

奥伝  
OKUDEN



Japonské techniky Reiki

## **Hatsurei – ho. 發靈法**

Táto technika bola praktikovaná v pôvodnom Usui Shiki Ryoho pravidelne počas každého stretnutia žiakov. I dnes je nedeliteľnou súčasťou každodenných cvičení japonských reikistov. V rôznych obmenách je táto technika známa a praktikovaná aj v iných liečebných systémoch.

*Hatsurei-ho* je cvičenie, ktoré rozširuje energetické kanály v našich jemnohmotných telách a napomáha v duchovnom raste. Malo by sa stať súčasťou našej každodennej práce s Reiki, každodennej práce v našom rozvoji osobnosti.

Pred samotným cvičením *Hatsurei-ho* je vhodné utíšiť svoju myseľ tichou modlitbou alebo odriekavaním pozitívnych afirmácií.

### **1. Kihon Shisei 基本姿勢**

Pohodlne sa usadíme do meditačnej polohy buď na stoličke, alebo na podlahe v pozícii seiza (v japonskom sede na päťach).

Uvoľníme sa a zavrieme oči.

Upriamime svoju pozornosť na Hara (stred fyzického tela nachádzajúci sa asi 3cm pod pupkom).

Dlane si voľne položíme na svoje stehná.

### **2. Mokunen (sústredenie) 默念**

Vo svojej mysli prehlásime k svojmu podvedomiu: začínam s cvičením *Hatsurei-ho*!

### **3. Kenyoku („suché umývanie“- odstránenie stojatej energie) 乾浴法**

Tento úkon sa podobá očistnému aktu, ktorý vykonáva shintoistický kňaz počas ceremónie pred prístupím k bohoslužbe. Týmto umývaním sa symbolicky očisťuje telo i duša.

Prstami a dľaňami rúk postupne „omývame“ celé svoje telo. Môžeme to robiť priamym dotykom tela alebo ťahmi rúk v aure. Začneme umytím tváre, potom pravou rukou očistíme ľavé rameno, celú ľavú ruku, ľavú polovinu hrudníka a brucha. To isté zopakujeme aj ľavou rukou na pravej strane tela.

Celý tento očistný akt prevedieme aspoň tri krát a na záver ešte očistíme svoje dlane a prsty.

### **4. Napojenie na Reiki (nádych svetla)**

Zdvihneme obe ruky nad hlavu, jemne potrasíme dľaňami a potom cez svoje dlane a korunnú čakru vdýchneme svetlo a snažíme sa vnímať, ako energia prúdi cez ruky a celé naše telo smerom nadol. Postupne svetlo naplňa hara a celé naše telo i auru.

### **5. Joshin Koku ho (dych čistiaci dušu) 定心呼吸法**

Položíme ruky na stehná dľaňami otvorenými nahor. Pozornosť upriamime na hara a voľne dýchame cez nos.

Pri nádychu si vizualizujeme biele svetlo vstupujúce cez korunnú čakru a dlane do oblasti hara. Vnímame, ako sa svetlo rozširuje do celého tela a rozpúšťa všetky napätia.

Pri výdychu si vizualizujeme, že svetlo naplňa celé telo a rozširuje sa skrz našu kožu do nekonečna do všetkých smerov.  
Toto dychové cvičenie robíme niekoľko minút alebo koľko je nám príjemné.

## 6. Gassho 合掌

Zopneme dlane nad srdečnou čakrou do pozície modlitby a meditujeme.

## 7. Seishin Toitsu (pokračovanie v meditácii – sústredení) 合掌呼吸法

Dlane držíme v pozícii *gassho*. Predstavíme si, že dýchame cez naše zopnuté dlane. Pri nádychu prúdi svetlo do oblasti *hara* - naplňa sa stále silnejším svetlom. Pri výdychu prúdi svetlo von cez dlane a cez celý povrch nášho tela. Toto dýchanie prevádzame niekoľkých minút, je však možné pokračovať po ľubovoľnú dobu.

Pokračujeme v meditácii.

Táto meditácia sa volá aj „*Gassho meditácia*“. Počas takejto meditácii odovzdáva majster Reiki svojim žiakom *Reiju*. (otváranie energetických dráh v tele – zasvätenie).

## 8. Gokai Sansho 五戒三唱 (vyslovenie piatich pravidiel Reiki)

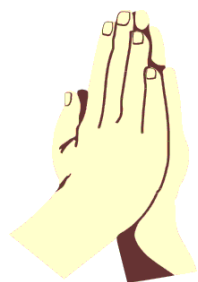
*Shoufuku no hihoo*  
*Manbyo no ley-yaku*  
*Kyo dake wa*  
*Okoru-na*  
*Shinpai suna*  
*Kansha shite*  
*Goo hage me*  
*Hito ni shinsetsu ni*  
*Asa yuu gassho shite kokoro ni neji kuchi ni tonaeyo*  
*Shin shin kaizen, Usui Reiki Ryoho*  
*Chosso Usui Mikao*

- *Dnes nebudem pociťovať zlosť*
- *Dnes zabudnem na všetky svoje trápenia*
- *Dnes prejavím vďačnosť za všetky milosti*
- *Dnes budem svoju prácu vykonávať poctivo*
- *Dnes budem láskavý ku všetkým bytostiam*

Tieto prehlásenia vyslovíme nahlas tri krát za sebou.

## 9. Mokunen 默念

Položíme ruky na stehná dľaňami nadol. Vo svojej mysli prehlásime k svojmu podvedomiu: „ukončil som cvičenie *Hatsurei-ho*“!  
Pomaly otvoríme oči a niekoľko sekúnd jemne po trepeme rukami.



Hatsurei – ho - postup.





1. Kihon Shisei  
2. Mokunen



3. Kenyoku – suché umývanie



4. Napojenie na Reiki



5. Joshin Koku-ho



6. Gassho  
7. Seishin Toitsu  
8. Gokai Sansho



9. Mokunen



S nádychom návrat do bdélého stavu

## **Nentatsu.** 念達法

Táto pôvodná metóda Reiki slúži na prácu s vedomím a podvedomím, respektívne s emočnými štruktúrami. Nentatsu umožňuje sprostredkovanie informácií skrze vibrácie v dlaniach do podvedomia príjemcu.

Pomocou tejto techniky máme možnosť meniť negatívne či deštrukčné informácie v podvedomí, odstraňovať rôzne fóbie, zlozvyky a nahrádzať ich pozitívnymi informáciami. Môžeme tu používať či už pozitívne afirmácie, alebo pracovať s piatimi pravidlami Reiki.

1. Ošetrovaný leží alebo sedí v pohodlnej pozícii.

Pred zahájením samotnej práce sa porozprávame s ošetrovaným o jeho probléme, na ktorom chce pracovať a spoločne sa dohodneme na pozitívnom prehlásení, ktoré budeme počas ošetrovania používať.

2. Zaujmemo pozíciu gassho (dlane v pozícii modlitby pred srdcom) a krátko pomeditujeme, sústredíme sa na našu úlohu.

3. Zdvihneme dlane nad hlavu, naladíme sa na energiu Reiki a necháme ho prúdiť do hara a celého tela.

4. Položíme svoje dlane na čelo a zátylok ošetrovaného a prehlásime vo svojej mysli:

*Ja práve začínam Nentatsu – ho!*

Uistíme sa, že naša činnosť je pozitívna a slúži pre najvyšší záujem príjemcu i všetkých zúčastnených. Ak dostaneme súhlas a cítime prúdenie energie, prenášame správu s čistou myslou a s dôverou.

5. Po doprúdení energie oddialime ruky od ošetrovaného, spojíme dlane do pozície gassho a ukončíme nentatsu.

6. Po ošetrení si dôkladne vytrasieme zápästia. Ak na dlaniach vnímame nepríjemné pocity, očistíme ich zaužívaným spôsobom.

Túto techniku môžeme samozrejme používať aj pri práci na sebe.



## **Seiheki Chiryō 性癖**

Japonské slová Seiheki Chirjó sa dajú preložiť ako zpracovanie návykov, čiže emocionálne a mentálne ošetrovanie.

S použitím určitých techník a symbolov Reiki môžeme pozitívne pôsobiť na emócie, myšlienkové vzory, ako i na vzory v podvedomí ošetrovaného.

Takáto práca je však spojená s veľkou zodpovednosťou. Vyžaduje od nás veľkú pozornosť, sústredenie a čistotu našich myšlienok, emócií, našich úmyslov.

Počas takejto liečby sme úzko spojení s podvedomím ošetrovaného. Preto k nej môžeme pristúpiť len na jeho výslovnú žiadosť alebo zreteľný súhlas!!!

Pôsobenie energie Reiki počas ošetrovania je vhodné doplniť vhodnou afirmáciou, pozitívnym vyjadrením. Toto však nie je podmienkou, transformačný proces sa uskutoční aj bez nej.

Afirmácia musí byť: krátka, výstižná, kladná, bez podmienok a vyjadrená v prítomnom čase.

