

靈氣

Reiki 1

Was ist Reiki?

Kurz gesagt: Reiki ist die allumfassende positive Energie, die uns alle umgibt und aus der wir alle sind!

Papst Johannes Paul der 2. sagte im Jahr 1998: „Man sollte nicht glauben, dass das Leben nach dem Tod erst nach dem jüngsten Gericht beginnt. Es herrschen besondere Bedingungen nach dem Tod. Der Tod und das was danach kommt, ist eine Art des Übergangs, in dem sich der Körper auflöst und unser spiritueller Geist alleine weiter existiert. Dieses spirituelle Wesen hat einen eigenen Willen und ein eigenes Bewusstsein.“ Ein sehr weißer Mann war das, so scheint mir.

Dies bedeutet nicht mehr und nicht weniger, als dass wir, nachdem wir gestorben sind, wieder zu dem werden, woraus wir eigentlich sind: eine spirituelle Art von Energie, die auch ohne den Körper weiterlebt.

Die moderne Wissenschaft drückt es vielleicht etwas anders aus: Energie geht nie verloren. Wenn man zum Beispiel ein Stück Holz verbrennt, was ja für uns erst einmal ein Stück Materie ist, dann ist es nach dem Verbrennungsvorgang nicht mehr da bzw. nicht mehr in dieser Form da, sondern als Asche, also dem Rückstand des verbrannten Holzes. Tatsächlich ist das aber nur die halbe Wahrheit, denn aus dem Holz ist durch die Verbrennung sehr viel anderes entstanden, nämlich eine Menge Energie, die wir in Form von Hitze spüren können. Wärme ist Energie - das Holz ist also in seine ursprüngliche Form, die Energie, verwandelt worden.

Sogar der allseits bekannte Physiker Newton hat dies schon erkannt.

Newton sagte, dass alles im Universum, auf unserer Welt und um uns herum den Naturgesetzen unterliegen muss. Man kann alles, was geschieht, genau vorhersagen, genau erklären und messen. Zumindest theoretisch, denn tatsächlich konnte er damals dies noch nicht, weil die technischen Möglichkeiten noch nicht da waren.

Später erweiterte man diese Erkenntnis damit, dass man sagte, dass alles, was um uns herum ist, aus den kleinsten Teilchen besteht, nämlich den Atomen, deren Aufbau und Funktion

man glaubte schnell erkannt zu haben. Diese Atome selbst, so dachte man, vereinen alle Funktionen und Energien des Lebens und der Materie in sich. Ach, welche wunderbare Welt war es damals, als man glaubte, alle Geheimnisse entschlüsselt zu haben.

Allerdings hielt diese Freude damals nicht allzu lange, denn 1905 fand ein sehr bekannter Wissenschaftler, nämlich Albert Einstein, heraus, dass die Geschichte mit den Atomen zwar relativ richtig sei, dass in speziellen Zuständen dies aber nicht mehr gelte. So fand Einstein zum Beispiel heraus, dass Masse gleich Energie ist, und dass die Zeit nicht linear ist, sondern je nach Umstand verkürzt oder verlängert sein kann.

Er erkannte, dass das Universum um uns herum nicht dreidimensional ist, so wie es im Alltag wahrnehmen, sondern tatsächlich vierdimensional. Heutzutage hat man übrigens noch ein paar mehr Dimensionen herausgefunden, doch das ist nicht das Thema hier.

Bevor es jetzt also zu tief in die Physik abdriftet, komme ich wieder mehr auf das Thema Reiki zurück, denn Einstein erkannte, dass Materie aus Energie besteht. Genauer gesagt ist Materie verdichtete Energie. Und was ist unser Körper? Materie! Wir sind also nichts anderes als verdichtete Energie, weshalb wir jetzt auch wieder die Kurve zu Reiki kriegen. Unser Körper ist also nichts anderes als das Produkt der allumfassenden Energie, aus der alles besteht!

Man kann jetzt, wo man das weiß, so langsam auch verstehen, wie Reiki funktioniert.

