

# Mark Hosak

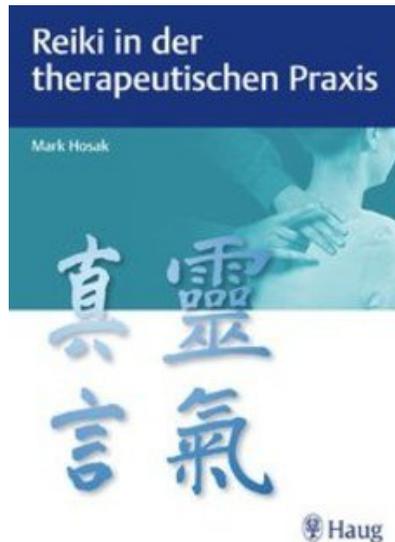
## Reiki in der therapeutischen Praxis

Leseprobe

[Reiki in der therapeutischen Praxis](#)

von [Mark Hosak](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b22771>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Inhaltsverzeichnis

---

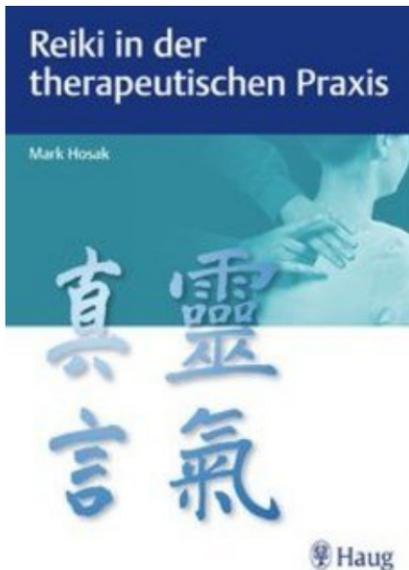
	<b>Danksagung</b> . . . . .	5
	<b>Vorwort</b> . . . . .	6
<b>1</b>	<b>Einleitung</b> . . . . .	15
1.1	Reiki und Wissenschaft . . . . .	15
1.2	Historische Hintergründe . . . . .	15
1.3	Steigerung der Reiki-Kraft – Persönliche Forschungen . . . . .	16
1.4	Psychosomatik und Metaphysik . . . . .	16
1.5	Spezielle Reiki-Techniken . . . . .	16
1.6	Selbstfürsorge . . . . .	17
<b>2</b>	<b>Einsatz und Wirksamkeit von Reiki</b> . . . . .	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
<b>3</b>	<b>Neue Erkenntnisse über historische Hintergründe und Symbole</b> . . . . .	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

<b>3.2</b>	<b>Die Lebensregeln des Mikao Usui . . . . .</b>	<b>52</b>
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
<b>3.3</b>	<b>Interpretation der Reiki-Zeichen und Bezug zum Schamanismus . . . . .</b>	<b>69</b>
3.3.1	Ursprung der Kanji-Schrift. . . . .	69
3.3.2	Deutung und Bedeutung der Kanji für Reiki . . . . .	70
<b>4</b>	<b>Techniken zur Steigerung der Reiki-Kraft. . . . .</b>	<b>72</b>
<b>4.1</b>	<b>Kaji-Ritual-Gebet (Reiki und Schamanismus) . . . . .</b>	<b>72</b>
4.1.1	Vorgehensweise des Kaji-Rituals . . . . .	73
<b>4.2</b>	<b>Reiki und Atmung . . . . .</b>	<b>73</b>
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
<b>4.3</b>	<b>Visualisierung und Kontemplation . . . . .</b>	<b>76</b>
4.3.1	Visualisierung der Reiki-Kraft . . . . .	76
<b>4.4</b>	<b>Meditation mit der Gasshō-Mudra . . . . .</b>	<b>77</b>
<b>4.5</b>	<b>Energiebewegungen . . . . .</b>	<b>77</b>
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
<b>4.6</b>	<b>Energetische Sensibilisierung . . . . .</b>	<b>79</b>
4.6.1	Handgymnastik. . . . .	79
4.6.2	Sensibilisierung der Wahrnehmung . . . . .	80
<b>4.7</b>	<b>Heilsteine an Chakren und Handgelenken . . . . .</b>	<b>80</b>
4.7.1	Stabilisierung des Solarplexus-Chakras . . . . .	81
<b>4.8</b>	<b>Sanfte Berührungen. . . . .</b>	<b>81</b>
4.8.1	Sanftes Reiki-Streicheln auf dem Körper . . . . .	81
<b>4.9</b>	<b>Energiekörper-Übungen . . . . .</b>	<b>81</b>
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
<b>4.10</b>	<b>Herz-Verbindungs-Atmung . . . . .</b>	<b>84</b>
4.10.1	Verbindung von Herz zu Herz . . . . .	84
<b>4.11</b>	<b>Reiki und Sinnlichkeit. . . . .</b>	<b>84</b>
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
<b>4.12</b>	<b>Aura-Arbeit mit Reiki . . . . .</b>	<b>86</b>
4.12.1	Die Reiki-Aura-Vitalisierung. . . . .	86
4.12.2	Aura-Streichen . . . . .	87
4.12.3	Prävention mit Intuition und Hellföhligkeit . . . . .	87