Príklady afirmácií:

Som plný svetla a lásky. Som kludný a vyrovnaný. Prestávam fajčiť a som kludný. Milujem a som milovaný. Som zdravý po stránke psychickej i fyzickej. Poznávam svoje Nadvedomie. Som v styku so svojim Nadvedomím. Mám k sebe láskyplný vzťah. Som plný lásky ku všetkým a ku všetkému...

Pred samotným pôsobením sa môžeme s ošetrovanou osobou dohodnúť na znení afirmácie a podporiť ju. Afirmáciu však my poznať nemusíme, postačí ak ju pozná len ošetrovaný. V takomto prípade požiadam pre neho o to najlepšie v záujme najvyššieho dobra všetkých zúčastnených.

Podľa dochovaných správ majster Usui používal pri tomto ošetrovaní aj opakovanie piatich životných princípov a básní od cisára Meiji.

### **Technika odstránenia psychických a citových problémov**

1. Postavíme sa za ošetrovanú osobu, svoju ľavú ruku mu položíme na čelo a pravú ruku na zátylok. Nechávame v tejto pozícii prúdiť energiu niekoľko minút a súčasne v duchu opakujem pozitívne vyjadrenie, afirmáciu na podporu emočného harmonizovania.

(V západnom spôsobe tohto ošetrovania sa tento proces zvykne podporiť aj použitím príslušného symbolu Reiki.)

2. Svoju ľavú ruku pritiahneme k pravej a necháme energiu Reiki doprúdiť už bez opakovania afirmácie.

3. Ošetrovanie ukončíme zaužívaným spôsobom a môžeme sa ešte s ošetrovaním porozprávať o jeho probléme.

## **Enkaku chirjó 遠隔**

Enkaku chirjo z japonského jazyka môžeme preložiť ako „*terapia s vysielaním energie*“, alebo aj ako ošetrovanie s fotografiou.

Toto je najjednoduchší spôsob Reikovania neprítomnej osoby (aj viacerých osôb súčasne) na diaľku.

Jeho výhodou okrem jednoduchosti je aj v možnosti uskutočňovať ošetrovanie nenápadne kdekoľvek a kedykoľvek.

### **Postup reikovania na diaľku:**

1. Zaujmemo pohodlnú pozíciu, naladíme sa na Reiki, obe ruky si položíme na srdce a utíšime svoju myseľ.

2. Vlastným spôsobom vyjadríme vďaku, že sme mohli byť kanálom Reiki (Reiji – ho).

*3. Položíme si fotografiu ošetrovanej osoby do dlane ľavej ruky, pravou rukou na ňu postupne nakreslíme symboly druhého stupňa Reiki, potom prikryjeme fotku pravou rukou a necháme voľne prúdiť energiu Reiki.*

4. Sprostredkovanie Reiki ukončíme spojením dlaní do pozície modlitby a vyjadrením vďaky za to, že sme mohli byť kanálom Reiki.

Fotografie môžeme nahradiť aj papierovými lístkami, na ktorých sú uvedené mená, dátum narodenia, adresy príjemcov. Tieto lístky uložíme do obálky, prípadne do na to vyhradenej krabice a za pomoci symbolov Reikujeme tak, ako pri použití fotografie. Lístky s údajmi ošetrovaných osôb môžeme vymieňať alebo dopĺňať podľa potreby.

Pri účasti viacerých Reikistov môžeme túto techniku použiť aj tak, že krabicu s lístkami uložíme do stredu kruhu.

*Ďalšou možnosťou práce na diaľku je použitie tzv. zástupného predmetu, ktorý bude liečenú osobu predstavovať. Týmto zástupným objektom môže byť bábika, macko alebo aj naša vlastná noha či prst.*

*Reikujeme zástupný objekt tak, ako pri priamom pôsobení na Reikovanú osobu. Ak je tento objekt dostatočne veľký, môžeme aplikovať pri ošetrovaní jednotlivé pozície rúk. Pri menšom objekte Reikujeme naraz celé telo.*



## **Jakikiri Joka-ho. 邪気切 浄化 法**

Táto technika slúži na energetické čistenie, odstraňovanie negatívnych vibrácií a následné nabíjanie energiou Reiki najrôznejších predmetov.

Týmto spôsobom môžeme ošetrovať liečivé kamene, kryštály, šperky, ozdobné predmety, ale aj bežné veci dennej potreby. Môžeme takto preparovať pozitívnu energiou naše vizitky, dopisy, žiadosti a pod.

Energeticky čistiť a nabíjať môžeme ľubovoľne veľké predmety. Menšie zvyčajne kladieme do ľavej dlane. Väčšie predmety môžeme ošetriť tak, že naň nasmerujeme prsty ľavej ruky a pravou prevádzame samotnú techniku. Inou možnosťou je predstaviť si tento predmet vo svojej dlani v zmenšenej podobe.

### **Postup pri prevádzaní Jakikiri Joka-ho:**

1. Zaujmemo pozíciu Gassho a napojíme sa na energiu Reiki. Môžeme to urobiť aj tak, že natiahneme ruky nad hlavu a s hlbokým nádychom necháme prúdiť svetlo cez ruky až do oblasti hara.
2. Prehlásime vo svojom vedomí: „*Ja práve začínam Jakikiri Joka-ho*“.
3. Vybraný objekt si položíme do ľavej dlane.
4. Pravou rukou robíme čistiace, vodorovné, akoby sekané pohyby asi 5 cm nad predmetom. Svoje prsty a dlaň pravej ruky máme pri tom nasmerované na čistený predmet. Počas čistenia zadržíme dych a pozornosť máme upretú na hara v oblasti spodného tantienu.
5. Pomalými krúživými pohybmi pravej dlane necháme prúdiť očistnú a posilujúcu energiu Reiki do ošetrovaného objektu.
6. Celý postup čistenia a dobíjania opakujeme najmenej tri krát za sebou, až kým nedocielime požadovaný výsledok.
7. Na záver odložíme ošetrovaný predmet, znovu zaujmemo pozíciu gassho a potom dôkladne vytrasieme svoje zápästia.





## Postup pri prevádzaní Jakikiri Joka-ho:



Gassho



Napojenie sa na Reiki



Čistenie a dobíjanie



Gassho



Vytrasenie zápästí

## **Gyoshi - ho** 凝視法

*Táto japonská technika liečenia vychádza zo skúsenosti, že energia Reiki vyžaruje z celého tela zasväteného, predovšetkým však z jeho dlaní, očí a dychu. Potvrďuje to aj výrok z ezoterického učenia, že kde je zamerané naše vedomie, tam je usmernená energia. Dôležité pri prenose energie pohľadom je uvedomiť si podstatu Reiki, a tou je láska. Teda aj naše oči upierame na príjemcu nie pohľadom ostro zameraným, ale jemne rozostretým a láskavým. Je to, ako by sme mali svoj obdivný pohľad opretý o pekný kvet.*

*Pri liečení očami upierame svoj pohľad na ošetrovanú časť tela po dobu niekoľko minút. Pozorujeme pri tom, ako sa medzi nami vytvára energetické spojenie a liečivá sila vstupuje do tohoto miesta.*

*Túto liečebnú techniku môžeme doplniť aj premietnutím symbolov Reiki na liečenú oblasť tela.*

*Majster Usui a jeho žiaci s obľubou používali túto metódu tak, že najprv niekoľko minút pozorovali liečenú oblasť tela, potom sem vyfúkli energiu, priložili svoje dlane a jemne pomasírovali.*



## **Koki - ho** 呼気法

Technika *Koki – ho* predstavuje liečbu prostredníctvom dychu.

Ako vieme, jedným z najdôležitejších nosičov energie je práve náš dych. Týka sa to nielen zásobovania nášho tela životnou energiou, ale taktiež aj možnosti túto životnú energiu prostredníctvom dychu prenášať na druhých.

Samotná technika *Koki – ho* nadväzuje na techniku *Joshin Kokyuu – ho*. Po nadýchnutí svetla a jeho koncentrácii v našom tandene posielame túto energiu svojim dychom či fúkaním na postihnutý orgán alebo do aury ošetrovaného. Použitím fotografie a príslušných symbolov Reiki je možné túto metódu používať aj na diaľku.

### **Postup liečenia dychom:**

1. Zaujmi pohodlnú pozíciu, najlepšie v stoji. Chodidlá sú na šírku ramien, kolená mierne pokrčené, zadok podsadený, chrbtica vystretá a hlava akoby zavesená za temeno do neba. Brada jemne pritiahnutá, jazyk opretý o podnebie a celé telo je uvoľnené. Stiahni bod *Hui – Yin* (energetický bod medzi pohlavným orgánom a ritným otvorom) pre zamedzenie úniku životnej sily cez túto energetickú bránu.
2. Pri nádychu nosom pozoruj, ako do teba prúdi energia vo forme čistého svetla skrze korunnú čakru a naplní pomyselný balónik v tvojom tandene. Na niekoľko sekúnd zadrž dych a sleduj, ako postupne sa toto svetlo rozširuje a naplní celé telo.
3. Jazykom nakresli na podnebie symbol sily.
4. Svojím výdychom pošli tento symbol na ošetrované miesto.
5. Celý postup môžeš niekoľkokrát opakovať, prípadne liečenie ešte doplniť priložením dlaní na postihnutú oblasť.



