

# De positieve effecten van Reiki

Reiki, een onderwerp waar ik zelf vroeger veel weerstand tegen had. Toen ik jong was deed mijn moeder voor het eerst een Reiki cursus en ik weet niet precies waarom, maar ik ontwikkelde een aardige weerstand tegen het fenomeen. Pas jaren later, toen mijn ouders scheidden en ik in aanraking kwam met de opleiding Holistische Therapie, kwam Reiki weer in mijn leven. En wat ben ik daar onwijs dankbaar voor. Echter heeft niet iedereen een moeder die aan Reiki doet, en vaak bestaan er veel vragen omtrent het onderwerp. Om wat dingen op te helderen en te vertellen, zal ik hier wat vragen beantwoorden over Reiki. Te beginnen met: wat is Reiki nou eigenlijk?

## Wat is Reiki?

Alles is energie. De zon, de maan, de wind, de regen, wijzelf en de atomen in alles om ons heen zijn energie. Emoties en gedachten zijn energie, communicatie, geld verdienen, alle vormen van uitwisseling zijn energie en zo kan ik nog wel even doorgaan. Energie stroomt en het wil altijd vrijelijk door ons heen stromen. Net als elektriciteit die moet aarden voor er rust ontstaat en altijd geleid wordt, wil de energie door ons lijf ook stromen en afvalstoffen afvoeren naar de Aarde.

Reiki is de Japanse benaming voor de Universele levensenergie die door alles heen stroomt en deze energie kan ingezet worden voor heling door middel van handoplegging. Het woord "Reiki" bestaat uit de Japanse karakters "Rei" en "Ki". "Rei" betekent universeel of onbegrensd en "Ki" betekent levensenergie of vitale kracht. Reiki betekent dus Universele Levensenergie. Elk levend wezen, "mens, dier, boom, plant", is met de Universele Levensenergie beziel. Het werken met Reiki brengt rust en balans in je emoties, je gedachten, je fysieke lijf en je energetische systeem.

Er bestaan verschillende niveaus in het werken met Reiki, waarvoor verschillende inwijdingen nodig zijn. In Reiki 1 ga je voor het eerst gericht leren werken met Reiki en word je energiekanaal door middel van een inwijding opengezet om de Universele levensenergie te ontvangen. Bij je geboorte is dit energiekanaal nog volledig open, alleen gedurende je leven gaat het bij de meeste mensen langzaam dicht. Als dit kanaal weer opengezet wordt (in stapjes), kan dit behoorlijk heftig voelen en gaan allerlei blokkades weer doorstromen. Daar kunnen allerlei (tijdelijke) fysieke sensaties, zoals hoofdpijn, een gevolg van zijn.

In Reiki 1 werk je vooral op fysiek niveau en als je Reiki 2 gaat doen, leer je ook te werken op emotioneel en mentaal niveau. Je leert blokkades in deze gebieden op te heffen en te laten doorstromen. Dit proces kan persoonlijk best heftig zijn, want je loopt dan zelf ook tegen je emotionele en mentale blokkades aan, die je mag gaan helen. Daarvoor heb je tijd nodig, voordat je Reiki 3 kunt gaan volgen. Met Reiki 3 word je een Reiki Master en wordt je energiekanaal volledig opengezet. Je kunt met krachtige energie werken en dit gericht inzetten voor absolute heling. In sommige opleidingen wordt Reiki 3 opgesplitst in Reiki 3A en Reiki 3B, waarbij je in Reiki 3B zelf leert om anderen in te wijden, maar er zijn ook opleidingen die Reiki Master als één geheel aanbieden.

## Hoe werkt Reiki?

Als Reiki Master verbind ik mij voor het geven van een behandeling eerst met mijn eigen energetische systeem, en laat ik mezelf doorstromen door middel van Reiki. Ik zet mijn energiekanaal open en laat de Reiki vrijelijk door mijn lijf stromen. Ook geef ik Reiki aan de ruimte waarin ik me bevind: ik zorg voor een rustige gearde energie voordat ik iemand ontvang. Als mijn energetisch systeem en de energie van de ruimte in balans voelen, ben ik klaar om me te verbinden met mijn

ontvanger en maak ik contact via handoplegging. Vaak zitten mensen in eerste instantie nog veel in hun hoofd en moeten ze even landen. Dus begin ik meestal met het afvoeren van energie van het hoofd, zodat er meer rust ontstaat om in de rest van het systeem aan het werk te gaan.