Denn Energie kann, im Gegensatz zu Materie, alles sein und alles verursachen. Energie kann funktionieren wie elektrischer Strom, Energie kann auch ein Magnetfeld sein, das ein Stück Metall anzieht. Energie kann aber auch Licht in jeder Farbe sein, Energie kann auch wärmen oder kühlen. Energie kann in Form von einer Berührung ein Glücksgefühl auslösen, und wahrscheinlich gibt es noch 1 Million anderer Dinge, die jeder von uns schon mal erlebt hat, als er mit Energie in Berührung gekommen ist. Eine der schönsten Formen der Energie, die ich in meinem Leben genieße, ist, wenn mir die Sonne auf den Bauch scheint. Das ist für mich eine der schönsten Arten von Energie, die ich immer wieder mit dem breitesten Lächeln im Gesicht wahrnehme. Und sie löst sofort und direkt das Glück in mir aus.

Man kann, für all die, die noch sehr in der materiellen Welt behaftet sind, es vielleicht auch so erklären: Die Energie ist wie eine Art Feld, welches Einfluss auf andere Energien oder Materie ausüben kann. Zum Beispiel kann die Flamme eines Feuerzeugs, die man ja durchaus als Energiefeld bezeichnen könnte, ein Stück Holz beeinflussen - nämlich dahin gehend, dass es seine Form verändert, nämlich verbrennt.

Obwohl das jetzt vielleicht sehr einfach und sehr platt dargestellt wird, trifft es den Kern der Geschichte. So kann jemand, der einen negativen Gedanken in die Welt setzt, damit auslösen, dass es vielen Menschen schlecht geht. Gleiches gilt natürlich auch für jemanden, der einen positiven Gedanken in die Welt setzt: er wird eine Menge Freude und Glück verursachen.

Was sich jetzt so ein bisschen wie auf dem Reißbrett anhört, wurde tatsächlich auch schon von Wissenschaftlern erkannt und erforscht. So hat der Physiker Faraday, Sie kennen ihn vielleicht vom Faraday'schen Käfig, und ein Wissenschaftler namens James Clerk erkannt und bewiesen, dass jedes Stück Materie und jeder Körper eine Art von Kraftfeld bzw. Energiefeld um sich hat, welches andere Materie beeinflussen kann. Dabei handelt es sich im Übrigen nicht um die Gravitation, die ja jedes Stück Materie ausübt. Es ist tatsächlich eine Art Kraftfeld, welches auch bis heute noch nicht genau erklärt werden kann. Dieses Kraftfeld kann zum Beispiel durch Gedanken, Gefühle, Worte, Taten oder Absichten verändert werden. Und je nachdem, wie sich dieses Kraftfeld verändert, hat seine Wirkung auf seine Umwelt.

Nun könnte man sagen: „Ja, was hat ein Baum wohl für ein Kraftfeld und wie will dieses Kraftfeld die Umwelt verändern...“

Mein Tipp: Gehen Sie einmal zu einer alten Eiche und umarmen Sie sie. Dann wissen Sie, was das Kraftfeld dieses alten Baumes für eine Veränderung in Ihnen auslöst. Oder besteigen Sie einen für sie hohen Gipfel eines Berges und setzen Sie sich dann auf den höchsten Punkt und spüren in sich hinein. Sie werden sehen, wie dies Sie beeindrucken wird. Oder kennen Sie nicht auch einen Menschen, dessen alleiniges Dasein in Ihnen ein gutes Gefühl auslöst?

Tatsächlich weiß man heute durch medizinische Erkenntnisse bzw. durch die moderne Wissenschaft, dass Gefühle und Gedanken unseren Körper verändern können. Man weiß zum Beispiel, dass viele Krankheiten durch Gedanken ausgelöst werden. So ist es nicht verwunderlich, dass jemand, der viel negative Dinge erlebt, irgendwann depressiv wird.

Man weiß sogar, dass negative Gedanken Krebs auslösen können.

Und die ganze Geschichte geht sogar so weit, dass negative Gedanken und Erlebnisse sich in unserer DNA manifestieren und so, wenn wir uns fortpflanzen, sogar auf unsere Kinder weitervererbt werden.

Man hat zum Beispiel in Tests festgestellt, dass jemand, der viele negative Erlebnisse während eines Krieges erlebt hat, dies an die Kinder weitervererbt. Die Kinder leiden wesentlich öfter an Depressionen, sie sind oft zurückhaltend, ängstlich, sie sind nicht weltoffen.

