

# Mark Hosak

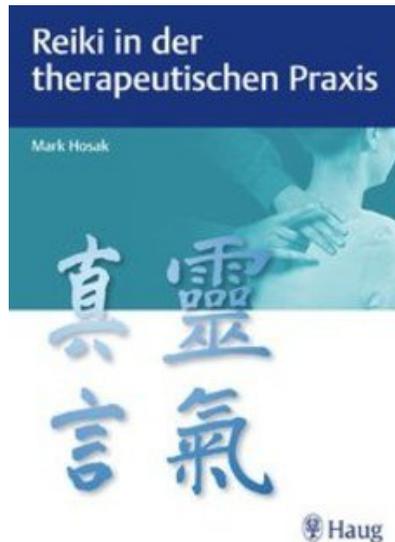
## Reiki in der therapeutischen Praxis

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>



## 4 Techniken zur Steigerung der Reiki-Kraft

Erfahrungsgemäß lässt sich die Reiki-Kraft und Wahrnehmung in den Händen beim Reiki-Geben auf vielseitige Weise steigern. Oft ist es so, dass bei Selbstbehandlungen weniger wahrgenommen wird als bei einer Fremdbehandlung. Ohne ein spezielles Training entwickelt sich die Wahrnehmung in den Händen eher langsam. Die Wahrnehmung hängt ganz einfach mit der Übung zusammen. Viele Reiki-Anwendungen steigern ganz natürlich die Reiki-Kraft und die Wahrnehmung in den Händen.

Durch eigene Experimente, aus dem tiefen Wunsch heraus, anderen mit Reiki zu helfen, stellte sich heraus, dass die Bitte um Heilung, mit Visualisierungen und Atemübungen auf Antrieb Wirkungen in der Wahrnehmung zeigte. Einige dieser Anwendungen wurden bereits im Buch *Sieben geheime Reiki-Techniken* [37] vorgestellt. Mittlerweile sind noch etliche Methoden dazugekommen. Bei den Recherchen der Literatur über Magie und Schamanismus stellte sich heraus, dass solche Methoden sowohl im Osten als auch Westen bereits seit Jahrhunderten zur Anwendung kommen. Auch Mikao Usui hat diese Techniken gelehrt. Das ist eine Bestätigung, hier bei der Reiki-Forschung auf dem richtigen Weg zu sein.

Bei der Recherche alter Schriften östlicher und westlicher Spiritualität und der Geheimlehren fällt auf, dass es bei der Heilarbeit in irgendeiner Form immer um das Anreichern, Lenken und Fokussieren von Energie durch Magnetisierung, Energetisierung, Aktivierung und Reinigung geht. Es wird dabei vor dem eigenen Energieverlust gewarnt. Insofern sei es wichtig, regelmäßig bestimmte Übungen zu praktizieren, um für Rituale und Heilungen genügend Energie zu haben. An dieser Schwelle ist auch Mikao Usui hängengeblieben, bis er auf dem Kurama-Berg in Reiki eingeweiht wurde. Seitdem braucht man sich als Eingeweihter in Reiki wegen des Energieverlustes keine Sorgen mehr zu machen, weil die Einweihungen dazu führen, dass die Reiki-Kraft in dem Maße jederzeit zur Verfügung steht wie sie gebraucht wird. Dennoch führt mehr Training durch die Anwendung

an sich selbst und an anderen zu einer Steigerung der Kraft und Wahrnehmung in den Händen.

Durch die Nutzung dieser Methoden auch nach der Einweihung lassen sich die Fähigkeiten der Heilung und Wahrnehmung regelmäßig steigern. Im Folgenden werden grundlegende Methoden der Reiki-Arbeit zur Steigerung der Reiki-Kraft und Wahrnehmung vorgestellt. Sie lassen sich in fast jede Reiki-Anwendung einbinden.

