

初伝  
SHODEN



Japonské techniky Reiki

## **Reiji – ho 靈 治 法**

Japonské slovo *Reiji* znamená modlitbu, pokoru pred pôsobením liečivej duchovnej energie Reiki. Reiji-ho „obyčajnú“ liečebnú techniku rozširuje o duchovnú rovinu.

Učí nás prijímať vôľu Stvoriteľa a nechať sa ním viesť. Učí nás uvedomovať si, že sme iba kanálom pre túto silu. Učí nás počúvať intuíciu, svoj vnútorný hlas.

Hawayo Takata sa o tejto technike vyjadrovala ako o „najvyššej vede o energii“.

Zvyčajne touto technikou, či skôr modlitbou zahajujeme každý liečebný akt Reiki. Následne počas celého pôsobenia sa nechávame viesť našou intuíciou, pocitmi v dlaniach či inde v našom tele.

Pri prechádzaní rukami nad telom ošetrovaného môžeme v jednotlivých pozíciách cítiť rôzne odozvy – teplo, chlad, brnenie, napätie a pod. Taktiež môžeme niekedy rôzne pocity vnímať aj v našom tele tam, kde je nejaká disharmónia v organizme ošetrovaného.

Počas liečenia sa nám môžu objaviť aj rôzne pocity, emócie, myšlienky či obrazy. Je potrebné naučiť sa tieto signály registrovať a nechať sa nimi viesť.

Postupom času získavame stále väčšiu citlivosť a tak aj možnosť lepšieho diagnostikovania a riešenia klientovho problému.

Samozrejme, táto vnímavosť nám potom môže veľmi pomáhať aj v riešení našich vlastných záležitostiach, v našom uzdravovaní a duchovnom raste.

### **Postup Reiji – ho**

1. Párkrát zhlboka vydýchni, zavri oči, uvoľni svoje telo i myseľ.
2. Spoj svoje dlane pred srdečným centrom do pozície gassho a v duchu alebo nahlas popros energiu Reiki, aby tebou začala voľne prúdiť.
3. Popros o liečivú silu a najvyššie dobro pre ošetrovaného na každej úrovni. (Nikdy však netrvaj na konkrétnom výsledku liečby. Zvyčajne nie sme vždy schopní rozoznať, čo je naozaj pre ošetrovaného z vyššieho hľadiska to najlepšie.)
4. Zdvihni zopnuté dlane pred svoje tretie oko a popros Reiki o vedenie. Nech táto inteligentná energia vedie tvoje dlane počas liečenia všade tam, kde je potreba sprostredkovať liečivú silu.
5. Pozorne sleduj všetky signály, ktoré k tebe prichádzajú. Skús ich vnímať všetkými zmyslami, celou svojou bytosťou.  
Na upresnenie odoziev môžeš použiť aj metódu „skenovania“ tela – *byosen*, alebo sa vnútorne spýtať na presnejšiu odpoveď.



## ***Byosen Reikan-ho* 病前 靈感 法**

Táto technika slúži na vycit'ovanie, vnímanie rôznych pocitov a ozvien vo svojich dlaniach pred alebo počas liečivého dotyku pri reikovaní.

Ak má ošetrovaná bytosť nejakú fyzickú chorobu alebo disharmóniu v ktorejkoľvek oblasti energetických tiel, môžeme jeho prejavy vysielané zo zdroja choroby vycítiť. V Japonsku sa táto technika či skôr schopnosť nazýva „*Byosen*“.

Tieto pocity môžu byť zakaždým iné, v závislosti od povahy a závažnosti choroby. Tak isto tú istú disharmóniu môže každý ošetrojúci vnímať inak. Ale napriek tomu môžeme hovoriť o niektorých vzoroch pocitov: môžeme zachytiť pocit pulzujúceho alebo prenikavého pohybu, pichajúcej bolesti, znecitlivenia, tepla, chladu, brnenia, tlaku a podobne.