Was hier für negative Folgen beschrieben wird, funktioniert aber natürlich auch für positive Folgen. Ein Mensch, der ständig Gutes erfährt und um sich herum hat, wird seltener krank, hat ein wesentlich ausgeglicheneres Gefühlsleben, und auch die Kinder, die er bekommt, werden gesünder, größer, positiver.

Die Gedanken und Geschehnisse verändern also diese Menschen, sei es zum Guten oder zum Schlechten. Und all das, was für einzelne Menschen gilt, gilt für die ganze Welt bzw. das ganze Universum. Es gibt Dinge, die Negatives auslösen, und es gibt Dinge, die Positives auslösen.

Reiki steht eindeutig für das Positive auf dieser Welt!

Oder wenn Sie Star Wars lieben: Reiki ist die gute Seite der Macht!

Sie werden später erfahren, dass Reiki sowohl lokal, also um sie herum, als auch Universal, in Form einer Fernheilung möglich ist.

Wenn Sie diesen Satz einmal in unser normales Weltbild übertragen, so merken Sie vielleicht, dass dies dreidimensional ausgedrückt wurde. Wir haben aber vorher gelesen, dass unser Weltbild eine Dimension unterdrückt, nämlich die Zeit.

Und so ist es auch bei Reiki. Reiki kann auch zeitunabhängig funktionieren.

Ein geübter Mensch kann zum Beispiel die Energie wie eine Art Wecker zu einer bestimmten Zeit wirken lassen. Wenn also zum Beispiel ihr Kind morgen früh um 10:00 Uhr eine wichtige Mathearbeit schreibt, so können Sie sich heute Abend schon hinsetzen und für morgen früh um 10 die Energie „vorprogrammieren“, sodass das Kind während der Prüfung von Ihnen positiv unterstützt wird. Ja, das geht wirklich!

Spätestens nach diesem Satz kommen bei mir immer die ersten Lacher bzw. die ersten ungläubigen Gesichter, die mir mehr oder weniger ihr Bedauern ausdrücken, weil ich offenbar meinen Verstand verloren habe. Doch weit gefehlt!

Wir begeben uns wieder in die Welt der modernen Physik.

Die moderne Physik hat herausgefunden, dass es Teilchen gibt, die miteinander verbunden sind. Diese Verbindung geht allerdings wesentlich tiefer als das, als was man mit Atomen beschreiben könnte. Diese Verbindung findet auf subatomarer Ebene statt und wird Ihnen wahrscheinlich, es sei denn, sie machen Reiki, niemals im Leben auffallen. Zumindest nicht im alltäglichen Leben.

Man hat also herausgefunden, dass Teilchen durch eine unbekannte Kraft miteinander verbunden sind. Diese Verbindung geht über jede Entfernung hinweg, und sie ist dadurch sogar schneller als die Lichtgeschwindigkeit, was laut „normaler“ Physik eigentlich unmöglich

ist.

Es gibt sogar einen Versuchsaufbau, den sie sich gerne im Internet ansehen können. Es geht um das sogenannte Doppelspalt-Experiment, bei dem bewiesen wurde, dass zwei Lichtteilchen, die miteinander verschränkt sind, immer die gleiche Form haben. Verändert man die Form eines Lichtteilchens, so wird das andere, ohne dass man es auch nur angerührt hat, ebenfalls verändert.

Diese Veränderung geschieht sofort und sie geschieht egal, wie weit die Lichtteilchen voneinander entfernt sind. Diese Veränderungsgeschwindigkeit ist also größer als die Lichtgeschwindigkeit.

Denn theoretisch könnte das eine Lichtteilchen ja bei uns sein, und das andere in der übernächsten Galaxie, die zwei Millionen Lichtjahre von uns entfernt ist, was bedeuten würde, dass die Veränderung erst in zwei Millionen Jahren stattfindet (wir erinnern uns: nichts ist schneller als die Lichtgeschwindigkeit). Trotzdem würden sich beide Lichtteilchen exakt zum gleichen Zeitpunkt verändern. Dies wurde tatsächlich wissenschaftlich belegt!

Bevor ich jetzt aus ihnen aber einen Physiker mache, gehe ich wieder in mein Metier, nämlich zu Reiki.

Reiki verändert Energie.