## **Reiki Undo 靈氣運動**

Toto cvičenie napomáha uvoľniť naše telo i myseľ. Navonok sa podobá metóde *Hikari no Kokyu-ho*, ale v tomto prípade sa pridávajú aj pohyby tela.

Keď sa dokážeme dokonale uvoľniť a prenecháme celé svoje ja, telo i dušu, pôsobeniu liečivej energii, táto môže bez prekážok prúdiť v našom tele. Pri svojom prúdení nachádza problémové miesta, energetické bloky spôsobené fyzickou či psychickou disharmóniou. Vysoké vibrácie Reiki tieto disharmónie začnú rozpúšťať a keď máme uvoľnené telo, premieňať vo fyzický pohyb.

Takýmto spôsob sa môžu uvoľňovať rôzne emočné či mentálne štruktúry, blokujúce prirodzené životné procesy nášho tela.

Počas cvičenia môžeme vnímať najrôznejšie pocity. Naším telom môže prechádzať mierna triaška, rôzne záchvevy a šklbnutia, alebo sa celé telo môže kolísať zo strany na stranu či vo všetkých smeroch. Necháme týmto pohybom voľný priebeh, cvičenie ukončíme až po úplnom odznení tohto javu.

Podľa japonských prameňov sa každodenným cvičením tejto techniky po dobu troch mesiacov docieli aj dokonalé prečistenie fyzického tela od všetkých toxínov.

Cvičenie môžeme praktikovať sami, ale doporučuje sa ho robiť aj s partnerom či v skupine, kedy jednoducho položíme svoje dlane na osobu pred nami v kruhu.

### **Postup cvičenia:**

1. Počas cvičenia stojíme alebo sedíme v pohodlnej polohe s vystretým chrbtom bez opierania sa. Zaujmemo pozíciu gassho a krátko meditujeme.
2. Zdvihneme ruky nad hlavu, napojíme sa na energiu Reiki a vnímame jeho prúdenie do celého tela.
3. Pomaly necháme klesnúť ruky do lona, dlane sú obrátené nahor a uvoľnené.
4. Prehlásime vo svojom vedomí: „začínam s Reiki uvoľnením“.
5. Pozornosť uprieme na svoj dych, postupne ho prehĺbime a s každým výdychom sa stále viac uvoľníme.
6. Po niekoľkých dychoch sa naše telo začne jemne pohybovať, kolísať vplyvom prúdenia energie. Dovolíme, aby sa to dialo automaticky, bez nášho vedomého riadenia pohybov. Tento pohyb bude niekedy pomalý a rytmický, inokedy môže byť stále silnejší a prudkejší. Dovolíme Reiki pohybovať s naším telom vo svojom rytme, nevkladáme do pohybu žiadne naše úsilie.
7. Cvičenie ukončíme po odznení pohybov pozíciou gassho a dôkladným vytrasením zápästí.
8. Po tomto cvičení je vhodné zostať ešte nejakú dobu v klúde.

## Reiki uvoľnenie - postup.



Gassho



Napojenie na energiu Reiki



Odovzdáme svoje telo pôsobeniu energií



Gassho



Vytrasenie zápästí

## **Hanshin Chiryō 半身癱**

*V preklade tieto slová znamenajú „ošetrovanie poloviny tela“.*

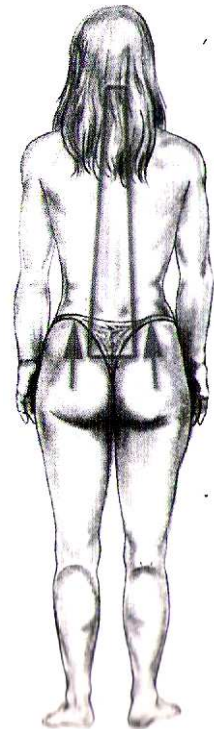
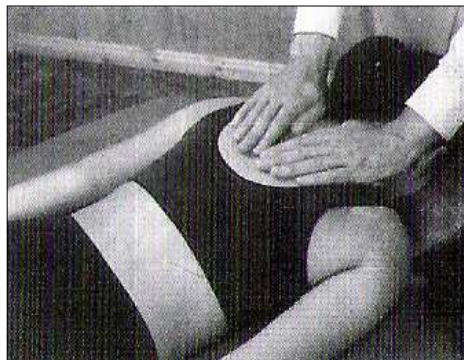
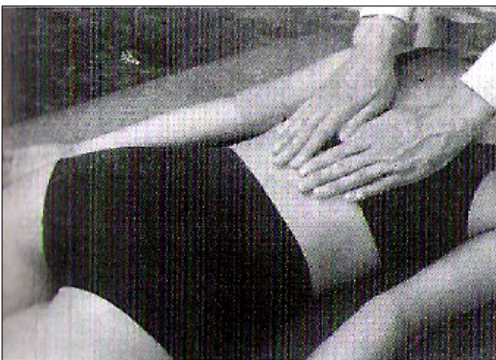
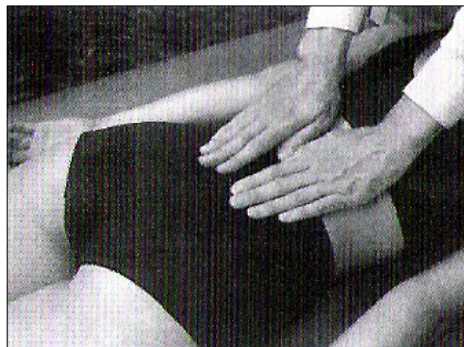
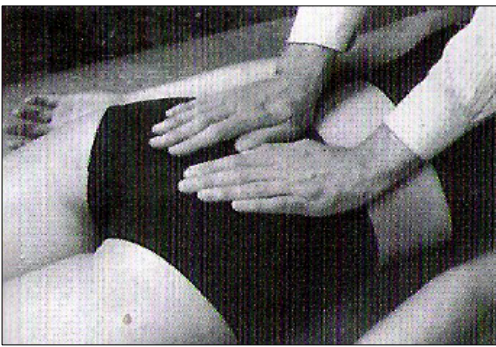
*V pôvodných praktikách Reiki sa nepoužívalo len pasívne prikladanie rúk, ako to poznáme zo západného štýlu, ale sa často využívali aj masážne techniky. Tieto boli prirodzenou súčasťou systému liečenia.*

*Hanshin Chiryō je jednou variáciou z týchto masáží, a má ošetrovaného uvoľniť a ukládať. Majster Usui ho vo svojej príručke doporučuje na ošetrovanie nervovej poruchy, poruchy látkovej výmeny a krvotvorby.*

*1. Ošetrovaný leží uvoľnene na bruchu.*

*2. Priložíme obe dlane na bedrovú oblasť, necháme cez ne prúdiť energiu Reiki a s jemným tlakom ich opakovane ťaháme pozdĺž chrbtice až nad temeno.*

*Tieto ťahy môžu byť rovné, alebo môžeme svojimi dlaňami robiť aj jemné krúživé pohyby.*



## **Hanshin Koketsu – Ho 半身交血法**

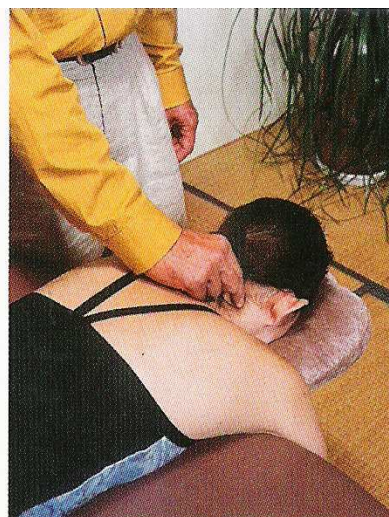
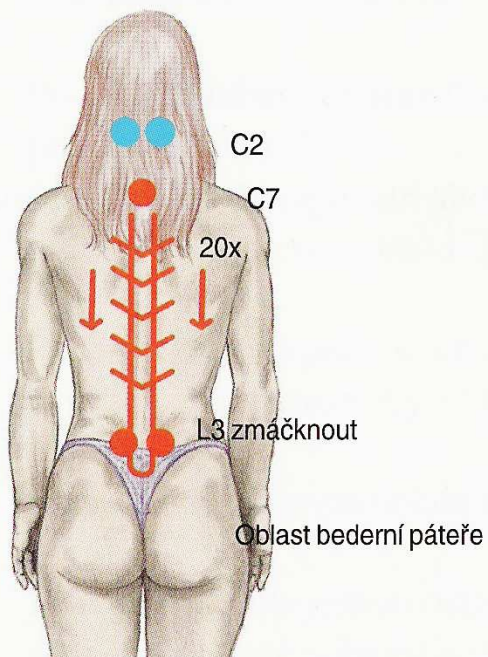
„Hanshin Koketsu – Ho“ v preklade znamená „čistenie krvi“ poloviny tela. (Iným významom by mohlo byť aj premiešanie krvi. Ako vieme, krv je dôležitou tekutinou v našom tele. Zásobuje naše bunky nielen potrebnými živinami, ale je aj nositeľom životnej energie.) Táto technika by mala povzbudiť prúdenie krvi, a teda aj energie, v tele. Veľmi dobre pomáha k prinavráteniu životného elánu a sily ošetrovaného.