<b>4.13</b>	<b>Trance-Induktion</b> . . . . .	87
4.13.1	Einleitung der Trance-Induktion . . . . .	88
4.13.2	Aufhebung der Trance-Induktion . . . . .	89
<b>4.14</b>	<b>Zusammenarbeit mit dem Inneren Kind (Unterbewusstsein)</b> . . . . .	89
<b>5</b>	<b>Ganzkörperbehandlung und Behandlung von Körperbereichen</b> . . . . .	90
<b>5.1</b>	<b>Einleitung in die Ganzbehandlung der Körperbereiche</b> . . . . .	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
<b>5.2</b>	<b>Handpositionen der Körperbereiche und ihre Wirkungen</b> . . . . .	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
<b>6</b>	<b>Spezielle Reiki-Techniken</b> . . . . .	126
<b>6.1</b>	<b>Reiki-Geistheilung für Gelenke, Organe und Spezialgebiete</b> . . . . .	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
<b>6.2</b>	<b>Die Reiki-Mentalheilung – Mutter der Reiki-Geistheilung</b> . . . . .	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
<b>6.3</b>	<b>Reiki-Geistheilung für Gehirnareale</b> . . . . .	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
<b>6.4</b>	<b>Reiki für Rückenmuskulatur und Wirbelsäule.</b> . . . . .	<b>152</b>
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
<b>6.5</b>	<b>Reiki bei Unverträglichkeiten</b> . . . . .	<b>156</b>
<b>7</b>	<b>Reiki-Behandlungen bei bewährten Indikationen</b> . . . . .	<b>158</b>
<b>7.1</b>	<b>Allgemeine Hinweise für Reiki bei allen Indikationen</b> . . . . .	<b>158</b>
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
<b>7.2</b>	<b>Reiki bei Krebs</b> . . . . .	<b>162</b>
7.2.1	Behandlungsstruktur von Krebs . . . . .	162
7.2.2	Allgemeine Hinweise zu Krebs . . . . .	163
7.2.3	Phasen der Behandlung . . . . .	164
<b>7.3</b>	<b>Reiki bei Schmerzen und Ängsten</b> . . . . .	<b>166</b>
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
<b>7.4</b>	<b>Reiki bei Burnout und Stress.</b> . . . . .	<b>170</b>
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
<b>8</b>	<b>Selbstfürsorge des Reiki-Anwenders.</b> . . . . .	<b>173</b>
<b>8.1</b>	<b>Mentalheilung mit gezielten Affirmationen.</b> . . . . .	<b>173</b>
8.1.1	Eine Auswahl an Affirmationen . . . . .	173
<b>8.2</b>	<b>Energetische Raum-Vitalisierung und Reinigung mit Reiki.</b> . . . . .	<b>173</b>
8.2.1	Das grundlegende Reiki-Kraftfeld . . . . .	174
8.2.2	Das Reiki-Kraftfeld der Mentalheilung. . . . .	174
<b>8.3</b>	<b>Reiki-Wasser</b> . . . . .	<b>175</b>
<b>8.4</b>	<b>Sich selbst Reiki und Fernreiki geben.</b> . . . . .	<b>175</b>
<b>8.5</b>	<b>Meditation</b> . . . . .	<b>176</b>
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	<b>Supervision</b> . . . . .	181
8.7	<b>Gymnastische Energieübungen mit Reiki.</b> . . . . .	182
8.8	<b>Reiki-Feng-Shui</b> . . . . .	183
8.8.1	Reiki-Feng-Shui zur Selbstfürsorge des Therapeuten. . . . .	184
<b>9</b>	<b>Übersichtstabellen</b> . . . . .	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
<b>10</b>	<b>Hilfreiche Adressen</b> . . . . .	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
<b>11</b>	<b>Literatur</b> . . . . .	203
11.1	Bücher . . . . .	203
11.2	Artikel . . . . .	205
11.3	Zitierte Studien . . . . .	206
11.4	Weitere Studien . . . . .	208
<b>12</b>	<b>Abkürzungen der Reiki-Symbole</b> . . . . .	214
<b>13</b>	<b>Glossar</b> . . . . .	215
<b>14</b>	<b>Abbildungsnachweis</b> . . . . .	216
	<b>Sachverzeichnis</b> . . . . .	217



Mark Hosak

[Reiki in der therapeutischen Praxis](#)

224 Seiten, paperback  
erschienen 2016



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)