Tieto pocity v rukách sa nazývajú „*Hibiki*“ čiže „ozvena“. Po určitých cvičeniach takto môžeme vycítiť príčiny chorôb (aj ešte neprejavovaných), ich podobu a trvanie, a dokonca aj dobu, ktorú ošetrovaniu tejto choroby musíme venovať.

Ak teda sme pri prevádzaní *Byosen* dostatočne vnímaví, môžeme prejavy chorôb zachytiť ešte pred ich prepuknutím a patričným ošetrovaním im predísť a úplne uzdraviť.

*Byosen* sa môže objaviť priamo v problémovej oblasti, ale taktiež aj na inom mieste tela, ktoré s danou oblasťou tela komunikuje. Napríklad sa často choroba žalúdka prejaví v oblasti čela; problémy pečene v očiach; ľadvín v ušiach atd.

Metódu *Byosen Reikan-ho* môžeme prevádzať po získaní určitých skúseností a zasvätení do druhého stupňa Reiki aj v neprítomnosti ošetrovaného na ľubovoľnú vzdialenosť.

Taktiež ju môžeme používať aj na seba.

### **Postup pri prevádzaní *Byosen*:**

1. Prijemca môže sedieť alebo ležať na masážnom stole či na podložke na podlahe.
2. Zaujmemo pozíciu *Gassho*, prevedieme *Reiji-ho* a napojíme sa na svetlo Reiki.
3. Pred každým ošetrovaním sa doporučuje previesť čistenie aury.
4. Nadviažeme kontakt s aurou ošetrovaného, prípadne môžeme previesť jednotlivé pozície na hlave.
5. Jednou alebo obidvomi dlaňami prechádzame v energetickom poli ošetrovaného pozdĺž tela. V mieste, kde pocítíme silnú odozvu, podržíme dlane a vnímame pocity v našich dlaniach. *Hibiki* sa postupne zvyšuje, až dosiahne svoj vrchol a potom začína pomaly klesať. Tento cyklus sa môže niekoľkokrát zopakovať s klesajúcou intenzitou. Svoje ruky podržíme v pozícii najmenej po dobu jedného cyklu a potom postupujeme v skenovaní tela ďalej až nájdeme ďalšie postihnuté miesto a celý proces opakujeme.
6. *Byosen* ukončíme po ošetrovaní celého tela.
7. Po ošetrovaní si očistíme auru a svoje dlane a chvíľu zotrváme v pozícii *Gassho*.

## Postup pri prevádzaní Byosen:



Gassho



Napojenie



Kontakt s aurou



Byosen



Ukončenie – očistenie rúk



Gassho

## **Kenyoku 乾浴法**

Kenyoku môžeme preložiť ako „suché umývanie“- odstránenie stagnujúcej energie. Tento úkon sa podobá očistnému aktu, ktorý vykonáva shintoistický kňaz počas ceremónie pred pristúpením k bohoslužbe. Týmto umývaním sa symbolicky čistí telo i duša.

Prevedením tejto techniky očistenia sa naše telo zbaví stagnujúcej alebo znečistenej energie a tak sa umožní rýchlejšie zharmonizovanie tela následným prevedením samotného liečenia.

Prstami a dlaňami rúk postupne „omývame“ celé svoje telo. Môžeme to robiť priamym dotykom tela alebo ťahmi rúk v aure.

