

Altamira 2018

Voor het Nederlandse taalgebied
© 2018 Uitgeverij Altamira, Postbus 317,
2000 AH Haarlem
(e-mail: post@gottmer.nl)
Uitgeverij Altamira maakt deel uit van de
Gottmer Uitgevers Groep BV

Vertaling: Willeke Barends
Ontwerp en illustraties: Emily Portnoi
Zetwerk: Studio Nico Swanink
Tekstredactie: Emma van der Sluijs

© 2017 Quarto Inc.
Oorspronkelijke titel: *Reiki for Beginners –
Your Guide to Subtle Energy Therapy*
Oorspronkelijke uitgever: Quarto Publishing
plc.

ISBN 978 94 013 0379 8
NUR 861

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet
van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets
uit deze uitgave worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd
gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in
enige vorm of op enige wijze, hetzij
elektronisch, mechanisch, door fotokopieën,
opnamen of een andere manier, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van
de uitgever.

www.altamira.nl

Disclaimer
De uitgever van dit boek raadt de lezer sterk
aan om geen diagnose bij zichzelf te stellen
op basis van de symptomen die in dit boek
worden beschreven. Bij alle ziekte-
symptomen is het essentieel een arts te
raadplegen.

Welkom	6
De voordelen van reiki	8
Meer over dit boek	10

Hoofdstuk 1

EEN REIKISESSIE	12
Wat is reiki en hoe werkt het?	14
Reikiprincipes	15
Plan je sessie	16
Vorbereidende stappen	18
1. Je intentie verwoorden	20
2. Centreren en aarden	22
3. De reikiprincipes opzeggen	26
4. De reiki-affirmaties opzeggen	27
Je sessie uitvoeren	28

Hoofdstuk 2

TRADITIONELE HANDPOSITIES	30
Protocol voor algemeen welzijn	32
Ogen: zelfbehandeling	34
Slapen: zelfbehandeling	35
Schedel: zelfbehandeling	36
Keel: zelfbehandeling	37
Hart: zelfbehandeling	38
Zonnevlecht: zelfbehandeling	39
Navel: zelfbehandeling	40
Liezen: zelfbehandeling	41
Shoulders: zelfbehandeling	42
Ribben: zelfbehandeling	43

INHOUD

Onderrug: zelfbehandeling	44	Benen en voeten: zelfbehandeling	74
Staatrbeen: zelfbehandeling	45	Hoofd en hals: anderen behandelen	75
Knie: zelfbehandeling	46	Borstkas: anderen behandelen	76
Enkel: zelfbehandeling	47	Maagstreek: anderen behandelen	77
Voetzool: zelfbehandeling	48	Bekken: anderen behandelen	78
Ogen: anderen behandelen	49	Benen en voeten: anderen behandelen	79
Slapen: anderen behandelen	50	KLACHTEN PER LICHAAMSFUNCTIE	80
Schedel: anderen behandelen	51	Immuunsysteem: zelfbehandeling	82
Keel: anderen behandelen	52	Bloedsomloop: zelfbehandeling	83
Hart: anderen behandelen	53	Maag-darmstelsel: zelfbehandeling	84
Zonnevlecht: anderen behandelen	54	Luchtwegen: zelfbehandeling	85
Navel: anderen behandelen	55	Endocriene stelsel: zelfbehandeling	86
Liezen: anderen behandelen	56	Immuunsysteem: anderen behandelen	87
Schouders: anderen behandelen	57	Bloedsomloop: anderen behandelen	88
Ribben: anderen behandelen	58	Maag-darmstelsel: anderen behandelen	89
Onderrug: anderen behandelen	59	Luchtwegen: anderen behandelen	90
Staatrbeen: anderen behandelen	60	Endocriene stelsel: anderen behandelen	91
Knie: anderen behandelen	61	KLACHTEN PER CHAKRA	92
Enkel: anderen behandelen	62	Het basischakra in balans brengen	94
Voetzool: anderen behandelen	63	Het sacrale chakra in balans brengen	98
		Het zonnevlechtchakra in balans brengen	102
		Het hartchakra in balans brengen	106
		Het keelchakra in balans brengen	110
		Het derde oog-chakra in balans brengen	114
		Het kruinchakra in balans brengen	118
		KLACHTENLIJST	122
		Register	126
		Dankwoord	128
SOORTEN KLACHTEN BIJ SPECIFIEKE SYMPTOMEN	64		
Je aanpak kiezen	66		
KLACHTEN PER PLEK	68		
Hoofd en hals: zelfbehandeling	70		
Borstkas: zelfbehandeling	71		
Maagstreek: zelfbehandeling	72		
Bekken: zelfbehandeling	73		



SUBTIELE ENERGIETHERAPIE ZOALS REIKI IS KALMEREND EN VERZACHTEND, EN KAN PIJN, STRESS EN ANGST VERLICHTEN. HET KAN GERUSTSTELLEND EN ONDERSTEUNEND WERKEN BIJ LICHAMELIJKE, GEESTELIJKE EN ENERGETISCHE AANDOENINGEN, VEROORZAAKT DOOR VELE SOORTEN TRAUMATISCHE ERVARINGEN.