### **Postup techniky výmeny krvi:**

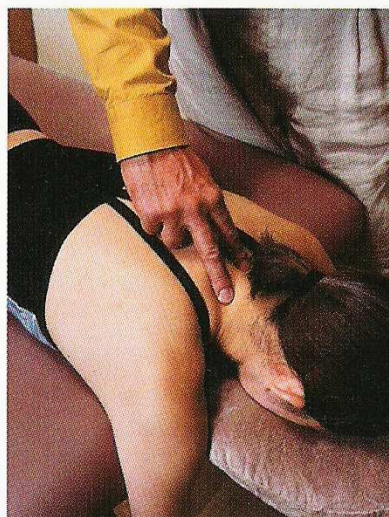
1. Ošetrovaný stojí alebo sedí na stoličke tak aby mal voľný prístup k chrbtu.
2. Svoju ľavú ruku mu položíme na ľavé rameno a tak stabilizujeme jeho telo.
3. Počas masírovania chrbta zadržíme dych. Pravou rukou krúživými pohybmi masírujeme pravú stranu chrbta pozdĺž chrbtice od 7. krčného stavca až po 5. bedrový stavec.
4. To isté opakujeme aj na ľavej strane chrbta.
5. Priložíme svoj ukazovák a prostredník po stranách chrbtice a ťaháme nimi zhora nadol až k 5. bedrovému stavcu. Tu jemne pritlačíme prstami po dobu niekoľkých sekúnd.



# **Ketsueki Kokan-ho** 血液交換法



Zmáčkní zesilovací symbol síly palcem a ukazováčkem na bodu C2



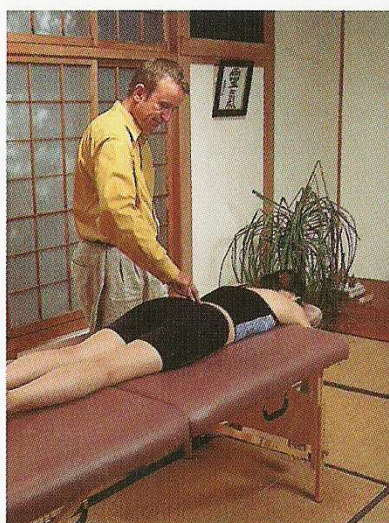
Polož ukazováček a prostředníček na bod C7 na páteř



Hladě podél páteře dolů

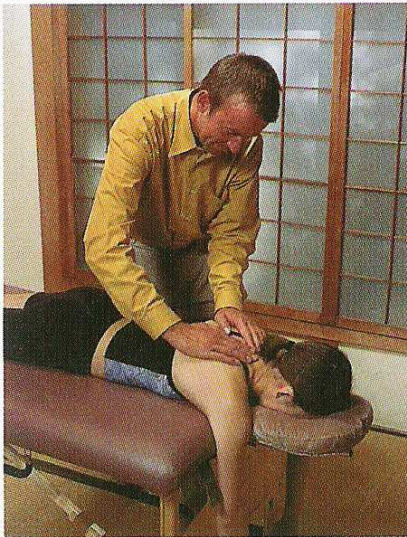


20 krát až nad kost křížovou (L3-5)