1. Začneme umytím tváre, potom pravou rukou očistíme ľavé rameno, celú ľavú ruku, ľavú polovinu hrudníka a brucha.

2. To isté zopakujeme aj ľavou rukou na pravej strane tela.

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



## **Joshin Kokyuu – ho 呼気法**

*Joshin Kokyuu-ho znamená „dychové cvičenie pre rozvoj ducha“.*

*Pomocou tohoto dychového cvičenia môžeme vedome načerpávať a posilovať svoju energiu univerzálnou kozmickou energiou. Svojim dychom vedieme túto energiu do oblasti Tandenu, nášho energetického centra, ktoré si môžeme predstaviť ako svetelný balónik v oblasti asi 2 cm. pod pupkom.*

*Takto načerpanú energiu potom môžeme nechať prúdiť do celého tela či k jednotlivým orgánom prostredníctvom svojich dlaní a dychu.*

### **Postup dychového cvičenia:**

*1. Zaujmi pohodlnú pozíciu, najlepšie v stoj. 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.*

*2. Pri nádychu nosom pozoruj, ako do teba prúdi energia vo forme čistého svetla skrze korunnú čakru a naplňa pomyselný balónik v tvojom tandene. Na niekoľko sekúnd zadrž dych a sleduj, ako postupne sa toto svetlo rozširuje a naplňa celé telo.*

*3. Pri výdychu cez jemne pootvorené ústa pozoruj, ako svetlo prúdi cez tvoje vedľajšie čakry a prsty na dlaniach i nohách.*





## **Meditácia Gassho.**

1. Premietneme symbol sily a 3 krát vyslovíme jeho mantru. (Majstrovský symbol)
2. Pomaly dvíhame ruky po stranách tela, dlaňami nahor, až nad hlavu.
3. Držíme dlane nahor, kontaktujúc vesmír.
4. Vnímame Reiki energiu (svetlo) ako napĺňa nás i naše okolie.
5. Zavrieme oči a pomaly spojíme dlane do pozície *gassho* pred tvárou, vnímame pocit chvenia vo svojich rukách.
6. Držíme svoje dlane tak, aby sa prostredné prsty dotýkali šiestej čakry.
7. Dýchame prirodzene a predstavujeme si že dych prechádza cez naše dlane.
8. Držíme toto dýchanie na chvíľu a uvoľníme sa.
9. Pomaly zdvihneme našu nedominantnú ruku priamo nahor do vzduchu, dáme dominantnú ruku do lona (pod hara) s dlaňou nahor.
10. Cítíme energiu ako vstupuje cez zdvihnutú ruku a prúdi cez dominantnú ruku von na hara.  
Držíme túto pozíciu niekoľko minút.
11. Zopneme dlane do pozície modlitby pred svojim srdečným centrom, celú pozornosť uprieme na prostredné prsty (prostredné prsty reprezentujú prvok ohňa – svetlo, vedomie).
12. V tejto pozícii vnímame univerzálnu lásku a harmóniu a vnoríme sa do meditácie.
13. Meditáciu ukončíme poďakovaním - v pozícii *gassho* sa dotkneme prstami čela a ukloníme sa s vyjadrením vďaky.



## **Tanden Chiryō** 丹田癢

*Spodný tanden sa nachádza asi dva prsty pod pupkom. Je tu umiestnený energetický stred nášho tela. Reikovanie tohoto bodu nám dodáva životnú energiu a posiluje silu vôle.*

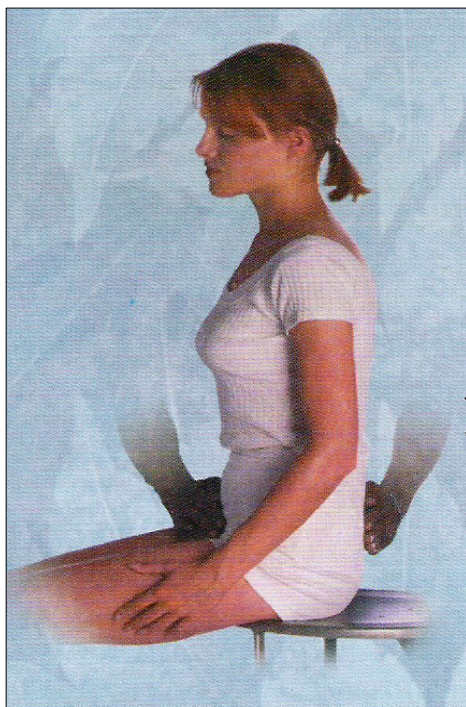
*Svoje dlane prikladáme naraz na oblasť tandenu z prednej strany aj zozadu. Nechávame energiu Reiki prúdiť tak dlho, až kým sa ruky samy odpoja.*