In dem Moment, in dem ich Reiki ausübe, arbeite ich mit Energie. Das oben genannte Lichtteilchen ist ebenfalls Energie. Ich sage das nur, um Ihnen den Zusammenhang bildlich darzustellen. Ich kann also jetzt diese Reiki-Energie steuern und beeinflussen, und zwar genauso, wie diese oben erwähnte Energie zwischen den zwei Lichtteilchen, die Raum und Zeit überbrücken kann.

Auch wenn es sich jetzt vielleicht ein bisschen blöd anhört, aber wenn Sie einmal Raumschiff Enterprise angeschaut haben, so wissen Sie, dass, zumindest so die Annahme, alles was schneller als Licht ist, die Zeit überbrücken kann. So lässt sich dann auch erklären, weshalb Reiki über Zeiträume hinweg funktionieren kann bzw. genauer gesagt, weshalb Reiki über die Zeit hinweg funktioniert!

Und um Sie noch etwas weiter mit theoretischer Physik zu quälen, Sie verzeihen mir, kann man all das Ganze noch einmal komplett universal sehen. Tatsächlich ist es so, dass alles im Universum aus Energie besteht und dass jede Energie miteinander verbunden ist.

Dies geschieht seit der Vergangenheit und dies ist auch gültig für die Zukunft. Was ich damit sagen will ist nichts weniger als: Jeder Mensch, der Reiki praktiziert, kann sich mit dem ganzen Universum verbinden.

Nun wollen wir aber nicht das ganze Universum verändern, wir begnügen uns erst einmal mit

uns selbst bzw. unserer direkten Umgebung. Das genügt für den Anfang. Oder?



Erste Schritte mit Reiki

Ich lernte Reiki, um meinem Hund Waldi, der im Alter von fünfzehn Jahren krank war und sich in einem raschen Niedergang befand, Trost und Heilung zu bieten. Reiki erwies sich als die perfekte Lösung für Waldi. Es zog ihn aus dem freien Fall und gab ihm zusätzliche neun Monate lebendigen, glücklichen Lebens. Ich bin Reiki für immer dankbar, dass es mir die zusätzliche Zeit mit Waldi gegeben hat, und Waldi, dass er mich zur Energieheilung geführt hat, da ich mir nicht vorstellen kann, dass ich Reiki alleine gefunden hätte. Ich hatte keine Ahnung, welche enorme Veränderung Reiki in mein Leben bringen würde.

Meine erste Weihung war natürlich Usui Reiki 1. Die einzige Lehrerin, die ich finden konnte, war eine Stunde entfernt in Stuttgart und es forderte einen Tag, mich der Schulung hinzugeben. Tatsächlich war ich als ausgesprochener Kopfmensch eigentlich der Überzeugung, dass da nichts geschehen würde!

Während dieses Kurses lernte ich die Geschichte von Reiki, wurde in die Reiki-Vorschriften eingeführt und konnte nach meiner Weihung das Reiki an Familie, Freunden, Haustieren und natürlich an mir selbst üben. Alles und jeder, der nicht schnell genug von mir weg kam, bekam Reiki! Basta!

Die Einweihung ist ein einfacher Vorgang, der von einem Reiki-Meister oder –Lehrer ausgeführt wird. Es dauert nur wenige Minuten. Für meine Einweihung wurde mir gesagt: **“Erwarte etwas oder nichts.”**

Tatsächlich ist die Erfahrung für jeden Einzelnen unterschiedlich. Die meisten beschreiben es als Wärme oder als Gefühl des Friedens. Es kribbelt, oder auch nicht.

Die Weihung öffnet und erweitert die Hauptenergiekanäle des Empfängers, sodass universelle Energie oder Qi fließen kann. Dies wird manchmal auch als “Ermächtigung” bezeichnet.

Nach der Weihung durchlaufen wir eine Energieveränderung und können eine Reinigung erfahren, wenn festsitzende Energie den Körper freigibt und ihn verlässt. Dieser Reinigungsprozess ist nicht immer angenehm, wie ich aus eigener Erfahrung weiß.

Es kann von grippeähnlichen Symptomen begleitet sein, aber sobald es seine Arbeit erledigt hat, sind wir von energetischer Unordnung befreit.