### 4.1

#### Kaji-Ritual-Gebet (Reiki und Schamanismus)

Kaji 加持 ist ein japanischer Begriff für ein Ritual der Heilung. Dabei wird ganz allgemein oder gezielt eine Heilgestalt um Mitwirkung und Segen bei einer Heilung gebeten. Dabei ist zur Verstärkung von Reiki der große Sonnen-Buddha Dainichi Nyorai sinnvoll, weil er im Tantrischen Buddhismus als Quelle für Reiki im Zentrum des Universums angesehen wird.

Nutzt der Reiki-Anwender das Kaji-Ritual zu Beginn einer Reiki-Anwendung, hat das erfahrungsgemäß sofortige Wirkungen. Zunächst einmal lässt sich eine energetische Präsenz der Reiki-Kraft als Segen spüren. Außerdem ist die Kraft bei der Anwendung verstärkt. Es breitet sich ein Gefühl der Geborgenheit, Empathie und Wahrnehmung in Bezug zu den unbewussten Bedürfnissen des Klienten aus.

Das Kaji-Ritual (► Abb. 4.1) kann vor, während und am Ende einer Reiki-Anwendung genutzt werden. Zu Beginn und während der Anwendung ist es die Bitte um Heilung und Segen. Am Ende ist es ein abschließender Segen. Ist der Reiki-Empfänger feinfühlig, so kann auch er den Segen spüren.



► **Abb. 4.1** Gassho-Verbeugen.



#### 4.1.1 Vorgehensweise des Kaji-Rituals

##### Anwendung

- Die Hände vor dem Herzen in Gasshō zusammenlegen
- Die Aufmerksamkeit nach innen lenken und von Herzen um Heilung, Führung und Segen bei der Reiki-Anwendung bitten
- Einen Moment warten und den Energiefluss spüren, ohne etwas zu erwarten
- Verbeugen

## 4.2

### Reiki und Atmung

Techniken der Atmung lassen sich wunderbar mit Reiki kombinieren. Das gilt sowohl für den Reiki-Anwender als auch für den Reiki-Empfänger. Wenden beide gezielt Atemtechniken an, kann das zu einer Steigerung in der Wirkung führen. Auf der Seite des Anwenders werden die Reiki-Kraft und die Wahrnehmung gesteigert. Einfache Atemübungen in Kombination mit Reiki sind dabei das erste Mittel der Wahl, weil dies zudem individuelle und weiterführende Wirkungen auf den Körper und Geist hat.

#### 4.2.1 Ressourcen

Wer sich körperlich betätigt oder unter Stress steht, verbraucht mehr Sauerstoff. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass Entspannung hilft, weniger Sauerstoff zu verbrauchen. Das bedeutet auch, dass bewusste Atmung und Entspannung

dafür sorgen, dass weniger Ressourcen verbraucht werden.

#### 4.2.2 Flaches und tiefes Atmen

Es gibt viele Methoden zu atmen. Die meisten Menschen atmen sehr flach im oberen Brust- bzw. im oberen Lungenbereich. Im Extremfall ist das eine Art Hecheln. Dabei wird das volle Lungenvolumen kaum genutzt. Tiefes Atmen bis in den Bauchbereich führt zu einer Art Massage der Organe und zu einer Ausdehnung des Brustkorbes, sodass alles seinen Platz findet. Das setzt natürlich voraus, dass das volle Volumen genutzt wird und damit die Muskeln des Brustkorbes und Bauchraums bis in den Rücken trainiert werden, indem tief ein- und ausgeatmet wird.

In Stresssituationen kann einem regelrecht „der Atem im Hals stecken bleiben“. Das führt zu Sauerstoffmangel und ist ungünstig für die inneren Organe, weil diese durch mangelhaftes Ausdehnen des Brustkorbes nicht genügend Raum bekommen. Die Lunge kann außerdem im Laufe der Zeit verhärten, sodass ein tiefes Einatmen bei Bedarf nicht mehr möglich ist.