## **Gedoku – Ho** 下毒法

*Gedoku znamená v preklade detoxikáciu, odstránenie jedov z tela. Navonok sa podobá technike Tanden Chiryō.*

*Doporučuje sa prevádzať túto metódu na očistenie tela od rôznych škodlivých látok usadených v organizme a pomáha odstrániť aj nežiadúce vedľajšie účinky liekov.*

*Priložíme svoje dlane na oblasť spodného tandenu spredu aj zozadu a necháme energiu Reiki prúdiť po dobu asi 15 minút. Počas pôsobenia si vizualizujeme, ako sa toxické látky postupne rozpúšťajú a vyplavujú z tela von. Predstavujeme si, ako všetko škodlivé prúdi cez 1. čakru dole do zeme.*





## **Hesso Chiryō 臍癢**

*Slovo hesso v japonštine znamená pupok a chiryō je ošetrovanie, liečenie.*

*Podľa východných učení je v tejto oblasti naše energetické centrum – miesto, kde je koncentrovaná naša energia. Taktiež cez toto miesto môžeme zásobovať energiou celú oblasť brucha. Toto ošetrovanie je dobré prevádzať vždy, keď sa cítíme fyzicky či psychicky vyčerpaní, ale aj pred každým liečením alebo aj ako prevenciu.*

*1. Priložíme svoj prostredný prst na pupok a necháme prúdiť energiu, kým nepocítíme, že sa energetický pulz pupka a energia Reiki zharmonizovali.*

*2. Nechávame prúdiť energiu Reiki ešte asi desať minút.*

*Túto techniku môžeme prevádzať jednou, alebo aj obidvomi rukami a posilniť príslušným symbolom Reiki.*



## **Shu Chu – Reiki 集中靈氣**

*Shu Chu Reiki je vlastne skupinové Reiki, kedy niekoľko reikistov pôsobí súčasne na jedného ošetrovaného. Týmto spôsobom je možné pôsobiť veľmi intenzívne na vybraného jedinca. V prípade, že sa zide veľká skupina, stačí na ošetrovanie iba niekoľko málo minút.*

*Ošetrovanie je možné previesť priamym priložením rúk na telo, ale aj na diaľku prostredníctvom techník druhého stupňa Reiki.*

*Jednou z možností prenosu energie viacerými reikistami na jedného príjemcu je nasledujúci spôsob:*

*Okolo ošetrovaného sa vytvorí niekoľko radov. Prví v rade položia svoje dlane na telo ošetrovaného a osoby v ďalších radoch sa dotýkajú ramien osôb v radoch pred nimi.*

*Týmto spôsobom sa zharmonizujú všetci navzájom a množstvo energie pre príjemcu sa mnohonásobne zvýši.*



## **Reiki Mawashi (Kruh Svetla) 病前 靈感 法**

Túto techniku pravidelne praktizovali už v Usuiho škole a i dnes je nedeliteľnou súčasťou všetkých stretnutí reikistov. Kruh svetla umožňuje veľmi intenzívne pôsobenie na všetkých prítomných, na neprítomné osoby či situácie, ktoré potrebujú liečivú silu Reiki. Totiž aj tu platí známy energetický zákon, že energie, ktoré vysielajú viaceré osoby, sa nie sčítavajú ale násobia.