Zmáčkní zesilovací symbol síly v oblasti beder kolem bodu L3

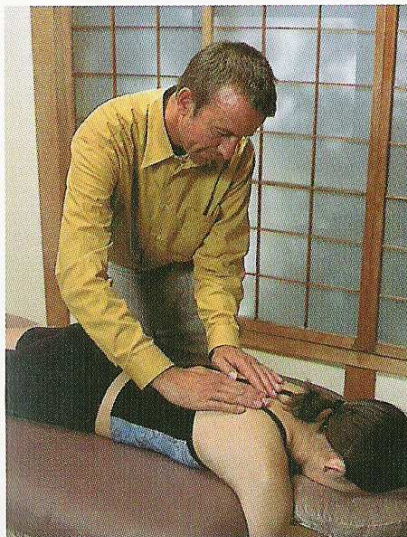




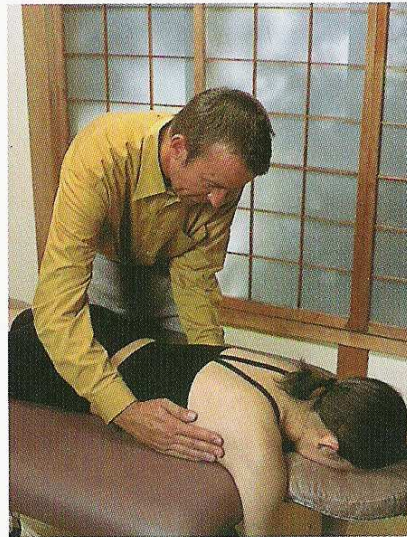
Hlad' od páteře na obě strany k ramenům



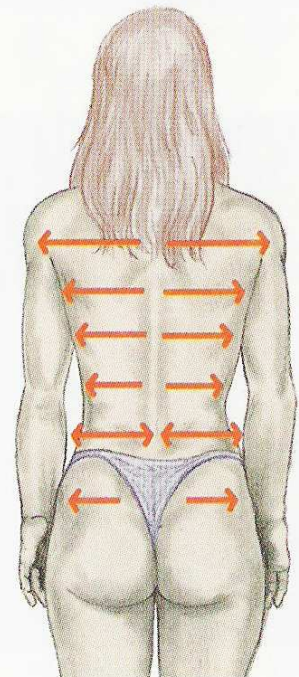
... a dolů k pažím



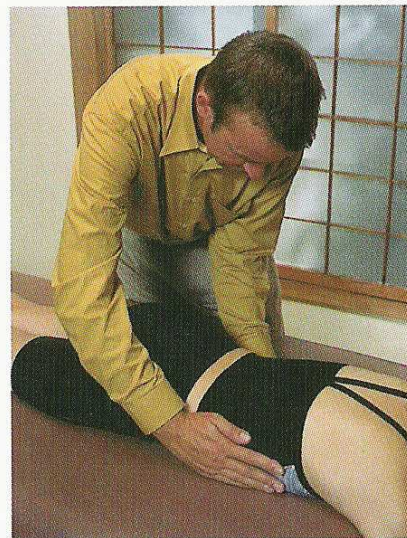
... hlad' od srdce



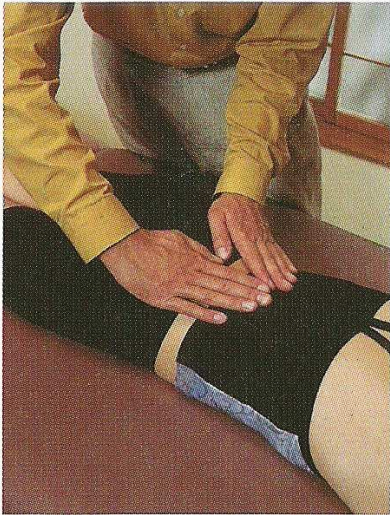
... ke stranám těla směrem dolů



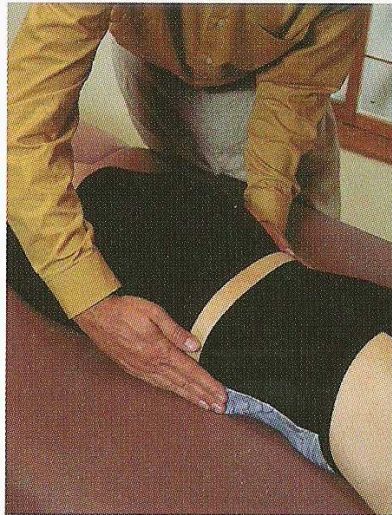
... od páteře za žebry



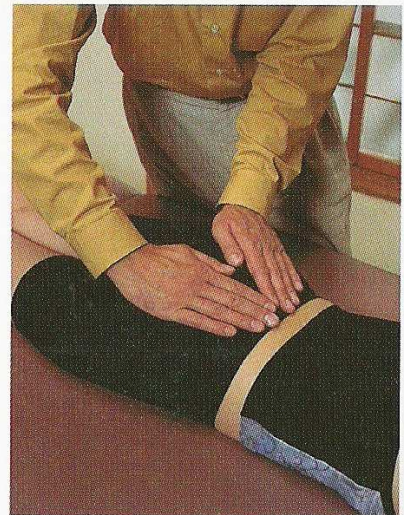
... ke stranám těla směrem dolů



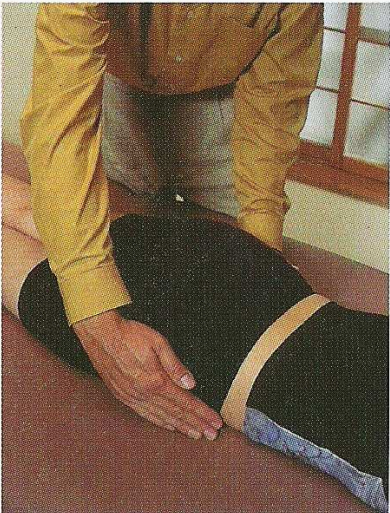
... od dolní části zad



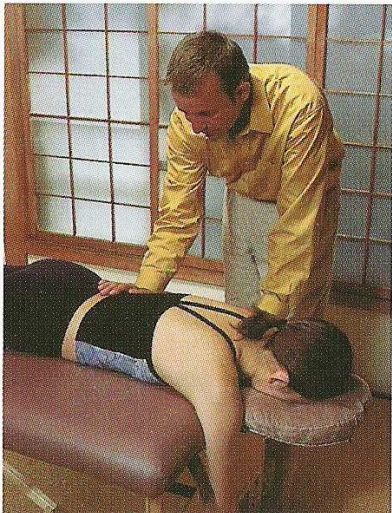
... ke stranám těla



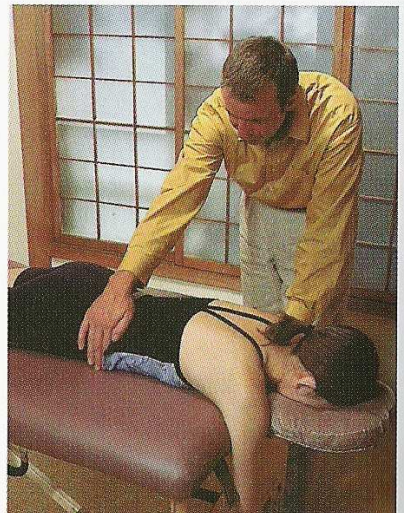
... od sedacích svalů



... za kyčlemi ke stranám těla



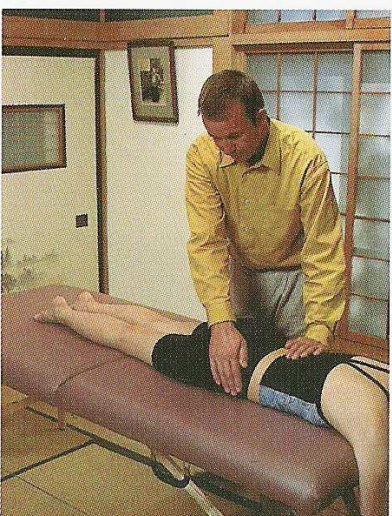
Hlad' rukou přes kříže, stabilizuj druhou



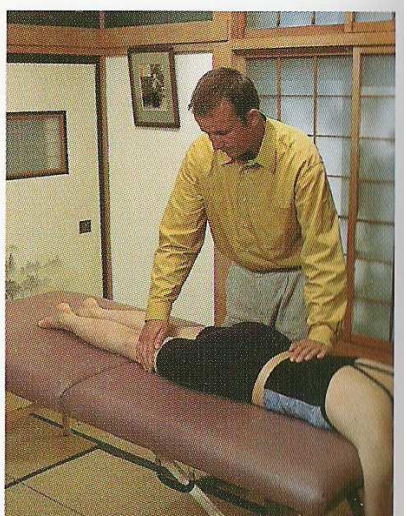
... z jedné strany



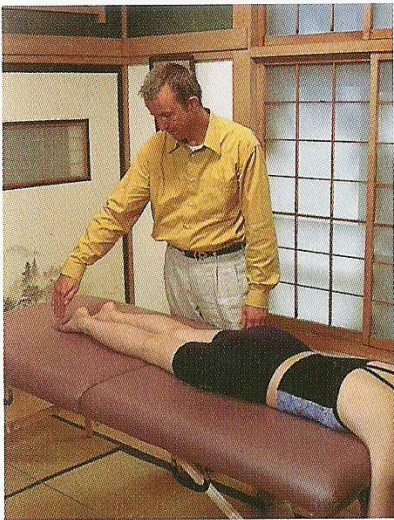
... na druhou, celkem 10 x



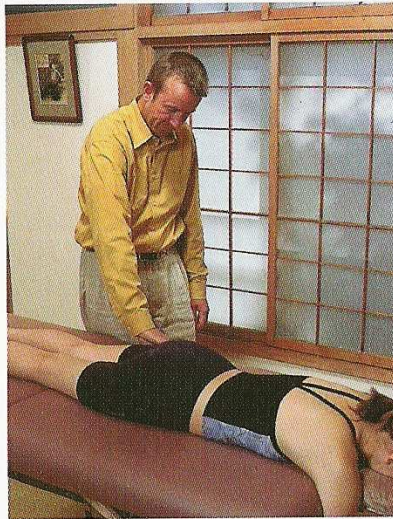
Podpírej jednou rukou a hlad' druhou od kyčlí



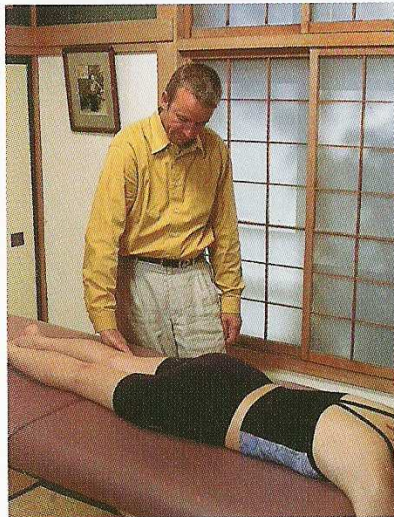
... po vnější straně ke kolenu



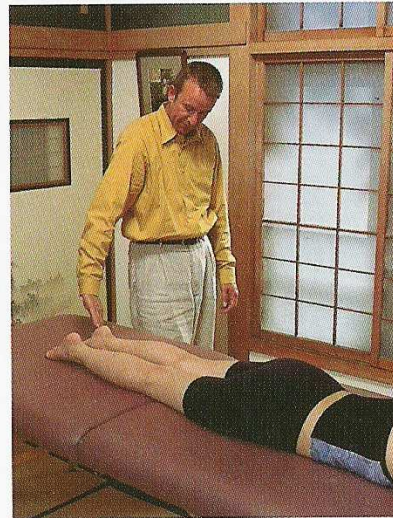
... přes kotník, celkem 2-3 x



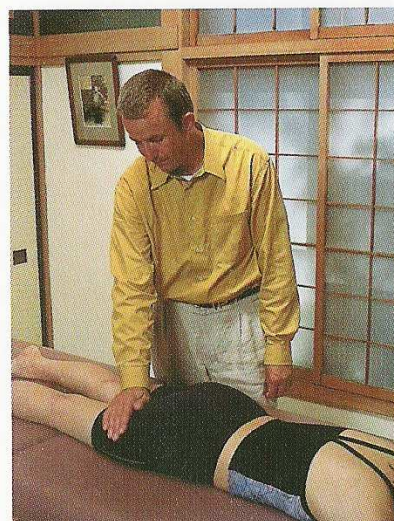
Opakuj na druhé straně, od stehna na ...