#### 4.2.3 Emotion und Atmung

Es gibt einen Zusammenhang zwischen Emotion und Atmung. Je ruhiger die Emotion, umso ruhiger ist auch der Atem. Nun ist es möglich, durch Beruhigung des Atems ebenso die Emotionen zu beruhigen. Schlagen die Emotionen hoch, führt das in manchen Situationen eher zu Anspannung. Das

Ziel ist es allerdings, die Emotionen zu beruhigen und sich zu entspannen und dabei vollständig handlungsfähig und in seiner Kraft zu bleiben. Von daher gehört zu den Lebensregeln des Mikao Usui nicht nur die Beschäftigung damit, sondern auch die Meditation. Er beschreibt diesen Zusammenhang als geheimes Heilmittel unzähliger Krankheiten. Erstens soll man sich nicht ärgern und zweitens nicht sorgen. Ärger und Sorgen bedeuten Stress und verhindern einen ruhigen Atem. Mit gezielter Atmung und Lenkung der Aufmerksamkeit auf das Gute im Menschen, durch Freundlichkeit anderen gegenüber und durch Dankbarkeit für alles Schöne im Leben beruhigt sich das Gemüt.

Das ist gleichzeitig ein Training für die Amygdala. Diese bewertet Situationen im Alltag hinsichtlich Stress und Erregung. Ist etwas stressig, wird sofort Alarm geschlagen und Programme eingeleitet, die zu einer Handlung aus dem Affekt führen können, was sowohl nützlich als auch schädlich sein kann. Hier ist das Ziel, einerseits entspannt und ausgeglichen zu sein und andererseits jederzeit zur Handlung bereit zu sein.

#### 4.2.4 Atmung des Klienten

Zur Unterstützung der Wirkung von Reiki kann es hilfreich sein, den Reiki-Empfänger zu ermuntern, tief in den Bauch zu atmen. Im Laufe der Reiki-Anwendung wird er das durch die Entspannung wahrscheinlich vergessen.

Atmet der Reiki-Empfänger flach oder unruhig, ist es wenig sinnvoll, ihn immer wieder an die Atmung zu erinnern. Dies lässt sich auch anders bewerkstelligen, indem der Reiki-Anwender beim Handauflegen ganz sanft erst im Rhythmus des Reiki-Empfängers die Hände auf und ab bewegt und nach und nach im eigenen Rhythmus einer tiefen und sanften Bauchatmung anpasst. Wird dies ganz sanft und langsam durchgeführt, passt der Empfänger seine Atmung allmählich unbewusst an die des Anwenders an. Das führt dann zeitgleich zu einer Steigerung der Reiki-Kraft und Wahrnehmung, sowie zu einem gegenseitigen Einlassen aufeinander mit einer Steigerung der Empathie.

Eine weitere Möglichkeit, die Atmung und Entspannung des Reiki-Empfängers zu unterstützen, besteht darin, während des Reiki-Gebens eine

Trance-Induktion mit Suggestionen der Atmung durchzuführen (Kap. 4.13).

Nach der Reiki-Anwendung kann man dem Empfänger raten, bewusst auf seine Atmung zu achten. Das ist für die durch Reiki ausgelösten Prozesse, die nach der Anwendung zum Tragen kommen, unterstützend.

#### 4.2.5 Atmung für Reiki-Empfänger und Reiki-Anwender

Durch die folgende Atemübung soll die Lunge unterstützt und eine gesunde Atmung erreicht werden. Das führt dazu, dass die Organe massiert werden und genügend Raum im Brustraum entsteht. Der Brustraum und der Brustkorb werden auf diese Weise mit der Zeit ausgedehnt, was sehr gut für den Haltungsapparat ist, weil die Muskeln gedehnt und gestärkt werden. Das zieht eine innere geistige und aufrechte Haltung mit sich. Darüber hinaus gibt es noch grundlegende energetische Wirkungen. Über diese Atmung ist es möglich, Lebensenergie aus der Umgebung einzusammeln. Wer in Reiki eingeweiht ist, verstärkt damit den Reiki-Kraftfluss in den Händen. Die Übung kann zwischendurch im Alltag, während der Reiki-Anwendung und in der Meditation durchgeführt werden, sie erfrischt, entspannt und baut Ressourcen auf. Man beginnt am besten mit einer Minute und steigert sich dann im Laufe der Zeit auf 5 bis 15 Minuten.