Wenn die Symptome nachlassen, kann die Energie frei fließen und wir beginnen, die neue Kraft zu genießen. Diese Länge und Intensität der Entgiftung variiert individuell, je nachdem, wie viel Reinigung erforderlich ist. Meine eigenen Erfahrungen waren ziemlich umfangreich und dauerten einige Tage. Ich hatte das Gefühl, einen schlimmen Kater mit Körperschmerzen, Kopfschmerzen und Übelkeit zu haben, den ich anfangs nicht mit der Weihung in Verbindung brachte. Außerdem träumte ich von all dem Schlechten der Welt. Später habe ich diesen Prozess verstanden und ihn sogar geschätzt. Es ist dichte Energie und Negativität, die den Körper verlässt.

Erste Schritte mit Reiki

Die körperlichen Vorteile von Reiki sind wunderbar und erstaunlich. Das Gefühl der Energie, die durch unsere Hände fließt, ist ein Wunder! Unsere Verbindung zu dieser mächtigen Energie weckt ein neues Gefühl für unseren wahren Zweck hier auf Erden. Wir können Reiki zur Erde und ihren Menschen schicken, wenn wir sehen, dass es gebraucht wird. Es ist uns eine Freude, dieses wunderbare Heilungsgeschenk zu teilen.

Reiki I gibt uns die Möglichkeit, Energie zu teilen, um uns selbst, unsere Familienmitglieder und Freunde sowie unsere Haustiere zu heilen.

Zu den Vorteilen gehören:

Entlastung von Stress und Angst

Tiefe Entspannung für besseren Schlaf

Schmerzlinderung bei Problemen wie Kopfschmerzen, Gelenk- oder Rückenschmerzen

Verbesserter Fokus und geistige Schärfe

Erhöhte Intuition

Reduzierte Nebenwirkungen durch traditionelle medizinische Behandlung und verkürzte Erholungszeit

Stellen Sie das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele wieder her

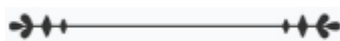
Loslassen negativer Emotionen wie Schmerz und Trauer loszulassen

Die Verbindung zur Reiki-Energie verändert alles. Unsere Wahrnehmung beginnt sich zu verändern, zunächst subtil, aber umso stärker, je mehr wir üben. Die Farben sind heller und lebendiger. Die Natur wird lebendiger, wenn wir uns auf einer tieferen Ebene mit ihr verbinden. Wir beginnen ein Bewusstsein in Pflanzen, Bäumen und auf der Erde unter unseren Füßen zu spüren. Unsere Intuition erweitert sich und ermöglicht uns eine umfassendere Beziehung zur Welt und zu den Menschen, mit denen wir jeden Tag interagieren. Zunehmend stellen wir fest, dass wir den Wunsch haben, mehr über die natürliche Welt und die Geisterwelt zu erfahren, wenn unser Bewusstsein wächst. Wir werden „erweckt“, während wir vorher in unserem Denken und in unserer Vision eingeschränkt waren. Manchmal beschreibe ich es so, als hätte man eine neue Brille auf,

durch die man mehr sieht.

Mit der Zeit reift diese Verbindung mit der natürlichen Welt und wir verstehen, dass alle Kreaturen Lebewesen sind und wir verbinden uns mit ihnen auf einer viel tieferen Ebene. Wir werden Teil der Natur, anstatt nur ein Beobachter der Natur zu sein. Wir lernen, in Harmonie mit allen Wesen zu leben. Wir lernen den Weg der Liebe und des Lichts.

Alles beginnt mit einer einfachen Weihung. Wie wäre die Welt, wenn mehr von uns auf Energie eingestellt wären? Sicherlich würde es weniger Streit, Angst und Zwietracht auf der Welt geben. Während wir nicht erwarten können, dass jeder offen für Energie ist, erhöht jede Abstimmung, jede Meditation, jede Heilung die Schwingung und das Bewusstsein des Planeten zum Wohle der Allgemeinheit.



Wie wir uns auf dem Weg zum Reiki selbst im Weg stehen – Oder: Was sind die dümmsten Gründe, Reiki nicht zu lernen?

-

Es ist ja oft so: Man findet schnell Gründe dafür, etwas nicht tun zu wollen, als etwas endlich anzupacken. In der Werbung spricht man da vom inneren Schweinehund, ich nenne es eher einen Mangel an Einstiegsenergie.

Und auch beim Reiki ist das so. Vielleicht willst Du ja Reiki lernen, aber immer wieder kommen Dir Ideen in den Kopf, warum Du das eigentlich nicht machen solltest.

