



Samenvatting Module 2

Module 1. Introductie

Module 2. Wat is Reiki

Module 3. Reiki bij huisdieren

Module 4. Verschillende toepassingen

Module 5. Afsluiting

Japanse genezingstechniek

Reiki is een oude Japanse genezingstechniek die werkt met universele levensenergie. Het doel is om de balans van deze energie in het lichaam te herstellen, wat kan helpen bij fysieke, emotionele en mentale klachten. Reiki-therapeuten gebruiken hun handen om energie over te dragen, vaak boven het lichaam of licht erop, om blokkades te verlichten en het zelfhelend vermogen van het lichaam te versterken. De methode heeft een holistische benadering, gericht op het herstellen van balans in lichaam, geest en ziel, en wordt uitgevoerd met liefde en compassie.

Reiki bevordert ontspanning en innerlijke rust, wat kan helpen bij het verminderen van stress, angst en emotionele blokkades. Het is geen vervanging voor medische behandelingen, maar kan wel de genezing bevorderen, pijn verlichten en het welzijn verbeteren. Reiki draagt bij aan een dieper spiritueel bewustzijn en kan ook de slaap verbeteren door het zenuwstelsel te kalmeren.

Een typische Reiki-sessie voor mensen duurt 45 tot 90 minuten en is passief, waarbij de ontvanger ontspannen ligt of zit terwijl de beoefenaar de handen boven het lichaam houdt. Reiki kan ook door jezelf worden toegepast na het volgen van cursussen, wat zelfzorg en energiebalans bevordert. Reiki is niet alleen een alternatieve behandeling, maar een manier van leven die lichamelijke, emotionele en spirituele voordelen biedt.

En al deze voordelen van Reiki gelden dus niet alleen maar voor mensen, maar ook voor dieren. In de volgende module gaan we dieper in op Reiki bij huisdieren

Module 1. Introductie

Module 2. Wat is Reiki

Module 3. Reiki bij huisdieren

Module 4. Verschillende toepassingen

Module 5. Afsluiting

Waarom Reiki bij dieren?

Reiki is een alternatieve therapie die steeds vaker wordt toegepast op dieren, naast mensen. Deze techniek richt zich op het herstellen van de energetische balans van het lichaam door handoplegging en het doorgeven van universele levensenergie.

- Reiki helpt dieren te ontspannen en kalmeert het zenuwstelsel, wat gunstig is bij stress door bijvoorbeeld verhuizingen of dierenartsbezoeken.
- Het kan helpen bij pijnverlichting door de energie in het lichaam in balans te brengen, wat nuttig is bij chronische aandoeningen of herstel na een operatie.
- Reiki bevordert een sterker immuunsysteem door de energiehuishouding van het dier te ondersteunen.
- Reiki helpt dieren bij het overwinnen van emotionele trauma's zoals angst en verdriet door blokkades te doorbreken.
- Reiki kan het vertrouwen van een dier in zijn eigenaar vergroten, vooral bij dieren die uit moeilijke situaties komen.
- Reiki is geen vervanging voor medische zorg, het is geen vervangende behandeling zijn voor veterinaire zorg.
- Niet alle dieren reageren op Reiki. Sommige dieren reageren positief, terwijl anderen terughoudender kunnen zijn.
- Reiki kan niet alle gezondheidsproblemen oplossen en is niet altijd voldoende bij ernstige aandoeningen.

Het dier moet zich comfortabel voelen met de behandeling, en dit vereist een geduldige benadering.

Module 1. Introductie

Module 2. Wat is Reiki

Module 3. Reiki bij huisdieren

Module 4. Verschillende toepassingen

Module 5. Afsluiting

Korte geschiedenis van Reiki

Reiki is een energetische genezingstechniek die zijn oorsprong vindt in Japan, ontwikkeld door de Japanse monnik Mikao Usui aan het begin van de 20e eeuw. Na een spirituele ervaring tijdens zijn meditatie op de heilige berg Kurama, ontdekte Usui de kracht van universele levensenergie en ontwikkelde een systeem van handoplegging en symbolen om deze energie te gebruiken voor genezing. Usui richtte de *Usui Reiki Ryoho Gakkai*, een school voor Reiki, op om zijn kennis te delen.

In de jaren '30 introduceerde zijn leerling Hawayo Takata Reiki in het Westen, wat leidde tot de wereldwijde verspreiding van de techniek. Reiki werd niet alleen populair als alternatieve therapie, maar ook als een manier van spirituele groei en persoonlijke ontwikkeling.