HET IS NIET ALTIJD GEMAKKELIJK OM HET HOGE EN SOMS HECTISCHE TEMPO VAN DE EENENTWINTIGSTE EEUW BIJ TE HOUDEN, DAT MAAKT HET LASTIG OM HELDER EN IN EVENWICHT TE BLIJVEN. WE PROBEREN ALLES VOOR ELKAAR TE KRIJGEN, MAAR VAAK LIJKT HET OF WE TEGEN DE STROOM IN ZWEMMEN. NATUURLIJK KUNNEN WE ALLES BEREIKEN WAT WE WILLEN ALS WE ONTZZETTEND GEORGANISEERD EN GEDISCIPLINEERD TE WERK GAAN. VAAK LUKT DAT OOK WEL, MAAR SOMS SCHIETEN WE TEKORT.

ALS WE ONS INZETTEN VOOR ONS EIGEN WELZIJN EN
DAT VAN ANDEREN, KUNNEN WE MET GEMAK ONZE
DOELEN BEREIKEN, GEFOCUST EN IN BALANS. MET DE
GEBRUIKSVRIENDELIJKE METHODEN IN DIT BOEK KUN JE
JEZELF EN ANDEREN HELPEN, ALS ONDERDEEL VAN EEN
GEZONDE LEEFSTIJL.

Victor E. Archuleta

VICTOR ARCHULETA



LET OP

De informatie in dit boek is niet bedoeld als vervanging van een opleiding door een reikimaster. De gepresenteerde methode en protocollen mogen alleen worden gebruikt als geschenk aan de lezers zelf en hun dierbaren. Als je inspiratie krijgt door wat je hier leest, adviseren we om een reikimaster in de buurt op te zoeken die je kan initialiseren zodat je dit krachtige instrument volledig kunt benutten.

DE VOORDELEN VAN REIKI

Subtiële energitherapie is effectief, veilig, zacht, niet-invasief en gebruiksvriendelijk. Het kan effectief zijn bij:

Verlichting van pijn of ongemak door



HOOFDDIJN



MIGRAINE



NEKDIJN



DIJN IN DE SCHOUDER



LAGE RUGDIJN



KAAKDIJN

Verbetering van



HELDERHEID EN FOCUS



FLEXIBILITEIT EN
BEWEGINGSBEREIK



JE ALGEMENE WELZIJN

Vermindering van



ANGST



DEPRESSIVITEIT



SLAPELOOSHEID



FYSIEKE BELASTING/
STRESS/SPANNING



ONREGELMATIGE
SPIJSVERTERING

Of het bereiken van



DIEPE ONTSPANNING



DIEPE/RUSTGEVENDE
SLAAP



KALMTE IN LICHAAM
EN GEEST

MEER OVER DIT BOEK

Deze moderne aanpak van een traditionele methode maakt reiki toegankelijk voor een nieuwe generatie lezers. Mooie illustraties, de expertise van leraar en behandelaar Victor Archuleta en stapsgewijze protocollen helpen je deze fijne en krachtige methode onder de knie te krijgen.

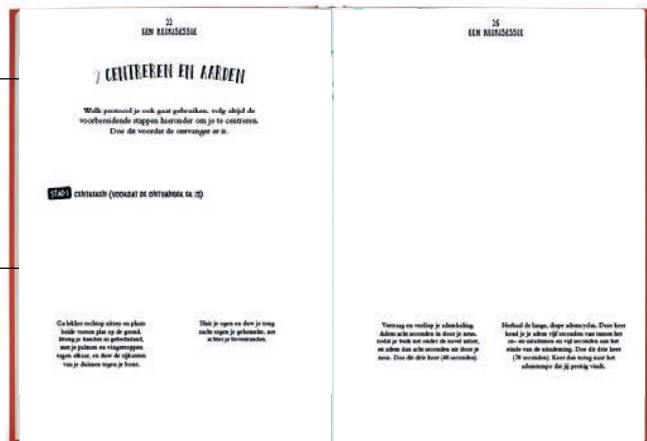
HOOFDSTUK I

Een reikisessie

Bij reiki-energiewerk zijn gefocuste intentie en bereidheid van belang. De 'zender' heeft de intentie om de energiestroom op te wekken en de 'ontvanger' heeft de bereidheid om de energiestroom te accepteren. Dit hoofdstuk leert je hoe je toegang krijgt tot deze energie door je te centreren en te mediteren op de reikiprincipes en -affirmaties, en het stapsgewijs plannen, voorbereiden en uitvoeren van je sessie.

