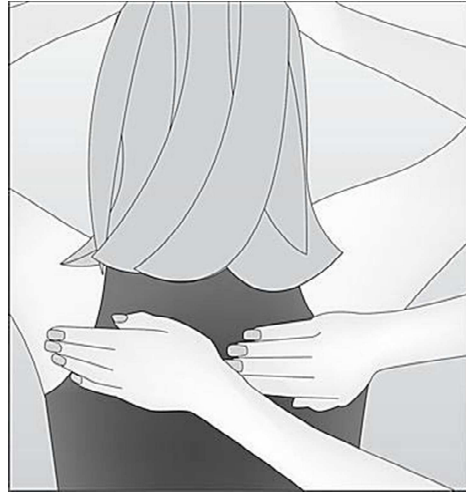


## Introductie in reiki

Reiki is een oosterse geneeswijze en vindt zijn oorsprong in Japan. De benaming bestaat uit de woorden rei, dat geest betekent en ki dat levenskracht betekent. Vrij vertaald kun je reiki zien als universele levensenergie. Die levensenergie stroomt door mijn handen naar de cliënt en helpt daar klachten op mentaal, emotioneel en fysiek vlak helen.

De reiki werkt op verschillende manieren in op de mens. Zo heeft reiki de volgende eigenschappen.

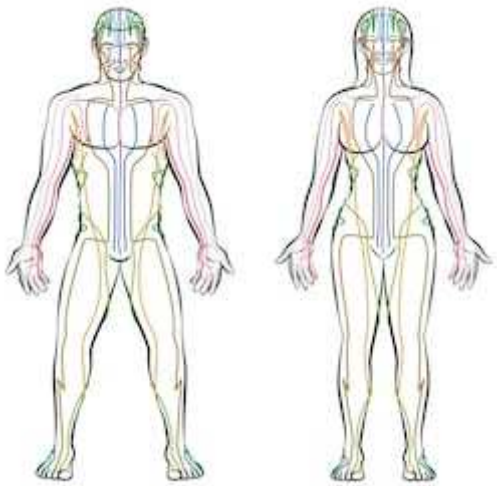
Reiki energie helpt de **energiebanen** van een persoon opschonen en de doorstroom van energie in het lichaam verbeteren. Die energiebanen lopen door het hele lichaam en zorgen dat alle weefsels van levensenergie worden voorzien en dus goed kunnen functioneren. Blokkades in de energiebanen zorgen ervoor dat er klachten als stijfheid, pijn en ontstekingen kunnen ontstaan. Denk hierbij bijvoorbeeld aan reuma, artritis en migraine. Zijn je energiebanen schoon dan stroomt de levensenergie weer goed en voel jij je gezond.



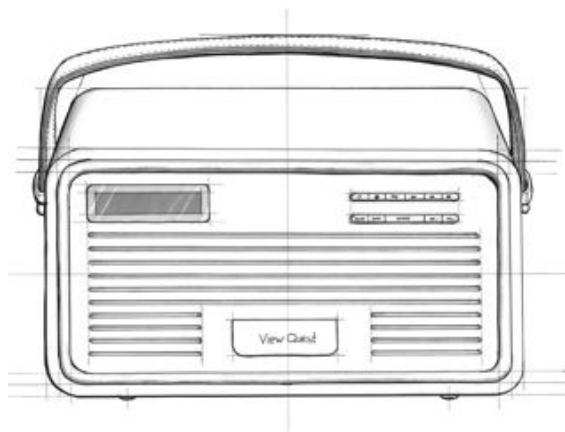
Reiki energie werkt daarnaast direct in op alle **lichaamsweefsels en cellen** om deze in hun gezonde staat terug te brengen. Reiki zorgt dat alle lichaamscellen ondersteund worden in hun herstel door 1. Levensenergie aan te voeren bij tekort. 2. Toxinen en andere afvalstoffen die de celstofwisseling beperken te helpen losweken en afvoeren. 3. Door het lichaam de impuls te geven om zichzelf te

genezen. 4. Stress en spanning af te voeren.

Reiki kan dus helpen wanneer er sprake is van uitputting van organen, bijvoorbeeld bij nieruitputting bij burn-out. De reiki energie vult in dat geval direct die organen aan met energie van buitenaf zodat ze sneller kunnen herstellen. De ontgiftende werking van reiki kan op allerlei manieren worden ingezet, denk daarbij aan een jaarlijkse detox van het lichaam, maar veel mooier nog het ontgiften van het lichaam na langdurig medicijngebruik, zoals ontstekingsremmers of een chemokuur. Medicijnrestanten blijven namelijk lang in de weefsels van het lichaam aanwezig nadat je gestopt bent met gebruik. Je cellen kunnen na een detox zonder ballast weer meer zuurstof opnemen en alle processen in de cellen zullen beter functioneren.



Daarnaast heeft ieder lichaam de kennis hoe het zichzelf kan genezen, het weet hoe het is om gezond te zijn. De reiki geeft daarbij een impuls, een energetische boodschap, aan het lichaam om zichzelf weer in balans te gaan brengen. Dit zet onder andere celvernieuwing en het immuunsysteem in werking wat genezing versnelt. Reiki voert daarnaast ook stress en spierspanning af wat zorgt dat het lichaam sneller geneest.



Reiki energie werkt ook in op het mentale lichaam, **het denken of de geest** genoemd. Je zou het zo kunnen zien dat iedere gedachte een frequentie heeft als op een radio. Pieker je veel of heb je zware gedachten dan heeft dat een lage frequentie, blij gedachten hebben juist een hoge frequentie. Wanneer je echter depressief bent, veel piekert, of stress hebt kun je echter niet altijd zelf jouw radio weer op een hogere frequentie zetten. De reiki energie heeft zelf ook een frequentie die liefdevol en zacht is. Door in contact te komen met de reiki wordt jouw frequentie verhoogd zodat je geest tot rust komt en je stemming en bijbehorende gedachten verbeteren.

Reiki energie werkt als laatst ook bij het **verwerken en loslaten van emoties**. Jouw emotioneel lichaam bestaat uit alle onverwerkte emoties die je nog bij je draagt uit het verleden en het heden. Denk daarbij aan verdriet, boosheid en angsten.

Het onderdrukken van emoties lijkt op de korte termijn vaak ontlastend, maar op de lange termijn gaan deze emoties zich vastzetten in je fysieke lichaam en zorgen daar voor klachten. Ze verhardden zou je kunnen zeggen. Hier komen ook de uitdrukkingen, het ligt als een steen op mijn maag of iets op je lever hebben vandaan. Jouw emoties beïnvloeden letterlijk het fysieke lichaam.

Daarnaast is het zo dat jij wanneer je negatieve emoties onderdrukt jij ook je positieve emoties niet ter beschikking hebt. Dit kan leiden tot depressie,

ongevoeligheid of verminderde levensvreugde. Reiki energie helpt deze emoties zachtjes aanraken en helen zodat jij met een veel lichter gevoel verder kunt. En bovendien voorkomt het dat jouw emoties verhardden en problemen veroorzaken in je fysieke lichaam. Reiki helpt op deze wijze in tijde van en bij herstel van periodes van emotionele onrust zoals rouw, bij ziekte en medische procedures maar ook bij paniekaanvallen, hyperventilatie en angsten.



Ik verwelkom je graag in de praktijk voor een kennismaking met reiki: [www.praktijkdemeidoorn.nl](http://www.praktijkdemeidoorn.nl). Bij ernstige klachten wordt altijd aangeraden eerst jouw behandelend arts te raadplegen.