Die Lunge kann ein recht hohes Volumen haben und daher weite Teile des Brustraums ausfüllen. Das lässt sich mit Training weiter steigern. Man sollte mit der Vorstellung arbeiten, dass es den oberen Brustbereich, den Bauchbereich und darüber hinaus unterhalb des Bauchnabels einen weiteren Bereich gibt. In den Bereich unter der Lunge kann kein Sauerstoff hingeatmet werden. Trotzdem ist es hilfreich, mit dieser Vorstellung zu arbeiten, um das Optimum der Lunge auszufüllen und um energetisch das Hara zu erreichen, sodass eine geistige Zentrierung stattfindet.

Es kann sein, dass die Übung zu Beginn anstrengend ist. Daher ist es gut, mit einer kurzen Zeit zu beginnen und das Einatmen und Auffüllen der Lunge nach und nach zu steigern. Auch Fortgeschrittene haben Möglichkeiten der Steigerung.

### Atemübung

- Durch die Nase langsam einatmen und die gesamte Lunge quasi bis zum „Anschlag“ ausfüllen. Das Einatmen sollte so lange dauern, bis der Übende im Geiste langsam bis vier gezählt hat.
- Den Atem nun so lange anhalten, wie im Geiste langsam bis zwei gezählt wurde. Auf jeden Fall beim Anhalten des Atems jedwede Form der Muskelanspannung, wie etwa Pressen, Unterdrücken o. Ä. vermeiden. Es geht darum, sich nicht absichtlich zu entspannen und auch absichtlich nichts anzuspannen. Der Übende ist jederzeit bereit, die Luft einfach wieder gehen zu lassen. Das heißt, dass der Moment vor dem Ausatmen lediglich ausgedehnt wird.
- Dann langsam durch den Mund ausatmen, während im Geiste bis vier gezählt wird. Während der Zahl Vier sollte der letzte Rest an Luft aus der Lunge leicht herausgepresst werden.
- Während der Übende im Geiste bis zwei zählt, hält er den Atem an, ohne irgendetwas anzuspannen. Während der Atempausen ist es wichtig, dass besonders der Halsbereich bewusstspannt bleibt.
- Dann wieder mit dem Einatmen beginnen, während im Geiste wieder bis vier gezählt wird. Danach bis zwei zählen und währenddessen den Atem halten. Anschließend wieder bis vier zählen und währenddessen langsam ausatmen. Und schließlich wieder bis zwei zählen und den Atem halten. Diese Vorgehensweise führt der Übende während der mit sich selbst ausgemachten Zeit durch.

Es ist möglich, dass es am Anfang schwer fällt, wenn der Patient solche Übungen nicht gewohnt ist oder wenn er wenig Sport treibt. Bei Schwindel oder Unwohlsein erst einmal pausieren und normal weiteratmen. Beim nächsten Mal dann einfach schneller zählen, damit es einfacher ist. Ziel ist es, langfristig das Zählen zu verlangsamen und somit auch den Atem zu verlangsamen. Das Hauptziel dabei ist die Entspannung. Überanstrengung und Hast sind zu vermeiden. Eine langsame Steigerung ist besser als eine übertrieben schnelle, da sich leicht Fehler einschleichen können.

## 4.2.6 Atmung in der Reiki-Anwendung

### Basis-Atmung bei der Reiki-Anwendung

Der Reiki-Anwender lenkt bei jeder Reiki-Position die Aufmerksamkeit auf den Atem und die Handposition auf dem Reiki-Empfänger. Dabei tief ein- und ausatmen, durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.