... přes koleno



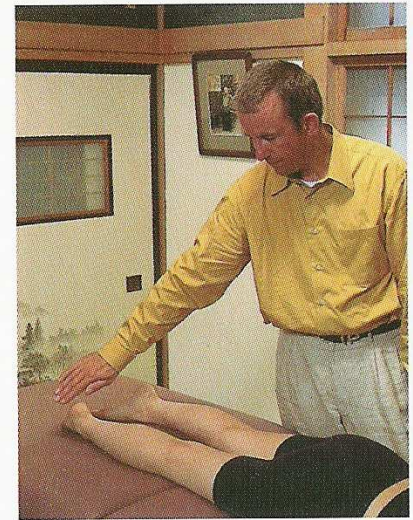
Ke kotníku, celkem 2-3 x



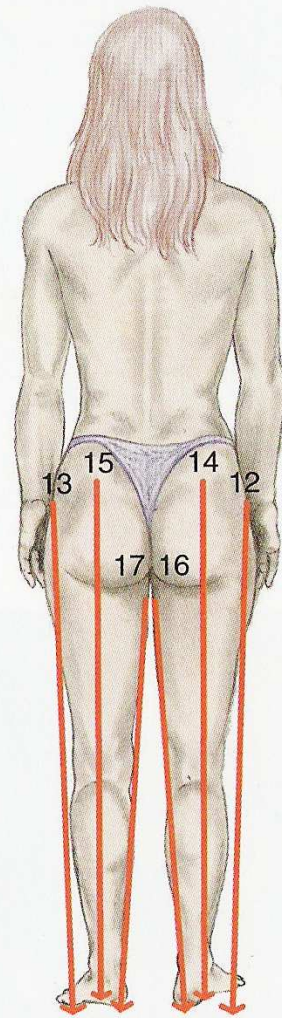
Opakuj totéž na zadní straně stehna

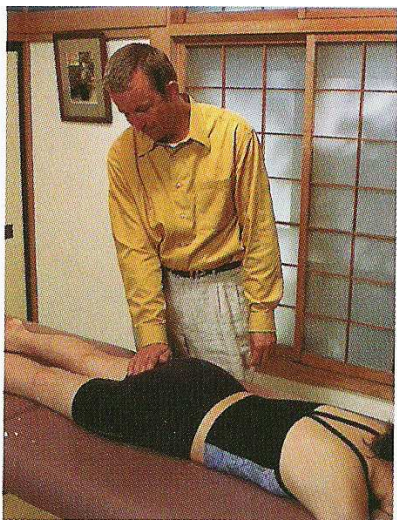


... přes koleno

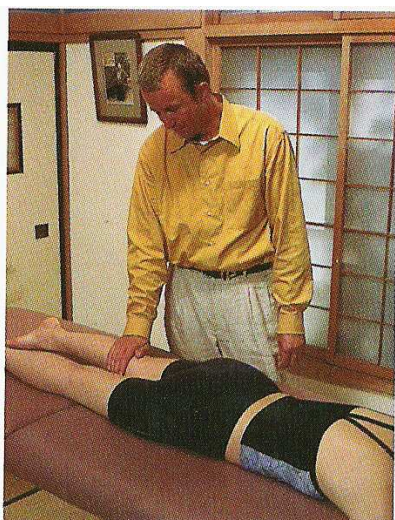


... ke kotníku

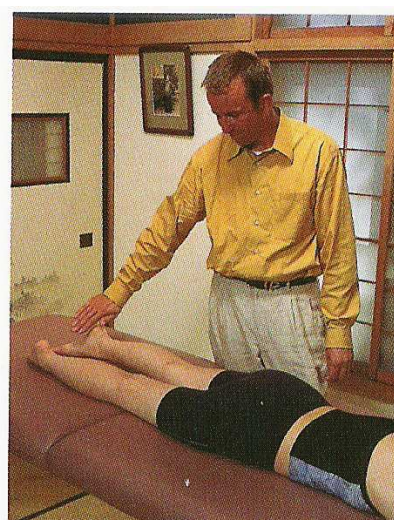




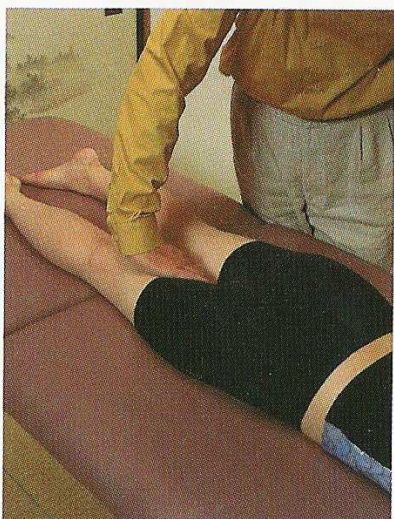
Opakuj totéž na druhé straně stehna



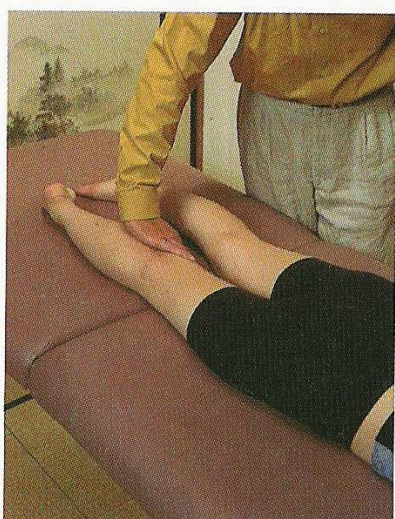
... přes koleno



... ke kotníku



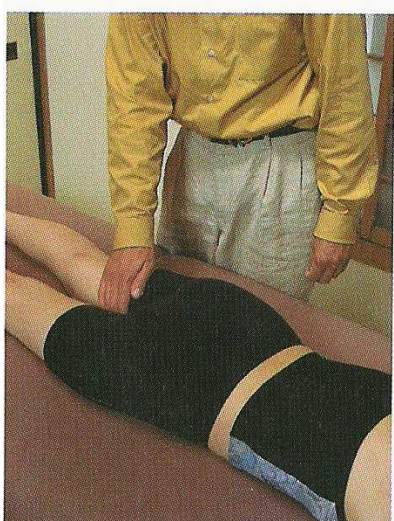
Opakuj to na vnitřní straně nohy, od stehna



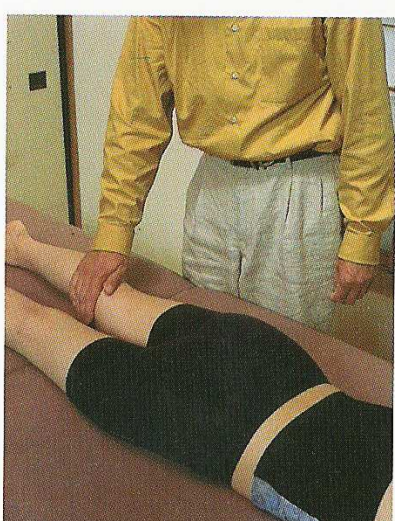
... přes koleno



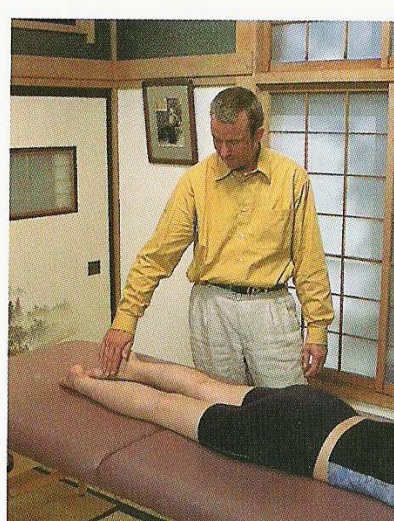
... ke kotníku



Opakuj to na vnitřní straně druhé nohy, od stehna



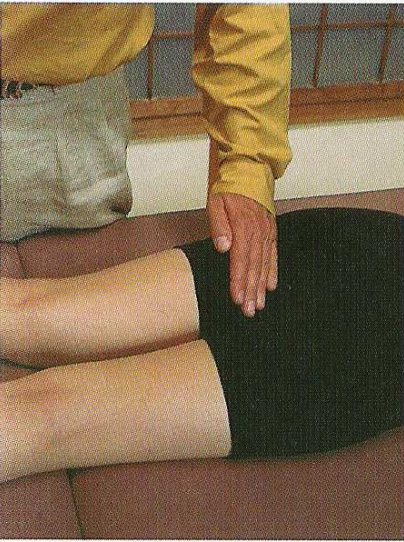
... přes koleno



... ke kotníku



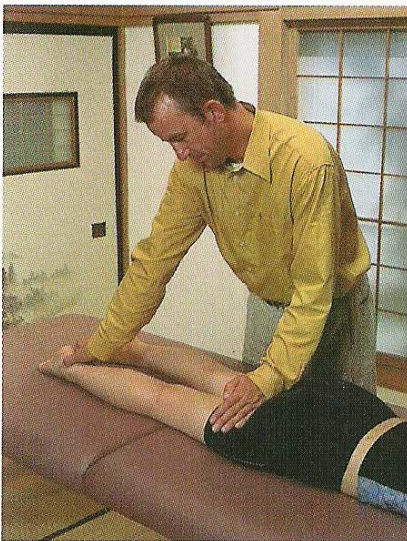
Zmáčkní začátek stehna levou rukou, zatímco natahujete nohu u kotníku