Kruh svetla zvyčajne vedie majster Reiki alebo najskúsenejší člen prítomnej skupiny. Je jeho úlohou vykonať patričné prípravy, vytvoriť ochranu alebo poprosiť vyššie duchovné bytosti o ochranu pre všetkých prítomných. Toto je veľmi dôležité, pretože v týchto chvíľach sa neobjavujú v našej prítomnosti len nápomocné svetelné bytosti, ale aj také, ktoré prichádzajú s nie najčistejšími úmyslami.

Prítomní sa postavia alebo posadia do kruhu, najlepšie tak, aby sa striedali dievčatá a chlapci. Navzájom sa chytia za ruky tak, aby všetky palce smerovali do ľavej strany (ľavá „berúca“ dlaň je obrátená hore, pravá „dávajúca“ dlaň je obrátená nadol). Chrbty sú vystreté a telá uvoľnené, aby energia mohla voľne prúdiť. Podľa možnosti sa neopierame o stenu, pretože studená stena „odnáša“ energiu. Samozrejme, odložíme si šperky, hodinky a všetko, čo nás škrtí alebo obmedzuje.

Do stredu kruhu môžeme postaviť horiacu sviečku, kvety, kryštály, krabičku s menami ľudí, ktorí poprosili o pomoc. Môže sa tam posadiť alebo ľahnúť osoba, ktorá najviac potrebuje ošetrovanie (aj viacerí, ak to miesto dovolí).

V pozadí môže znieť tichá meditačná hudba.

Text meditačného cvičenia:

Privri oči a postupne si uvoľni celé telo. Tvoj dych je hlboký a pravidelný. Vnímaj, ako

každým výdychom odchádzajú z Teba všetky napätia, problémy a starosti. Vdychuješ klúd,

mier, lásku.....

*Teraz upriam svoju pozornosť nad svoju hlavu. Vidiš, ako sa zhora k Tebe spúšťa lúč čistého zlata - bieleho svetla. Preniká cez korunnú čakru, zaplavuje postupne celé Tvoje telo. Svetlo sa zosilňuje každým Tvojim nádychom, naplňa každý Tvoj sval, každý orgán, chrbticu a všetky kosti, nervy. Svetlo Ťa ešte viac uvoľňuje, naplňa a očisťuje každú Tvoju bunku, každý atóm v Tvojom tele.*

*Hlbokým nádychom prived' do svojho srdca ešte viac svetla a nechaj ho prúdiť cez svoju pravú ruku. Vnímaj, ako prúdi do dlane Tvojho suseda, preteká cez všetkých v kruhu a po malej chvíľke sa vracia k tebe z ľavej strany. Nechaj svetlo prúdiť ďalej a vnímaj, ako sa neustále zosilňuje.*

*A teraz nechaj, aby svetlo z Tvojho srdca prúdilo do stredu kruhu, kde sa z tohoto svetla začína vytvárať kryštalová pyramída. Nechaj ďalej prúdiť svetlo, nech sa celá pyramída naplní zlatým svetlom lásky.*

*A teraz poprosím reikistov druhého a tretieho stupňa, aby do stredu pyramídy premietli všetky im známe symboly Reiki. Reikisti prvého stupňa alebo nezasvätení si vyprosia symboly cez majstra Usuiho alebo cez nás (tiež môžu do pyramídy premietnuť zlatý kríž).....( prestávka).....*

*Teraz zväčši pyramídu tak, aby sme sa doň všetci zmestili. Prosíme pre nás ochranu Sily Lásky proti všetkým vonkajším i vnútorným negatívnym vplyvom.*

*Teraz pozvime do stredu kruhu našu Matku Zem a zaplavme ju Svetlom, Láskou, Reiki. Vyliečme jej rany, vyčistime jej vody, jej auru.....(prestávka).....*

*Otvor ešte viac svoje srdce a pošli lásku každému obyvateľovi Zeme, či už sú to ľudia, zvieratá alebo rastliny.....(prestávka)..... pošli Svetlo tam, kde zúria vojny, pošli Lásku všade, kde došlo k nejakej katastrofe.....(prestávka).....*