Met Reiki werk ik enerzijds in de zeven chakra's (kruin-, derde oog-, keel-, hart-, zonnevlecht-, sacraal- en wortelchakra) en anderzijds in de zeven auralagen die verbonden zijn met de chakra's: het etherische lichaam, het emotionele lichaam, het mentale lichaam, het astrale lichaam, het etherisch-causale lichaam, het universele liefdeslichaam en het ketherisch-causale lichaam. In het dagelijks leven kunnen door de ervaringen die je hebt, emoties ontstaan die we niet vrijelijk door ons heen laten stromen, maar onderdrukken. Dit kan zorgen voor energetische blokkades in de chakra's of de auralagen. Bijvoorbeeld wanneer we jong een ouder verloren zijn en er niet over gepraat werd thuis, kan het lastig zijn geweest om rouwarbeit te verrichten, waardoor emoties opgekropt werden en het innerlijk kind 'beschadigd' is geraakt. We hebben dan waarschijnlijk een verstoring in het hartchakra (verdriet) en het sacraal chakra (innerlijk kind), wat weer allerlei andere (fysieke) klachten tot gevolg kan hebben.

Door een Reikibehandeling kom je weer in contact met je lijf en je energie, en worden energetische blokkades opgeheven. Hierdoor kunnen er veel emoties loskomen, waardoor je toekomt aan je rouwarbeit van toen en je je innerlijk kind weer kunt helen. Er komt meer rust en emotionele balans, en daardoor ervaar je op den duur meer ruimte voor nieuwe ervaringen. De energie kan weer vrijelijk door je lijf stromen. Dit gaat echter niet vanzelf: je zult zelf open moeten staan voor je emoties en de rouw toe moeten laten of zelf contact moeten (willen) maken met je innerlijk kind. Mensen die hierbij begeleiding willen ontvang ik graag voor Holistische Therapie. Maar ik bied ook meditaties aan via de app "Insight Timer" om zelf in contact te gaan met je innerlijk landschap.

## Waar helpt Reiki voor?

Reiki helpt om weer thuis te komen bij jezelf, in je zachtheid en je heelheid. Op het moment dat je door fysieke of psychische klachten het contact met jezelf kwijt bent, of dit verstoord is, kan Reiki een oplossing bieden om dit te herstellen. Gezien fysieke klachten vaak samenhangen met onderliggende emotionele/mentale/energetische/spirituele klachten, kan de fysieke klacht mogelijk opgelost worden door hier aandacht aan te schenken en te helen. In de reguliere gezondheidszorg worden vaak medicijnen ingezet om de symptomen te verhelpen, maar Reiki pakt de onderliggende oorzaak van de klacht aan.

Let op, Reiki is een aanvulling op de reguliere gezondheidszorg. Het vervangt nooit de reguliere gezondheidszorg: maak je je zorgen over fysieke klachten, ga dan ook altijd naar een dokter.

Je zou een behandeling met Reiki kunnen overwegen wanneer je last hebt van:

- Angst, spanning of gevoelens van onveiligheid
- Burn-out
- Overspannenheid
- Vermoeidheid
- Hoofdpijn
- Nek- en schouderklachten
- Spijsverteringsproblemen
- Stress gerelateerde klachten
- Concentratieproblemen
- Slapeloosheid

- Moeite met aarding
- Onverwerkte emoties, rouwverwerking

Heb je klachten en ben je benieuwd of een Reikibehandeling voor jou passend is? Neem dan contact op via mijn website. Je bent van harte welkom in mijn praktijk in Sneek.

## Wat zijn de positieve effecten van Reiki?

Hieronder zal ik een aantal positieve effecten van Reiki beschrijven, zodat je een beeld hebt wat er gebeurt als je met Reiki aan de slag gaat.

