

Handposities Reiki zelfbehandeling



https://nl.freepik.com/vrije-vector/hand-getekend-ontwerp-reiki-therapie_9923880.htm>Afbeelding van freepik

Handposities

Zorg ervoor dat je tijdens de zelfbehandeling comfortabel zit of ligt en ontspannen bent. Let op je ademhaling. Adem rustig en diep in en uit. Vertrouw op je intuïtie. Als je voelt dat een bepaalde plek meer aandacht nodig heeft, blijf daar dan wat langer met je handen.

De bovenstaande volgorde is een richtlijn. Je kunt de posities aanpassen aan je eigen behoeften en gevoel. Blijf doorgaans 3-5 minuten op elke positie. Deze handposities helpen om de Reiki-energie gelijkmatig door je lichaam te laten stromen en je welzijn te bevorderen.

Hoofd

Handen over de ogen: Beide handpalmen zachtjes over je gesloten ogen plaatsen.

Handen op de slapen: Beide handpalmen zachtjes op je slapen plaatsen.

Handen achter het hoofd (komvormig): Je handen in een komvorm achter je hoofd plaatsen, waarbij je vingers elkaar eventueel overlappen.

Handen op de achterkant van het hoofd (nekbasis)

Beide handen plat op de achterkant van je hoofd plaatsen, net boven de nek.

Voorzijde van het lichaam

Handen op de keel, één hand op de bovenkant van je borstbeen (keelchakra) en de andere hand eroverheen of ernaast.

Handen op de borst (hartstreek) Beide handen naast elkaar op het midden van je borstbeen (hartchakra)

Handen op de zonnevlecht, beide handen naast elkaar op het gebied net onder je borstbeen en boven je navel (zonnevlechtchakra).

Handen op de onderbuik (heiligbeenchakra) Beide handen naast elkaar op het gebied onder je navel (heiligbeenchakra).

Overige posities

Handen op de knieën, beide handen op je knieën plaatsen.

Handen op de voeten, je kunt je handen op de bovenkant of zijkanten van je voeten plaatsen.

Handen op de schouders (achterkant) je kunt je armen kruisen en je handen op je schouders plaatsen.