Vandaag de dag wordt Reiki wereldwijd gebruikt op verschillende manieren en plaatsen, waaronder ziekenhuizen, wellnesscentra en zelfs bij dierenartsen. Het wordt gezien als een aanvulling op traditionele geneeskunde, helpt bij stressvermindering, bevordert genezing en ondersteunt emotioneel welzijn. Reiki wordt ook toegepast voor dieren, bij het verlichten van stress, angst en pijn, en speelt een rol in persoonlijke groei, meditatie en spirituele ontwikkeling. Het is meer dan een techniek; Reiki is een levenshouding van liefde, compassie en vrede, die de gezondheid en harmonie van mensen en dieren bevordert.

Module 1. Introductie

Module 2. Wat is Reiki

Module 3. Reiki bij huisdieren

Module 4. Verschillende toepassingen

Module 5. Afsluiting

De Reikizelfbehandeling

Reiki zelfbehandeling is een krachtige manier om je eigen gezondheid en welzijn te verbeteren door gebruik te maken van universele energie. Het houdt in dat je jezelf behandelt door je handen op bepaalde delen van je lichaam te leggen, waarbij je energie doorgeeft om blokkades te verlichten en je chakra's in balans te brengen.

De voordelen zijn zowel fysiek, emotioneel als mentaal. Fysiek kan Reiki helpen bij pijnverlichting, het versterken van je immuunsysteem en het verbeteren van de bloedcirculatie. Emotioneel kan het stress, angst en negatieve emoties verlichten, terwijl het ook zelfliefde en positieve gedachten bevordert. Mentaal helpt het om meer helderheid te krijgen, creativiteit te stimuleren en negatieve gedachten los te laten.

Zelfbehandeling is eenvoudig en kan overal worden gedaan. Het begint met een rustige plek, ontspanning en het plaatsen van je handen op je lichaam. Je laat de energie vanzelf stromen en sluit de sessie af wanneer je voelt dat de energie in balans is.

Reiki zelfbehandeling is een toegankelijke manier om je gezondheid te verbeteren en je innerlijke kracht te versterken. Het is een mooie praktijk voor zelfzorg, die je helpt om zowel fysiek als emotioneel in balans te blijven. Hoe je de Reikizelfbehandeling uitvoert vind je bij:

'Handposities zelfbehandeling' Module 2

Module 1. Introductie

Module 2. Wat is Reiki

Module 3. Reiki bij huisdieren

Module 4. Verschillende toepassingen

Module 5. Afsluiting

Je mentale Reiki kamer

Om je voor te bereiden op een Reiki sessie is meditatie kan een geweldige manier zijn om rust te vinden en je gedachten tot kalmte te brengen.

Meditatie lijkt zweverig, maar is het absoluut niet. Het geeft je de rust en balans die nodig is om een goede Reiki behandeling te geven, aan jezelf of je huisdier.

Net als Reiki is mediteren geen ingewikkelde vaardigheid. vraagt wel om regelmatig beoefenen.

Mediteren kan je ook wel je 'mentale Reiki kamer' noemen. De plek waar jij je even terugtrekt voordat je een behandeling gaat geven.

Hoe doe je dit?

- Creëer een rustige ruimte. Zoek een plek waar je niet gestoord wordt. Maak het comfortabel en zorg voor een rustgevende sfeer, bijvoorbeeld met kaarsen of zachte muziek.
- Bereid je lichaam en geest voor. Begin met diep ademhalen en ontspanningsoefeningen, waarbij je je spieren bewust ontspant.
- Vind je innerlijke rust. Gebruik visualisatie om jezelf voor te stellen op een rustige plek, zoals een strand of bos, of focus op je ademhaling om in je stilte en kalmte te komen. Dit is je echte Reiki kamer. Deze plek is altijd op te roepen in meditatie. Het is ook fijn wanneer deze plek telkens wanneer je mediteert, hetzelfde is. je brein leert dan dat het in meditatie staat gaat.
- Breng de rust in je dagelijks leven. Hoe vaker je mediteert, hoe gemakkelijker het wordt om je innerlijke rust te vinden, zelfs in drukke of stressvolle situaties.

Een meditatie/visualisatie vind je bij:

'Je mentale Reiki kamer' Module 2