Beim Einatmen in den Bauch kann es bei leerem Magen passieren, dass er wie bei einer Massage leicht zusammen- und auseinanderbewegt wird, sodass dadurch Geräusche entstehen können. Gelingt dies, ist das ein Zeichen tiefer Bauchatmung und sollte daher nicht vermieden werden.

Beim tiefen Ausatmen die volle Aufmerksamkeit auf die eigenen Hände und die Handposition auf dem Empfänger lenken. Dadurch entsteht in der Regel eine Steigerung der Reiki-Kraft und der Wahrnehmung. Zunächst kann dabei die Energie-wahrnehmung stärker sein als gewohnt, das kann sich etwa durch Kribbeln oder Wärme zeigen. Die Art der Wahrnehmung kann individuell variieren.

Normalisiert sich der Reiki-Kraftfluss wieder, zeigt sich das an dem normalen Strömen der Reiki-Kraft durch die Hände. Dann ist es Zeit zur nächsten Handposition zu wechseln.

### Reiki einhauchen mit Reiki-Symbolen

Der Reiki-Anwender lenkt bei jeder Reiki-Position die Aufmerksamkeit auf den Atem und die Handposition auf dem Reiki-Empfänger.

Tief einatmen, dann mit der Zunge ein CR-Symbol zeichnen und es im Geiste durch dreimaliges gedachtes Aussprechen des Mantras aktivieren. Nun die Reiki-Kraft mit dem Atem durch die eigenen Hände in den Klienten einhauchen.

Dies braucht nicht mit jedem Atemzug praktiziert zu werden. Es reicht, wie oben beschrieben, ab und an in die Atemübung mit einzubinden. Dabei kann man ebenfalls ein SHK- und CR-Symbol in Kombination einsetzen, wenn Reiki eher auf der Ebene des Geistes/spirituellen Herzens wirken soll.

## 4.3

## Visualisierung und Kontemplation

Energie folgt der Aufmerksamkeit. Mit der Atmung zuvor wurde dies bereits in einem ersten Schritt erreicht. In den Geheimlehren des Westens und Ostens, wie etwa dem Tantrischen Buddhismus, dem magisch-rituellen Daoismus oder der Hermeneutik und Magie, werden Visualisierung und Kontemplation als grundlegend wichtiges Werkzeug für die Lenkung von Energien beschrieben. Im Tantrischen Buddhismus ist die Visualisierung eines der Drei Mysterien (*sanmitsu* 三密) von Körper, Rede und Sinn/Geist. Körper bezieht sich auf Mudras, Handauflegen oder das Anwenden der Symbole mit dem Körper. Rede ist das hörbare Rezitieren von Mantras und das Aktivieren der Symbole mit dem Mund und Sinn ist die Visualisierung bzw. Kontemplation von Symbolen und symbolischen Inhalten an jenem Ort, wo eine Kraft zur Wirkung kommen soll.

Übertragen auf Reiki bedeutet das, dass die Reiki-Kraft dort symbolisch etwa in Form eines goldenen Lichtes visualisiert werden kann, wo sie wirken soll. Dadurch werden die Reiki-Kraft in den Händen selbst und die Wahrnehmung gesteigert. Die Übungen der Visualisierung und Kontemplation mit Reiki sind eine Erweiterung der zuvor beschriebenen Atem-Übungen mit Reiki.

### 4.3.1 Visualisierung der Reiki-Kraft

- Bei jeder Reiki-Position die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken.
- Tief ein- und ausatmen. Durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.
- Visualisieren, wie beim Einatmen die Reiki-Kraft in Form eines goldenen Lichtes in den eigenen Körper einströmt.
- Visualisieren, wie beim Ausatmen die Reiki-Kraft in Form eines goldenen Lichtes über die Hände in den Empfänger strömt und ihn ganz erfüllt.