Die anderen Leute

Wie immer, wenn man etwas NEUES lernen will, werden andere Dir davon abraten wollen.

Das ist ja nichts Neues. Leider gibt es immer Stimmen, die Dir von etwas abraten, und das immer, wenn Du eigentlich Zuspruch brauchst. Sie fallen Dir also in den Rücken, anstatt Dich zu unterstützen. Und ja, viele von uns lassen sich davon entmutigen – leider. Doch mal unter uns: pfeif drauf!

Doch es gibt noch weitere Hindernisse.

Ich glaube nicht, dass es funktioniert, das ist doch wieder so ein neumodischer Quatsch!

Also ich habe diesen Spruch natürlich schon oft gehört. Die Begründung ist also die, dass Reiki genau bei demjenigen Menschen nicht hilft, weil er nicht glaubt, dass es funktionieren

kann.

Tatsächlich ist es aber so, dass Reiki auch funktioniert, wenn man nicht daran glaubt. Wichtig ist, dass man sich davon nicht entmutigen lassen soll, sondern ruhig einfach weitermacht. Wenn derjenige erst bemerkt, dass Reiki doch wirkt, dann wird er schnell seine Meinung ändern.

Eine andere Variante, weshalb man nicht Reiki lernen mag obwohl man es eigentlich mag, ist die Variante: ich kann das nicht!

Derjenige redet sich also von vornherein ein, dass er nicht in der Lage ist, Reiki durchzuführen und es deswegen auch gar nicht ausprobiert. Als nächster Satz kommt dann manchmal ein: Es kann ja sein das es geht, aber bei mir geht's eben nicht, weil ich es nicht kann.

Leider ist diese Selbstbeeinflussung dann auch so ausgelegt, dass, wenn man es wirklich versucht, derjenige wirklich scheitert. Leider haben heutzutage immer noch viele Menschen im Kopf, dass man ein besonderer Mensch sein muss, um Besonderes zu können. Gerade bei den esoterischen Dingen herrscht immer noch der Glaube, dass man Mönch sein muss, oder Heiler, oder Sonstiges. Doch das stimmt nicht: Reiki kann jeder. Und das auch, ohne dass man jahrelang trainiert haben muss!

Die nächste Variante ist, dass die Menschen den 1. Schritt nicht finden, den sie tun müssen.

Sie wissen nicht, wie sie den Fuß in die Türe bekommen und geben schnell auf. Leider sind sie dann auch nicht gewillt, sich schlau zu lesen oder jemanden zu fragen, der sich damit auskennt. Es gibt kein genaues System, keine genaue Reihenfolge und jeder sagt was anderes. Und weil ich überall etwas anderes lese, deswegen bin ich verwirrt und lass es lieber gleich sein.

Fragen Sie doch einfach jemanden, zum Beispiel mich, der ihnen ihre Fragen beantworten kann. So bekommt man kleine Anleitungen und Einführungen in Reiki, die wirklich jeder zu Hause durchführen kann. Und wenn man dann die ersten positiven Erfahrungen gemacht hat, bemerkt man auch, dass man es tatsächlich wirklich selber kann.

Ein weiteres Hindernis zum Beginnen von Reiki ist, dass man niemanden hat, mit dem man sich austauschen kann.

Obwohl man viele Leute kennt und Freunde hat, kennt man niemanden, der Reiki praktiziert. Es gibt niemanden, dem man fragen kann und mit dem man sich austauschen kann, was man

so erlebt und wie man was macht.

Auch dazu sei gesagt, dass es überall Menschen gibt, die man fragen kann, zum Beispiel mich.

Ein beliebtes Hindernis, weshalb man Reiki nicht lernt, ist, dass man weder Zeit noch Geld dazu hat.

Doch das sind natürlich nur scheinbare Gründe. Denn mal unter uns: die Zeit dafür hat eigentlich jeder. Man guckt sich einen Film weniger im Fernsehen an, und schon hat man genug Zeit, um Reiki zu üben. Und für was gibt man nicht alles Geld aus, was man eigentlich gar nicht braucht. Wenn man dieses Geld stattdessen in Reiki investiert, hat man sicherlich mehr davon.

Man muss Reiki ja nicht lernen!