*Teraz prepust' z kruhu s láskou Matku Zem.*

*Do stredu kruhu pozvi všetkých tých, o ktorých vieš, že potrebujú Svetlo, Lásku, našu pomoc, Reiki, lebo sú chorí alebo majú iné problémy. Vyslov potichu ich mená, predstav si ich tu a zaplav ich Láskou, svetlom Reiki.....(prestávka)..... S láskou ich prepusti z nášho kruhu.*

*Teraz pošlime Reiki pre X.Y. do Z...nemocnice (tu môžu prísť na rad všetci chorí alebo situácie, o ktorých sme sa pred tým dohodli. ....(prestávka).....*

*A teraz vlož do kruhu svoju najväčšiu túžbu, dôležitú prosbu, svoj problém .....nechaj zo svojho srdca prúdiť Reiki, Lásku, Svetlo do stredu kruhu na všetky naše prosby, túžby, na všetky problémy.....(prestávka).....*

*Ďakujeme všetkým Silám Lásky za ich ochranu. Ďakujeme Pánom Svetla, anjelom, duchovným učiteľom a Majstrom, že boli s nami. Ďakujeme všetkým Majstrom, Učiteľom, Liečivým a Anjelským Silám, že nám pomáhali.*

*Teraz si zmenši pyramídu a zavri ju do svojho srdca, aby do najbližšieho Svetelného kruhu Ťa presvetľovala, liečila a ochraňovala.*

*Pomaly začínaš znovu vnímať svoje okolie, cítiš svoje telo, teplo rúk svojich susedov. Môžeš pustiť ich dlane, jemne sa rozhybať, párkrát sa zhlboka nadýchnuť a so sklonenou hlavou pomaly otvoriť oči. Ešte chvíľku sa zahľad' do plameňa sviečky, nechaj si v sebe doznieť tento zážitok a jemne sa vráť do prítomnosti.*

Text cvičenia je len ukázkový, samozrejme, samotnú náplň cvičenia môžeš ľubovoľne meniť a prispôbovať konkrétnej situácii, podmienkam a požiadavkám.

Do priebehu môžeš začleniť aj liečebnú meditáciu orgánov, podľa vzoru, ktorý som opísal. Môžeš tiež robiť rôzne cvičenia s energiou, posielajúc svetlo rôznymi smermi, prechádzať po jednotlivých orgánoch, čakrách alebo po meridiánoch.

V Japonsku je rozšírené cvičenie, kde sa počas meditácie premiestnia do svätyne na hore Kuriyama. Tu sedia v kruhu, s rukami sa navzájom dotýkajúc srdc, odriekavajú 108 krát mantru „**Om Usui Sama Hung**“. Do svojho kruhu pozvú (vizualizujú) majstra Usuiho. Potom pokračujú podľa uvedeného postupu. Na záver sa poďakujú majstrovi Usuimu za jeho pomoc a prítomnosť a potom ho s úctou prepustia z kruhu.

Táto mantra vyjadruje našu úctu majstrovi Usuimu, okrem toho dvíha energetickú úroveň a napomáha udržiavať, koncentrovať našu pozornosť. Z tohoto dôvodu ju môžeme používať nielen pri meditáciách, ale aj pri každom pôsobení Reiki.

OM – prazvuk, základný zvuk, ktorý stvoril celý vesmír, počiatok...

SAMA – slovo vyjadrujúce mimoriadnu úctu

HUNG – realizácia

**„OM USUI SAMA HUNG“**

**„Om, pocta majstrovi Usuimu, ktorý dosiahol osvietenie“.**

## Usuiho pozície rúk – Reiki teate 靈氣 手当

Každé Reiki ošetrovanie je potrebné robiť uvoľnene, v sústreďení sa na náš zámer, zároveň však nepoužívať pre prenos sily naše vedomie, silu mysle. Je dôležité uvedomovať si behom celého procesu reikovania, že sme iba kanálom pre liečivú energiu Reiki.