### Reiki-Visualisierung und Energie-transformation

- Bei jeder Reiki-Position die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken.
- Tief ein- und ausatmen. Durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.
- Visualisieren, wie beim Einatmen für den Empfänger unbrauchbare Energien aus seinem Körper durch die Hände herausgezogen werden.
- Eine kurze Atempause machen und vorstellen, dass die Energie des Klienten im eigenen Herzen transformiert wird. Dabei ist es nützlich zu wissen, dass der in Reiki Eingeweihte keine ungünstigen Schwingungen des Reiki-Empfängers übernehmen kann.
- Visualisieren, wie beim Ausatmen die Reiki-Kraft in Form eines goldenen Lichtes über die Hände in den Empfänger strömt und ihn da erfüllt, wo zuvor Unbrauchbares aufgesaugt wurde.

### Reiki-Visualisierung und Herz-Kontemplation

- Bei jeder Reiki-Position die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken.
- Tief ein- und ausatmen. Durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.
- Visualisieren, wie beim Einatmen die Reiki-Kraft in Form eines goldenen Lichtes in den eigenen Körper einströmt.
- Vor dem Ausatmen die Aufmerksamkeit auf das eigene spirituelle Herz (Bereich des Herz-Chakras in Brustmitte) lenken und es als rein und voller Liebe erleuchtet vorstellen.
- Visualisieren, wie beim Ausatmen die Kraft des Herzens mit der Reiki-Kraft in Form eines goldenen Lichtes über die Hände in den Empfänger strömt und ihn ganz erfüllt.
- Dabei aus tiefstem Herzen für den Empfänger Heilung wünschen.

**Ergänzung:** Diese Technik lässt sich mit einem SHK und CR kombinieren, indem diese zuvor mit den Händen auf der mit Reiki zu versorgenden Position angewandt werden.

## 4.4

## Meditation mit der Gasshō-Mudra



► **Abb. 4.2** Gasshō-Meditation.

Das Zusammenlegen der Hände namens *gasshō* 合掌 ist in Japan ein Mudra des Buddhismus, Shintō und Shugendō. Es wird zum Beten, in Meditationen und bei Ritualen genutzt. Im Tantrischen Buddhismus gibt es eine ganze Bandbreite an Variationen von Gasshō. Für die grundlegenden Reiki-Anwendungen und Reiki-Meditationen ist die einfache Form durch das Zusammenlegen der Hände und Finger vor dem Herzen am effektivsten, weil dadurch die Chakren der Hände und Finger in beide Richtungen sowohl Reiki bekommen als auch geben und damit aktiviert werden. Von daher führt das regelmäßige Zusammenlegen in Gasshō zu einer Steigerung der Reiki-Kraft und Wahrnehmung in den Händen. (► **Abb. 4.2**)

- Wenn möglich, aufrecht hinsetzen.
- Die Handflächen vor dem Herzen zusammenlegen, sodass sich Finger und Handflächen berühren. Die Daumenrücken sind auf der Höhe des Herz-Chakras und die Mittelfinger auf Höhe der Kehlrube (Hals-Chakra). Damit werden Herzenskraft und dessen Ausdruck zusammengeführt.
- Langsam tief in das Hara atmen.
- Dabei gleichzeitig die Aufmerksamkeit auf die sich berührenden Finger und Handflächen lenken.

**Ergänzung:** Diese grundlegende Gasshō-Meditation lässt sich mit den Übungen der Visualisierung und Atmung kombinieren.

## 4.5

## Energiebewegungen

Werden die Hände aufgelegt oder werden sie in der Aura oder über einem Chakra-Bereich gehalten, wird Reiki vom Empfänger unbewusst einge-zogen, ohne dass etwas Weiteres dazu getan werden muss. Mit der Atmung und Visualisierung wird die Kraft wie beschrieben gesteigert, sodass in kürzerer Zeit mehr Reiki zur Verfügung steht. Nun lässt sich mithilfe von Energiebewegungen die Reiki-Aufnahmefähigkeit des Empfängers weiter unterstützen, sowohl direkt auf dem Körper, als auch in Aura und Chakren.

