedieme aj na opačnej strane.

Upozornenie: vysoký krvný tlak upravujeme pomaly, pôsobíme radšej viac krát kratšiu dobu, aby nedošlo k náhlemu zníženiu krvného tlaku a prípadným mdlobám!

Cukrovka: Dlane na vonkajšej časti laktového ohybu.

Reflexné zóny sleziny a pankreasu: jamka medzi svalmi na ľavom predlaktí pri vonkajšej strane laktového kĺbu.

Reflexné zóny pečene a žlčníka: jamka medzi svalmi na pravom predlaktí pri vonkajšej strane laktového kĺbu.

Sprostredkované pôsobenie na srdce: pri závažných srdečných poruchách alebo energetickom bloku srdečnej čakry je niekedy výhodnejšie a šetrnejšie pôsobiť na túto oblasť sprostredkovane cez dlane (vedľajšie čakry srdca).

Upokojenie emócií, harmonizovanie duše: jedna ruka na srdečnej čakre, druhá na solar plexus (tretia čakra).

Rýchle posilnenie energetického tela: obe ruky na oblasť hara (po stranách pupku).

Pôsobenie na meridiány a ich energetické body: na jednotlivé body pôsobíme palcom alebo ukazovákom ruky, ostatné prsty smerujú do stredu dlane. Tlak na body je jemný, krúživý. Na energetické dráhy môžeme pôsobiť cez ich prvý bod alebo pomalým pohybom dlane pozdĺž priebehu dráhy.





**AKO HVIEZDY, HMLA A PLAMENE SVIEČOK.
ILÚZIE, KVAPKY ROSY A BUBLINKY VODY.
AKO SNY, BLESKY A MRAKY.
TAKTO VIDÍM CELU EXISTENCIU.**

MIKAO USUIHO -1923.



Ladislav Olej
shihan

/majster – učiteľ Reiki/

930 41 Kvetoslavov č. 236
okr. Dunajská Streda
olej.ladislav@post.sk
tel. 0903 109 335