



Die Handpositionen

Dr. Mikao Usui hat die Hände während einer Reiki-Behandlung nicht in einer bestimmten Reihenfolge aufgelegt, er hat sich von seiner Intuition führen lassen. Wenn er Schmerzen hatte, dann legte er seine Hände genau auf diesen Bereich.

Als Einstieg in Reiki ist es hilfreich, wenn du der Reihenfolge der Handpositionen auf den Bildern folgst. Sollte sich etwas unangenehm anfühlen oder deine Intuition dir während der Behandlung andere Positionen zeigen, dann folge deinem Gefühl.

Zur Einweihung in den 1. Reiki-Grad gehört es, über einen Zeitraum von **21 Tagen täglich etwa 30 Minuten lang eine Selbstbehandlung durchzuführen**, um den Energiefluss und den Reinigungsprozess zu unterstützen.

Jede Handposition sollte etwa 1-3 Minuten gehalten werden, du legst deine Hände ohne Druck auf die jeweilige Stelle und stellst dir vor, wie Heilenergie durch deine Hände in den Körper strömt.

Die Selbstbehandlung wird im Sitzen durchgeführt. Bevor du beginnst, atmest du einige Male entspannt durch die Nase ein und aus. Du kannst die Augen während der Behandlung schließen oder geöffnet lassen, so wie es für dich angenehm ist.

1. Gesicht: Lenkt die Aufmerksamkeit nach innen, entspannt die Augen, hilft bei Beschwerden im Nasen- und Stirnhöhlenbereich, stärkt das Stirnchakra

2. Ohren: Stärkt das innere Hören und Wahrnehmen, unterstützt das Gleichgewichtszentrum, hilft bei Ohrenbeschwerden

- 3. Hinterkopf:** Löst Verspannungen im Kopfbereich, hilft bei Kopfschmerzen, klärt die Gedanken
- 4. Hals:** Hilft bei Erkrankungen im Halsbereich, bei Schilddrüsenerkrankungen, harmonisiert das Halschakra, stärkt den Selbstausdruck
- 5. Herzzentrum:** Stärkt das Herz und die Lunge, unterstützt das Immunsystem, hilfreich bei Herz-Kreislaufbeschwerden, harmonisiert das Herzchakra, baut Trauer ab
- 6. Rippenbogen:** Stärkt Leber, Galle, Milz und Bauchspeicheldrüse, baut Wut und Ärger ab
- 7. Solarplexus:** wirkt ausgleichend und beruhigend auf das vegetative Nervensystem, harmonisiert das Nabelchakra
- 8. Leistengegend:** Stärkt die Unterleibsorgane wie Blase, Eierstöcke, Prostata, Gebärmutter, stärkt das Knochengestüt, kräftigt Beine und Füße, harmonisiert das Sakral- und Wurzelchakra
- 9. Schulterbereich:** Überkreuze deine Arme auf dem Brustkorb und lege je eine Hand auf den Schulterbereich. Schultergürtel und Nacken werden entspannt und gestärkt.

10. Mittlerer Rücken: Hilft bei Rückenbeschwerden, entspannt den mittleren Rückenbereich, stärkt die Nieren

11. Unterer Rücken: Hilft bei Rückenbeschwerden, Entspannt den unteren Rücken und das Steißbein, stärkt die Verdauungsorgane

12. Knie: Hilft bei Kniebeschwerden, baut Zukunftsängste ab

13 . Rechter Fuß und linker Fuß: Öffnet die Fußchakras, entspannt die Fußmuskulatur, stärkt die Verwurzelung mit Mutter Erde