Nach Experimenten mit diversen Handbewegungen im Laufe der Jahre haben sich einige Bewegungsmuster als besonders wohltuend für den Reiki-Empfänger erwiesen. Eigene lautmalerische Namen wie etwa „Reiki-Trommeln“ sollen helfen, sich ein Bild von dem machen zu können, was gemeint ist.

Es gibt jedoch auch kontraproduktive Energiebewegungen. Ungünstig sind all jene Bewegungen, die einen greifenden, stechenden, kratzenden oder drückenden Charakter haben, auch dann, wenn die Hände dabei sanft bewegt werden. Das Energiesystem kann bei solchen Bewegungen im wahrsten Sinne des Wortes unangenehm berührt werden, diese sollten also gemieden werden. Wird ein kinesiologischer Armtest durchgeführt, bei dem mehrere Personen bereits aus einigen Metern Abstand mit ihrem Zeigefinger auf die Person zeigen, die getestet wird, so wird der Arm meistens schwach getestet. Werden hingegen die flachen Hände in die Richtung der Testperson gehalten, wird der Arm eher stark testen.

### 4.5.1 Sanftes Reiki-Trommeln

Während der Reiki-Anwender seine Hände in der Aura hält, bewegt er sie im Wechsel leicht einige Zentimeter auf und ab, als würde er ganz sanft trommeln (► **Abb. 4.3**).

### 4.5.2 Sanfte Reiki-Kreise

Während der Reiki-Anwender seine Hände in der Aura hält, beginnt er damit, diese ganz sanft im Kreis und in kreisförmigen Bewegungen zu strei-



► **Abb. 4.3** Reiki-Trommeln mit den Händen.

cheln. Die einzelnen Hände können dabei ebenso intuitiv voneinander unabhängige Kreisbewegungen beschreiben.

#### 4.5.3 Sanfte Reiki-Fingerpunktur

Während der Reiki-Anwender seine Hände in der Aura hält, wölbt er die Finger minimal und bewegt einzelne sanft und geringfügig auf und ab, als würde er auf einem Touchpad tippen oder Klavier spielen. Diese Bewegungen haben nichts mit einem etwaigen Rumhacken auf einer Tastatur oder dem Drücken auf Knöpfen gemeinsam.

#### 4.5.4 Mesmerische Bewegungen in der Aura

Franz Anton Mesmer (1734–1815) gelangte im Rahmen seiner Forschungen zu der Ansicht, dass sein persönlicher Magnetismus stärker sei als der von metallischen Magneten, weil er damit außergewöhnliche Wirkungen erzielen konnte. Er vollzog Streichbewegungen in der Aura, die dem Aura-Streichen der Reiki-Heilmethode durchaus ähneln [43]. Möglicherweise wurde das Aura-Streichen vom animalischen Mesmerismus geprägt. Der Hauptunterschied liegt jedoch darin, dass bei einem in Reiki Eingeweihten die Reiki-Kraft fließt, welche heutzutage mittels der modernen Kirlian-Fotografie von magnetischen Energiefeldern differenziert werden kann (Kap. 2.2.3).

Im Mesmerismus gibt es drei Arten magnetischer Striche: Sanftes Handauflegen – sanftes Streichen auf der Haut – sanftes Streichen in der

Aura mit einem Abstand von 10–50 cm. Letzteres gilt als negatives magnetisches Bestreichen.

#### Beispiel aus der Praxis

Bei einer Reiki-Anwendung bei einer Frau mit starken Schmerzen in der Schulter aufgrund eines eingeklemmten Nervs fürchtete die Reiki-Empfängerin vor Beginn der Anwendung bei Berührung eine Steigerung der Schmerzen. Mit über einem Meter Abstand wurden die Hände des Reiki-Anwenders langsam auf sie zu bewegt. Sie konnte durch die Spiegelung im Fenster sehen, wie sich ihr die Hände näherten und hätte es sonst nicht geglaubt: Mit zunehmender Nähe der Hände ließ der Schmerz nach.

