

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort zur 2. Auflage	5
	Danksagung	9
1	Einleitung	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
2	Einsatz und Wirksamkeit von Reiki	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
3	Neue Erkenntnisse über historische Hintergründe und Symbole	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

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

4.13	Trance-Induktion	87
4.13.1	Einleitung der Trance-Induktion.	88
4.13.2	Aufhebung der Trance-Induktion	89
4.14	Zusammenarbeit mit dem Inneren Kind (Unterbewusstsein).	89
5	Ganzkörperbehandlung und Behandlung von Körperbereichen.	90
5.1	Einleitung in die Ganzbehandlung der Körperbereiche	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
5.2	Handpositionen der Körperbereiche und ihre Wirkungen.	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
6	Spezielle Reiki-Techniken.	126
6.1	Reiki-Geistheilung für Gelenke, Organe und Spezialgebiete	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
6.2	Die Reiki-Mentalheilung – Mutter der Reiki-Geistheilung	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
6.3	Reiki-Geistheilung für Gehirnareale	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
6.4	Reiki für Rückenmuskulatur und Wirbelsäule.	152
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
6.5	Reiki bei Unverträglichkeiten	156
7	Reiki-Behandlungen bei bewährten Indikationen	158
7.1	Allgemeine Hinweise für Reiki bei allen Indikationen	158
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
7.2	Reiki bei Krebs	162
7.2.1	Behandlungsstruktur von Krebs	162
7.2.2	Allgemeine Hinweise zu Krebs	163
7.2.3	Phasen der Behandlung	164
7.3	Reiki bei Schmerzen und Ängsten	166
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
7.4	Reiki bei Burnout und Stress.	170
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
8	Selbstfürsorge des Reiki-Anwenders.	173
8.1	Mentalheilung mit gezielten Affirmationen.	173
8.1.1	Eine Auswahl an Affirmationen	173
8.2	Energetische Raum-Vitalisierung und Reinigung mit Reiki.	173
8.2.1	Das grundlegende Reiki-Kraftfeld	174
8.2.2	Das Reiki-Kraftfeld der Mentalheilung.	174
8.3	Reiki-Wasser	175
8.4	Sich selbst Reiki und Fernreiki geben.	175
8.5	Meditation	176
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	Supervision	181
8.7	Gymnastische Energieübungen mit Reiki.	182
8.8	Reiki-Feng-Shui	183
8.8.1	Reiki-Feng-Shui zur Selbstfürsorge des Therapeuten.	184
9	Übersichtstabellen	189
9.1	Psychosomatische Zusammenhänge	189
9.2	Funktionen der Organe (physisch und metaphysisch)	192
9.3	Chakren	198
9.4	Zusammenhänge der Funktionskreisläufe	201
10	Hilfreiche Adressen	202
10.1	Reiki Ausbildungs-Institute	202
10.2	Reiki-Magazine	202
10.3	Reiki im Krankenhaus	202
11	Literatur	203
11.1	Bücher	203
11.2	Artikel	205
11.3	Zitierte Studien	206
11.4	Weitere Studien	208
12	Abkürzungen der Reiki-Symbole	214
13	Glossar	215
14	Abbildungsnachweis	216
	Sachverzeichnis	217