Pozice levé ruky u začátku stehna



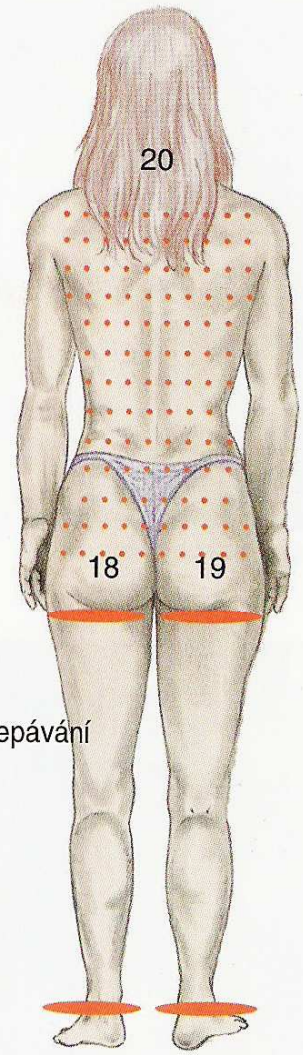
Pozice pravé ruky u kotníku



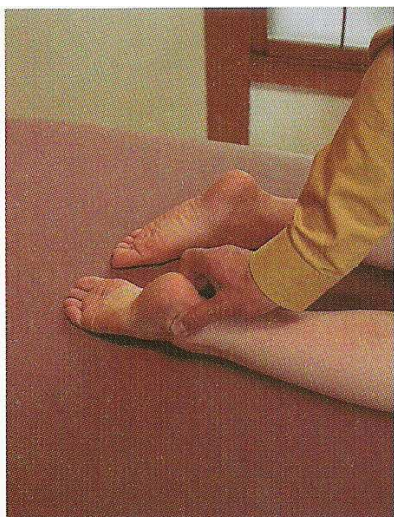
Opakuje totéž na druhé straně



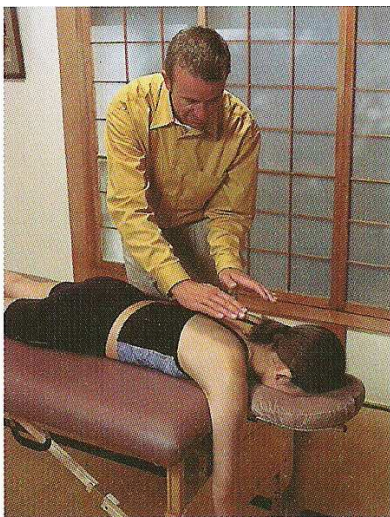
Pozice levé ruky na začátku stehna



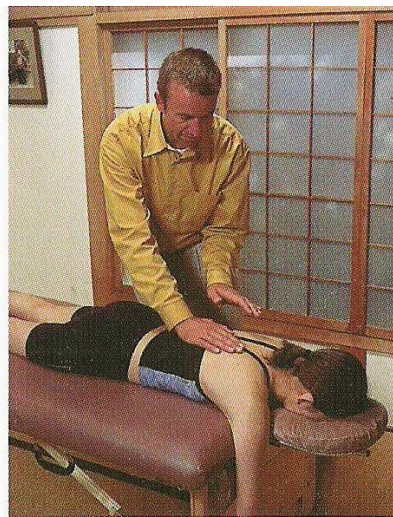
Poklepávání



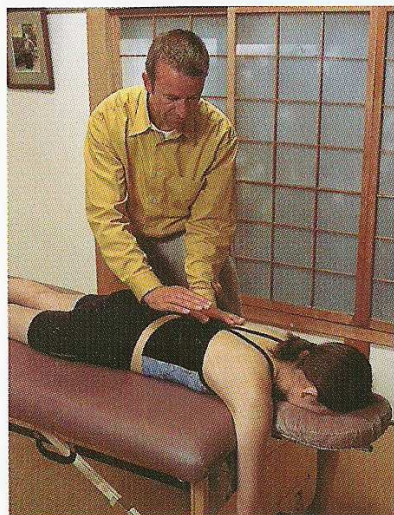
Pozice pravé ruky na kotníku



Poklepávej přes záda, od ramen



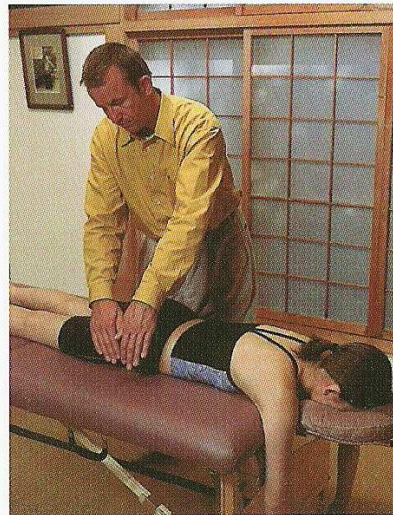
... dolů za žebry



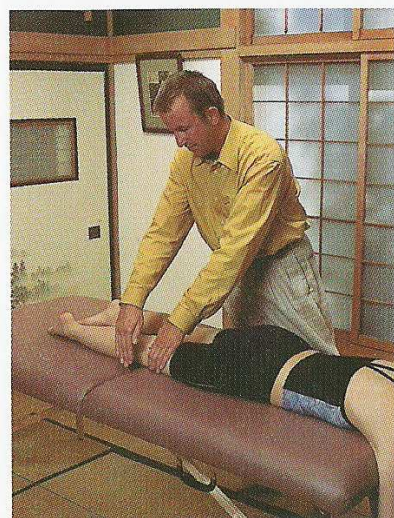
... k zadní straně zad



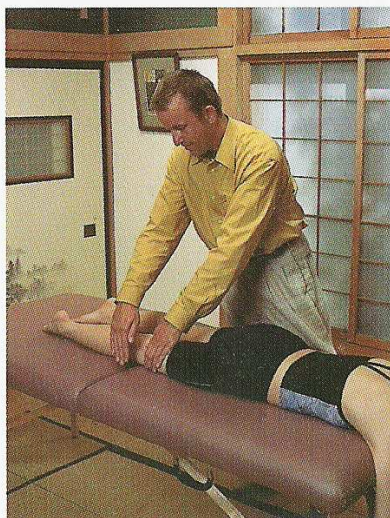
... a k sedacím svalům



Poklepávej na vnější stranu nohy



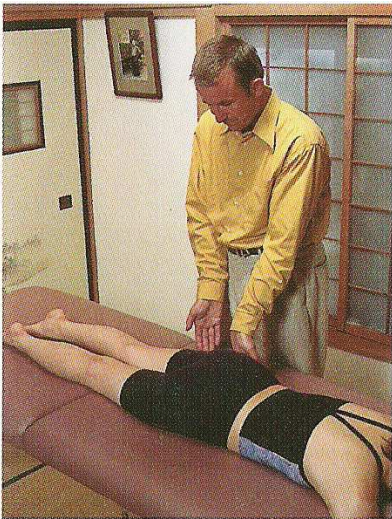
... od kyčlí dolů



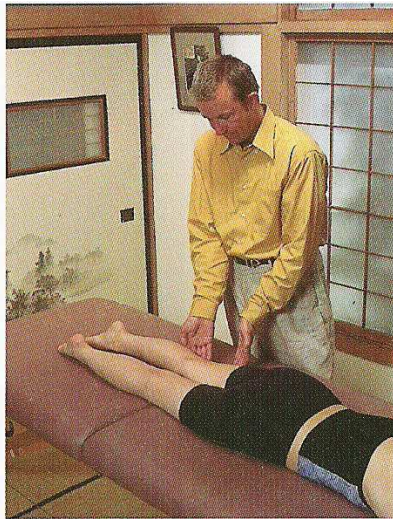
... přes koleno



... až k vnější straně chodidla (malíčku)



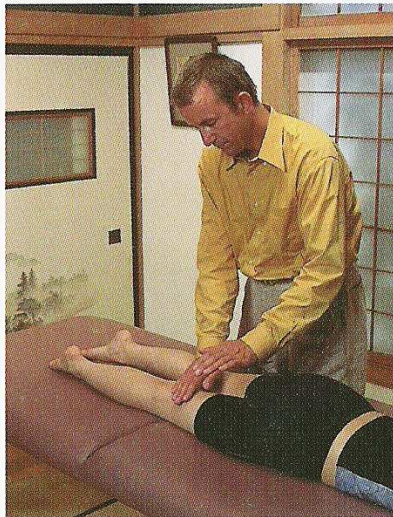
Opakuj totéž na druhé straně, pokle pávej od kyčlí



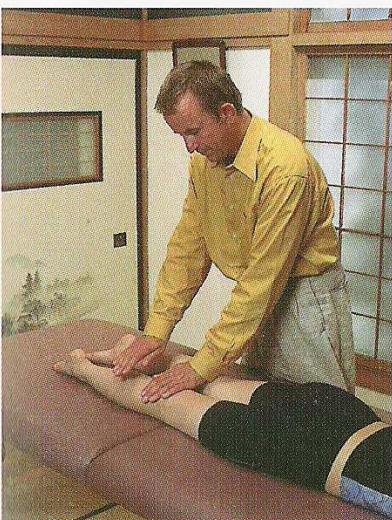
... přes koleno



... až k vnější straně chodidla (malíčku)



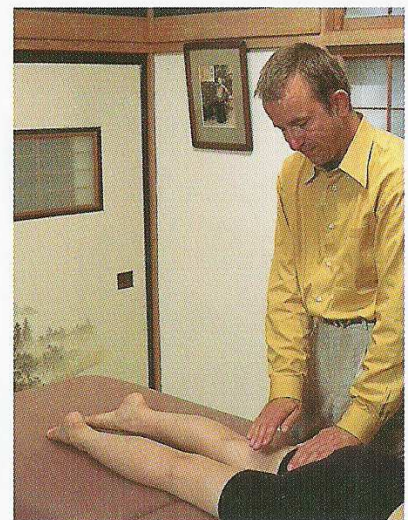
Pokle pávej na zadní straně nohy od stehna