VOORBEREIDING
VIER GEDETAILLEERDE
STAPPEN ALS VOOR-
BEREIDING OP JE SESSIE

ILLUSTRATIES
HIER ZIE JE HOE JE
TOEGANG KRIJGT TOT DE
ENERGIE DIE NODIG IS
VOOR JE SESSIE

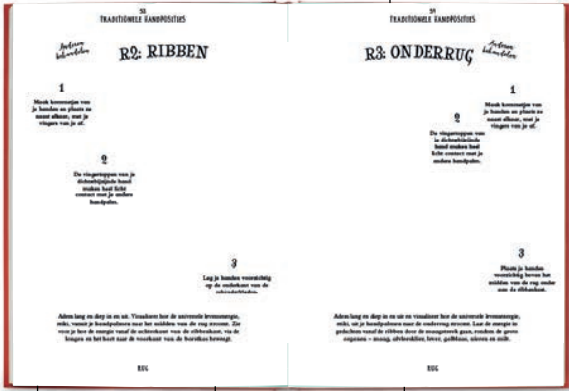


HOOFDSTUK 2

Traditionele handposities

In dit praktische hoofdstuk leer je de principes en methoden voor de standaard reiki handposities voor algemeen welzijn. Hier leer je hoe je handposities moet gebruiken om subtiel energie naar specifieke energiecentra te laten stromen en langs meridianen uit de Chinese acupunctuur. Je leert 15 handposities voor zelf-behandeling en 15 voor de behandeling van anderen.

KOP
VERWIJST NAAR DE PLAATS DIE WORDT BEHANDELD



STAPSGEWIJZE INSTRUCTIES
DE TECHNIKEN WORDEN UITGELEGD IN EENVOUDIGE STAPPEN

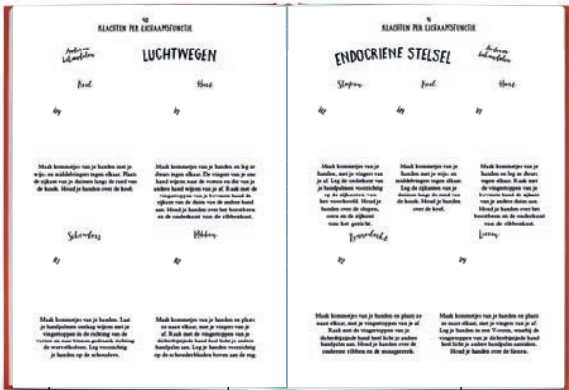
REIKITECHNIEK
HIERMEE ZET JE DE INTENTIE VOOR DE REIKISESSIE

ILLUSTRATIES
DUIDELIJKE AFBEELDINGEN VAN DE VERSCHILLENDE HANDPOSITIES

HOOFDSTUK 3

Soorten klachten bij specifieke symptomen

We willen vaak een specifiek symptoom of een bepaalde klacht aanpakken. Dit hoofdstuk geeft drie opties voor de specifieke aanpak van je reikisessie voor een symptoom of klacht. Ook lees je hoe je het soort klacht kunt bepalen – fysieke locatie, lichaamsfunctie of chakra. Voor ieder type klacht krijg je stapsgewijze instructies waarmee je kunt ontdekken welke specifieke behandeling nodig is om je doel te bereiken.




INSTRUCTIES
GEDETAILEERDE INSTRUCTIES VOOR HANDPOSITIES BIJ PIJNVERLICHTING

ILLUSTRATIES
AFBEELDINGEN VAN HANDPOSITIES VOOR HET VERLICHTEN VAN EEN SPECIFIEKE KLACHT


OPSCRIFTEN
VERWIJZEN NAAR DE HANDPOSITIES IN HOOFDSTUK 2

OVERZICHT	H HOOFD	H1 OGEN	VI HART	R1 SCHOULDERS	B1 KNIE
	V VOORKANT	H2 SLAPEN	V2 ZONNE- VLECHT	R2 RIBBEN	B2 ENKEL
	R RUG	H3 SCHEDEL	V3 NAVEL	R3 ONDERRUG	B3 VOETZOOl
	B BENEN/ VOETEN	H4 KEEL	V4 LIEZEN	R4 STAART- BEEN	



*Gezondheid is de werkelijke rijkdom,
goud of zilver niet.*

Mahatma Gandhi



1

EEN REIKI-
SESSIE