Im Mesmerismus wird eine ähnliche Bewegung als Unterstützung zur Schmerzlinderung beschrieben. Hingegen wird heute in Psychologenkreisen angenommen, dass es sich beim Mesmerismus um eine hypnotische Wirkung handelt.

#### Sich entgegenkommendes Aura-Streichen



► **Abb. 4.4** Entgegenkommendes Aura-Streichen.

#### Anwendung (► Abb. 4.4)

- Die rechte Hand links oberhalb des Kopfes halten.
- Die linke Hand über das rechte Bein halten.
- Dann beide Hände gleichzeitig in Richtung Mitte des Reiki-Empfängers streichen, sodass sie in der Magengegend ohne Berührung zusammenkommen.
- Langsam die Hände hochziehen.
- Die Schritte eins bis vier einige Male wiederholen.

- Auf die andere Seite wechseln.
- Die linke Hand rechts oberhalb des Kopfes halten.
- Die rechte Hand über das linke Bein halten.
- Dann beide Hände gleichzeitig in Richtung Mitte des Reiki-Empfängers streichen, sodass sie in der Magengegend ohne Berührung zusammenkommen.
- Langsam die Hände hochziehen.

### Magnetisches Reiki mit Auf- und Ab-Bewegungen

- Hände mit dem Ausatmen über dem Reiki-Empfänger auf etwa einem Meter Höhe schlaff herabhängend heben.
- Hände mit dem Ausatmen langsam auf etwa 20 cm Höhe sanft herunterbewegen.
- Die Auf- und Ab-Bewegungen solange wiederholen, bis der Reiki-Kraftfluss sich normalisiert.

**Ergänzung:** Die beiden Anwendungen lassen sich ebenso kombinieren, jeweils dann, wenn die Hände hochgezogen werden.

## 4.6

### Energetische Sensibilisierung

Mithilfe von Energieübungen und Gymnastik mit den Händen, Fingern und Handgelenken lassen sich die Reiki-Fähigkeiten in Kraft und Wahrnehmung weiter steigern.

#### 4.6.1 Handgymnastik

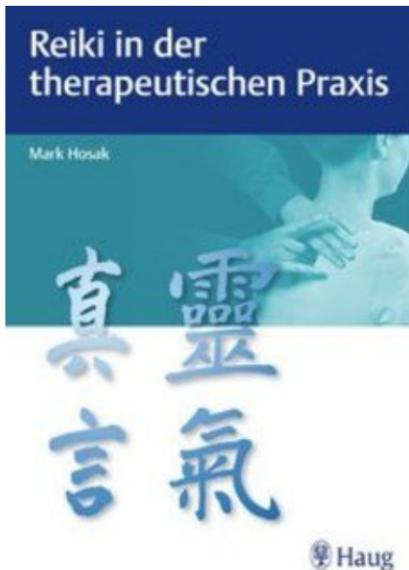
Beim Durchführen der Übungen tief ein- und ausatmen. Jede Bewegung ohne ein Wippen oder Schaukeln durchführen.

##### Anwendung (► Abb. 4.5)

- Der Übende dehnt seine Handgelenke, indem er mit der einen Hand den Handrücken der anderen Hand greift und diese dann in Richtung Unterarm derselben dehnt.
- Dann die Handgelenke dehnen, indem er mit einer Hand die Finger in der Innenseite der anderen Hand greift und diese dann in Richtung der Außenseite des Unterarms derselben dehnt.



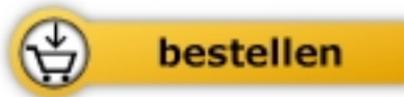
► Abb. 4.5 Handgymnastik.



Mark Hosak

[Reiki in der therapeutischen Praxis](#)

224 Seiten, paperback  
erschienen 2016



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