Nemáme nikdy lipnúť na výsledku pôsobenia. Množstvo energie, dĺžku prúdenia, ako aj využitie tejto energie sa nesnažme ovplyvňovať, toto všetko môže určovať iba príjemca energie. Priebeh i výsledok liečenia je závislé predovšetkým na vedomom či nevedomom príjme a využití energie jeho príjemcom.

Keď si dokážeme rozvinúť svoj Byosen, budeme automaticky vnímať, že kde a koľko energie je potrebné dodávať príslušnému miestu. Ak ešte nemáme túto schopnosť rozvinutú, doporučuje sa používať základné pozície rúk (či už podľa západného učenia 12 pozícií, alebo podľa Japonského systému) a následne aplikovať ciele pozície na problémové miesta ošetrovaného.

Ak je náš čas obmedzený, použijeme aspoň základné pozície rúk na hlave podľa tradičného Reiki Ryoho a potom ošetríme problémové miesta.

### Pozície na hlave:

1. **Zento-bu:** Čelo medzi obočím a vrcholom hlavy (linka kde vaše vlasy začínajú rásť)
2. **Sokuto-bu:** Oba strany vašej hlavy v oblasti spánkov.
3. **Koutou-bu:** Horná zadná časť vašej hlavy; stredný bod medzi temenom a krčnou chrbticou.
4. **Enzui-bu:** Prechod hornej časti krčnej chrbtice a spodku zátylku.
5. **Toucho-bu:** Vrchol hlavy - temeno;



1. Zento-bu



2. Sokuto-bu



3. Koutou-bu



4. Enzui-bu



5. Toucho-bu

V tradičnom Usui Reiki Ryoho je známa aj iná alternatíva pozícií rúk na hlave, kedy sa používajú obe ruky:

1. Jedna ruka je položená na čele, druhá ruka drží zadnú časť krku.
2. Obidve ruky sú položené po stranách hlavy.
3. Jedna ruka sa položí na temeno, druhá ruka je na zátylku
4. Inou alternatívou predošlej pozície je držanie jednej ruky na vrchole hlavy a druhá ruka je v oblasti úst.



### **Ryoho Shishin.**

V tradičnom Reiki Ryoho sú pozície rúk riadené predovšetkým naším Byosen (pocitmi v rukách či na inom mieste nášho tela, zachytenými pri ošetrovaní).

Vypracovali sa ale aj doporučené pozície rúk, ktoré sú rozmiestnené po celom tele, predovšetkým však v oblastiach dôležitých orgánov.

Majster Usui dával svojim žiakom brožúrku, v ktorej boli popísané doporučené pozície rúk pre rôzne choroby. Podobnú brožúrku dával aj majster Hayashi, avšak nakoľko on bol lekárom, u neho nachádzame aj veľa lekárskeho pojmov. Pravda, niektoré tu popísané choroby, ktoré boli v tom čase a v tej oblasti rozšírené, dnes v našich podmienkach už takmer ani nepoznáme. Zato máme dostatok nových diagnóz, ktoré oni ešte nemohli poznať. Preto je potrebné zohľadniť pri našom pôsobení skutočnosť, že tieto liečebné postupy vznikli ešte na začiatku minulého storočia a chápať ich ako inšpiráciu.

V závislosti od veľkosti ošetrovanej oblasti môže ošetrojúci používať jednu či obidve ruky. Na menšie miesta či ciele body sa môžu používať aj jednotlivé prsty rúk. Niekedy sa zvykne aplikovať aj prenos energie pohľadom či prostredníctvom dychu a následného masírovania postihnutej oblasti tela.

V niektorých pozíciách sa doporučuje robiť pulzujúce pohyby dlaňou, poklepkávanie tela či rozháňanie prebytočnej energie z postihnutej oblasti.





**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