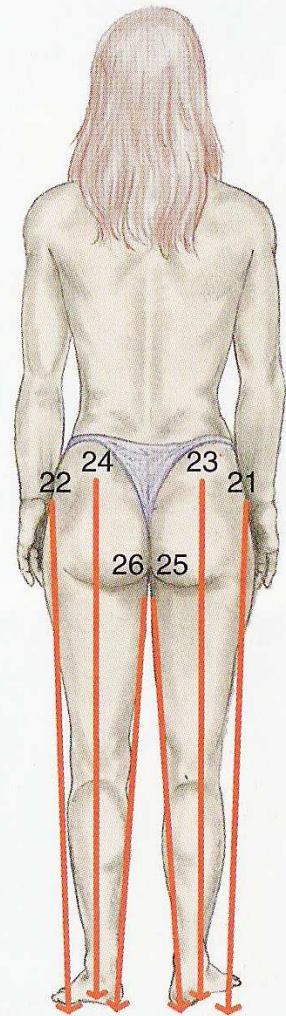
... přes koleno

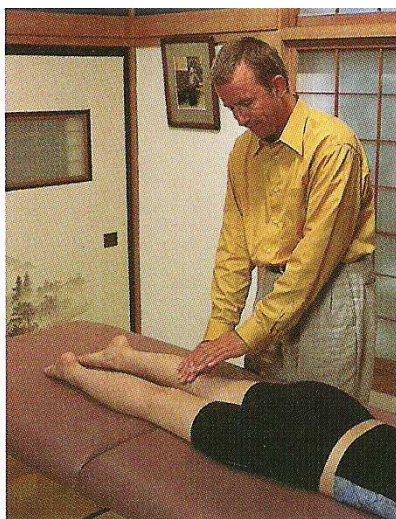


... k chodidlu

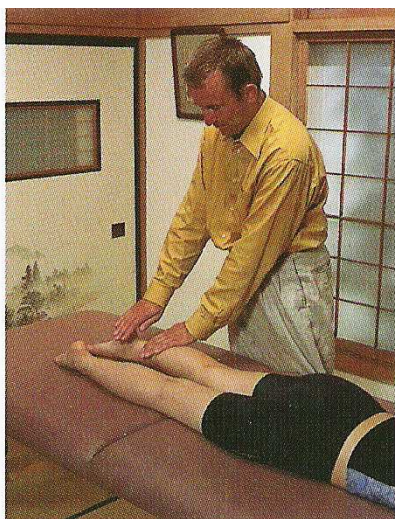


Opakuj totéž na druhé straně stehna

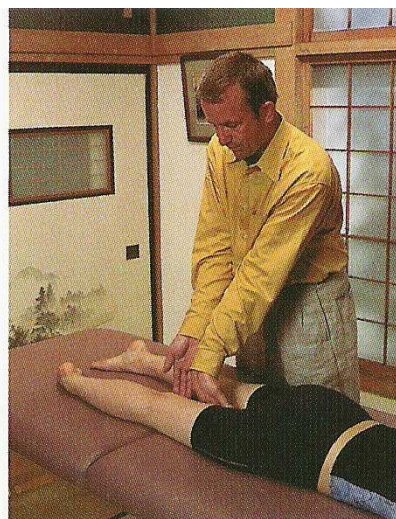




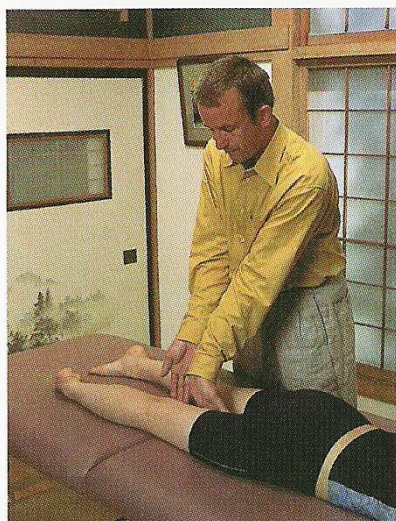
... přes koleno



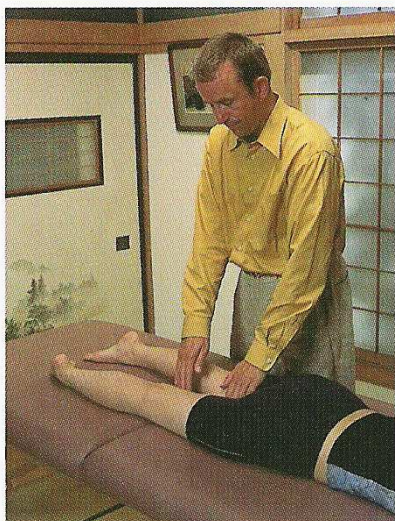
... až k chodidlu



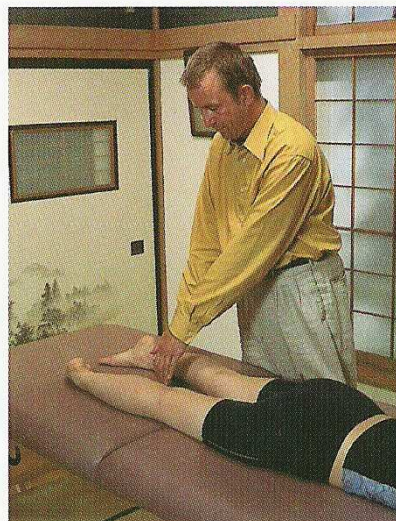
Opakuj totéž na vnitřní straně nohy od stehna



... přes koleno a na vnitřní straně chodidla



Opakuj totéž na druhé straně stehna



... přes koleno a na vnitřní straně chodidla



# Ketsueki Kokan, „technika cirkulace krve“

## 血液交換法

*Ketsueki Kokan* patří k hlavním technikám 2. stupně reiki, které používal dr. Hayashi. Může se překládat jako „výměna krve“, ale myšlena je „cirkulace krve“. Protože slovo je komplikované, nazývají japonští praktikující tuto techniku obvykle *Keko*. Dr. Hayashi doporučoval používat *Keko* na konci každého léčení. Tato metoda trvá poměrně dlouho. Prováděj ji pečlivě – tví klienti tě za to budou mít rádi!

1. Zmáčkni zesilovací symbol síly palcem a ukazováčkem své dominantní ruky na krku klienta na bodu C2 (2. krční obratel).
2. Přezkoušej, kde probíhá klientova páteř.
3. Přejížděj dvakrát nebo třikrát svým palcem a ukazováčkem pomalu a opatrně po obou stranách páteře, od 1. krčního obratle až po oblast beder.
4. Jakmile důvěrně znáš páteř svého klienta, přejížděj po ní silně ještě dvacetkrát.
5. Zmáčkni zesilovací symbol síly palcem a ukazováčkem své dominantní ruky v bederní oblasti kolem bodu L3.
6. Rozděl si trup svého klienta na pět částí. Přejížděj nejprve čtyřikrát nebo pětkrát od páteře po stranách k ramenům a dolů k pažím.
7. Dále hlad' čtyřikrát nebo pětkrát od páteře za srdcem ke stranám těla.
8. Dále přejížděj čtyřikrát nebo pětkrát od páteře za solární pletení k žebrům.
9. Dále hlad' čtyřikrát nebo pětkrát od dolní části zad ke stranám těla.
10. Dále hlad' čtyřikrát nebo pětkrát od sedacích svalů k bokům.
11. Nyní přejížděj desetkrát dlaní své dominantní ruky přes boky, zatímco druhou rukou klienta podepíráš.
12. Podepírej klienta jednou rukou a druhou hlad' třikrát podél vnější strany jeho pravé nohy od kyčlí až ke kotníkům a za ně.

13. Opakuj totéž s levou nohou svého klienta.
14. Podepírej klienta jednou rukou a hlavě druhou dvakrát nebo třikrát podél zadní strany jeho pravé nohy od kyčlí až ke kotníkům a za ně.
15. Zopakuj totéž s levou nohou svého klienta.
16. Podepírej klienta jednou rukou a druhou hlavě dvakrát nebo třikrát po vnitřní straně jeho pravé nohy od kyčlí až ke kotníkům a za ně.
17. Opakuj totéž s levou nohou svého klienta.
18. Nyní zmáčkní začátek levého stehna svého klienta tvou levou rukou (viz obr.), zatímco pravou rukou natahuješ jeho nohu u kotníku.
19. Opakuje totéž s pravou nohou svého klienta.
20. Na závěr léčení poklepej celou zadní stranu těla mírně svými dlaněmi. Začni poklepávat nad zády, od ramen dolů za žebra k dolní části zad a k sedacím svalům.
21. Klepej na vnější stranu pravé nohy svého klienta od kyčlí až úplně dolů k vnější straně malíčku na noze.
22. Opakuj totéž s levou nohou svého klienta.
23. Klepej na zadní stranu pravé nohy svého klienta od stehna až úplně dolů přes chodidla ke špičkám prstů na nohou.
24. Opakuj totéž s levou nohou svého klienta.
25. Klepej na vnitřní stranu pravé nohy svého klienta od kyčlí až úplně dolů k vnější straně palce na noze.
26. Opakuj totéž s levou nohou svého klienta. Tím technika končí.

Když ukončíš toto léčení, dbej na to, aby měl tvůj klient patnáct minut klid na to, aby se zase mohl vrátit zpět do „skutečnosti“.



**Ladislav Olej**

shihan

/majster – učiteľ Reiki/

930 41 Kvetoslavov č. 236

okr. Dunajská Streda

[olej.ladislav@post.sk](mailto:olej.ladislav@post.sk)

tel. 0903 109 335