

Anleitung zur Reiki Selbstbehandlung

Behandlungsdauer: je Position 3-5 Minuten, bei Bedarf gerne länger. Insgesamt ca. 60 Minuten.

Alle 20 Positionen zur Reiki Selbstbehandlung

1. Über Stirn, Augen und Wangen:

Augenproblemen, Stirn-Nebenhöhlen, Schnupfen, Allergien, Asthma, Ausgleich von Hypophyse und Zirbeldrüse, (Hypophyse = Zentralstelle der hormonalen Regelung), Entspannung bei Stress. 6. Chakra (Drittes Auge).



2. Über den Ohren:

Schwerhörigkeit, alle Arten von Ohrproblemen, Gleichgewichtsstörungen, Erkältungen und Grippe, wirksam auch bei anderen organischen Störungen aufgrund der Ohr-Akupunktur-Punkte (Herz, Leber, Lunge etc.)



3. Über Medulla oblongata beim Hinterkopf:

Beruhigung bei Angst, Schock, Sorgen, Klärung der Gedanken, Kopfschmerzen, Schlaganfall, Gehirn, Medulla hat Verbindung zum 6. Chakra - Sehen, Augen.



4. Über der Schädeldecke:

Kopfschmerzen, Augenschmerzen, Unterleibskrämpfe, Blähungen und Verdauungsbeschwerden, Blase, Multiple Sklerose, Stress und Emotionen. 7.Chakra.



5. Über den Seiten und Vorderteil des Halses:

Schilddrüse, Stoffwechselstörungen, Über- bzw. Untergewicht, Angina, Grippe, hoher oder niedriger Blutdruck, Ärger, Frustration, Störungen der Kommunikation und des Selbstaussesdruckes. 5. Chakra.



6. Unterhalb der Brust:

Leber, Gallenblase, oberer Teil des Magens, Milz,, Pankreas, Anämie, Leukämie, Immunsystem, Infektionen Aids, Krebs, Gelbsucht, Gallensteine, Diabetes, Entgiftung, Trauer, Ärger.



7. Zwei Drittel oberhalb des Nabels:

Unterer Teil des Magens, Bauchspeicheldrüse (Pankreas), Dickdarm, Dünndarm, Anämie, Leukämie, Immunsystem, Diabetes, Infektionen, Aids, Krebs, Grippe.



8. Eine Hand oberhalb-, eine Hand unterhalb des Nabels:

Solarplexus, Magen, Därme, Herz, Verdauung, Lymphe, Schock, Emotionen, Depression. 3. Chakra.



9. Über dem Unterleib in V-Position:

Leistengegend, Unterleibsorgane, Därme, Verdauung, Eierstöcke, Blase, Harnleiter, Blinddarm, Krämpfe.

1. und 2. Chakra.



10. Über dem Herzen:

Thymusdrüse, Lungen, Herzbeschwerden, Bronchitis, Immunsystem, Lymphe, Emotionen, Depression.

4. Chakra.



11. Über den Knien:

Gelenke, Meniskus, Arthritis, Sportverletzungen, Blockaden des Energieflusses, Stabilität und Flexibilität. .



12. Über den Fußrücken:

Erdung Kreislauf arterielle Verschlusskrankheiten.

Integration des Entfernten und Fremden.



Sonderposition: Seitlich der Schläfen:

Augennerven, Ausgleich der rechten und linken Gehirnhälfte (Intuition / rationaler Verstand) bei und Stress.



13. Über dem 7. Halswirbel und Medulla im Nacken:

Knochenschmerzen, Wirbelsäule, Nervensystem, Schleudertrauma, Genickprobleme.



14. Über beiden Schultern:

Verspannungen, Stress, Schmerzen, Auflösung unbewusster Schutzreflexe.



15. Über den Nieren:

Nieren und Nebennieren, Schock, Regulierung des Adrenalinspiegels, Lungen, Herz, Rückenschmerzen, Lendenwirbelsäule, Allergien, Nervensystem, Heuschnupfen. 3. Chakra.



16. Über den Beckenschaufeln:

Hüftknochen, Ischias, Hexenschuß, Rückenschmerzen, Wirbelsäule, Nervensystem, Kreuzbein. 2. Chakra.



17. Über der Steißbeingegend:

Ischias, Rückenschmerzen, Hüften, Nervensystem, Steißbein. 1. Chakra.



18. Über den Kniekehlen:

Gelenke, Sehnen, Arthritis, Stabilität und Flexibilität.



19. Über den Fußsohlen:

Unterstützend bei allen organischen Erkrankungen aufgrund der Reflexzonen, Erdung, Gleichgewicht, Kreislauf