### 1. Reiki bevordert het lichaamsbewustzijn

Als je een Reikibehandeling ontvangt kom je als het ware thuis in je lichaam. Vaak raken we het contact met ons lijf kwijt op het moment dat we gevoelens onderdrukken of veel in ons hoofd zitten. Dit doen we niet expres, maar dit gebeurt tijdens ons dagelijks leven. Als kind krijgen we aangeleerd om niet meteen te gaan huilen als ons iets overkomt, of netjes te glimlachen naar je familie, ook al zit je niet zo lekker in je vel. Dit zijn sociale normen en waarden, maar zorgen wel dat we onze natuurlijke uiting van gevoelens onderdrukken. In een Reikibehandeling kom je weer in contact met deze gevoelens: ze zitten in ons lijf en ons energetisch systeem opgeslagen en kunnen de boel blokkeren. Door hier zachtheid en openheid in te brengen, worden we ons weer bewust van wat er allemaal speelt en zullen we weer veel meer (subtiële) gevoelens in ons lijf waarnemen. Ons lichaamsbewustzijn wordt dan verhoogd.

### 2. Reiki brengt je energie weer in balans

Als ik start met een behandeling kom ik vaak verschillende blokkades tegen in je energiesysteem. Door de ervaringen in ons alledaags leven en onverwerkte emoties stapelen zich gevoelens op die gevoeld willen worden. Dit zorgt ervoor dat de ene chakra energie wil spuien en de andere juist te weinig energie heeft. Ik voer vervolgens overtollige energie af en vul ook energietekorten aan. Zo breng ik balans in je chakra's en verbind ik ze weer met elkaar, zodat de energie weer vrijelijk door je lijf kan stromen.

### 3. Reiki brengt je emoties weer in balans

Aanvullend op nummer twee brengt Reiki je emoties weer in balans. Doordat je weer in contact komt met de zachte stroom van gevoelens in je lijf, zul je misschien een hoop verdriet voelen of onderdrukte angst en onveiligheid, waarvan je geen idee had dat het in je zat. Misschien is er lang geleden iets traumatisch gebeurd, waar je onbewust nog steeds mee zit en wat een plekje mag krijgen en gezien mag worden. In het begin lijkt je je door al deze gevoelens misschien juist 'slechter' te voelen, maar in feite voel je ze nu alleen terwijl ze al de hele tijd aanwezig waren. Door ze te voelen en door je heen te laten stromen, zullen ze echter tot rust komen en zal er nieuwe ruimte ontstaan om je goed te voelen met nieuwe energie. Emoties zijn als een golf: ze komen, rollen over je heen en gaan weer. Dan blijft er helder water over.

### 4. Rust, ontspanning en nieuwe energie

Hoe druk we ook zijn (misschien wel om niet te hoeven voelen), door een Reikibehandeling kom je altijd weer in de rust. Je oefent feitelijk met overgave en het ontvangen. Dit zijn eigenschappen die horen bij Yin, oftewel vrouwelijke energie. De wereld waarin we leven draait bijna volledig op mannelijke energie: Yang. De activiteit (drukke agenda's), snelheid (deadlines) en efficiëntie (meer, meer, meer) waar onze wereld om draait zijn allemaal uitdrukkingen van de mannelijke energie. Maar yin en yang houden elkaar in balans en bij een overkill aan mannelijke energie raakt de wereld uit balans. Veel mensen worden in deze energie meegetrokken, waardoor hun lijf en energetisch

systeem ook uit balans raken. Wat er nodig is, is dus meer vrouwelijke energie, meer zachtheid, passiviteit, stilte, naar binnen keren en in alle rust dingen op een rijtje zetten voor je verder gaat met je bezigheden. Door Reiki kom je weer in contact met je vrouwelijke stroom. En let op: deze is aanwezig in zowel mannen als vrouwen, het is niet gebonden aan geslacht. We hebben beide mannelijke en vrouwelijke energie en het is zaak om beide in balans te brengen.

©Disselhorst, Praktijk KleurRijk, 2021