Das denken viele Menschen, die Reiki zwar lernen wollen, aber doch nicht lernen wollen, weil sie zu bequem sind. Natürlich muss man Reiki nicht lernen. Aber wenn man es eigentlich lernen möchte, so sollte man es auch tun! Denn wenn man Reiki kann, wird man merken, dass eine große Bereicherung für das Leben ist. Was noch hinzukommt ist, dass Reiki wirklich einfach zu erlernen ist. Es reicht ein Eintages- bzw. Zweitageskurs aus, um den 1. Grad von Reiki zu erreichen. Damit kann man sich selbst und sogar schon anderen die Reiki Energie zukommen lassen.

Übrigens finde ich es immer interessant, wie viel Menschen Zeit in Fitnessstudios investieren, um gesund zu bleiben. Genauso wichtig ist es, so ist meine Meinung, dass man etwas für seine Psyche, Seele und Entspannung macht.

Mit Reiki ist das relativ einfach und schnell getan. Und wenn man sich dann die Ergebnisse ansieht, wie entspannt die Menschen sind, wie selbstbewusst, wie glücklich und wie wohl sie sich fühlen, so ist es auf jeden Fall einen Versuch wert.

Und schließlich das schlimmste Hindernis, was die Leute davon abhält, Reiki zu lernen ist: Ich habe da was gelesen - Reiki soll ja gefährlich sein!

Ja was man so alles lesen kann. Wenn man bei Google eingibt, welche Gefahren es durch Reiki gibt, so findet man hunderte Seiten. Da wird davon geredet, dass Reiki manipulativ sei. Da wird davon geschrieben, dass man sich selbst ausgelaugt, wenn man Energie weitergibt usw.

es geht sogar so weit, dass man behauptet, dass Reiki mit dem Teufel in Verbindung stünde.

Doch mal unter uns: Genau solche Dinge liest man über nahezu jedes Thema, über das man

recherchieren kann. Früher sagte man, dass Autos Teufelszeug seien. Danach sagte man das Computer die Welt beherrschen werden. Zwischendurch sagte man, dass Frauen kein Wahlrecht hätten, weil sie es nicht sinnvoll ausüben könnten. Oder kürzlich hörte ich, dass Mondraketen nicht für Frauen konzipiert wurden, da das ja nicht in der Natur der Frauen läge, zum Mond zu fliegen.

Sie verstehen was ich meine: Man findet zu allen Themen etwas Negatives, wenn man nur lange genug sucht.

Ich habe es ja schon auf einer anderen Seite hier beschrieben, aber trotzdem noch mal: Reiki ist die Lebensenergie. Glauben Sie wirklich, dass die Lebensenergie etwas Schlechtes sein kann?

Übrigens: Natürlich ist es richtig, wenn man Zweifel an etwas Neuem hat. Natürlich würde auch ich nicht einfach für etwas viel Geld ausgeben und viel Zeit investieren, wenn sich dann herausstellt, dass alles umsonst war.

Und natürlich sollst Du Dir selbst einen Kopf machen und Klarheit verschaffen, was Reiki angeht! Du sollst mir nicht einfach alles glauben und alles nachplappern, denn so wird das nichts. Du musst, wenn Du Reiki ausführen willst, schon auch dahinterstehen.

Reiki ausprobieren

Nachdem Du das jetzt alles gelesen hast, denkst Du möglicherweise: ja, das kenne ich! Nämlich von mir selbst!

Warum versuchst Du nicht, einfach die Sache einmal auszuprobieren?



Reiki – Wie alles entstand

Es existieren äußerst verschiedene Erzählungen um die Entstehung des Reiki.

Dies hier scheint jedoch die richtige Variante zu sein, jedenfalls wird sie am meisten so wiedergegeben.

Gründer des Reiki war Dr. Mikao Usui. Er wurde am 15.08.1865 in Taniai in Japan in einer wohlhabenden Samurai-Familie geboren. Er war ein Mönch als auch Lehrer.

Usui interessierte sich bereits in seiner Jugend für das Leben Buddhas als auch für Jesus und wie dieser anderen Menschen half und heilte. Er erkannte, dass es eine Kraft geben musste, so dass auch "normale" Menschen dies Nutzen konnten. Er begab sich auf seine Suche und bereiste Japan, sprach mit vielen Gelehrten und Mönchen.

Doch er fand: nichts!

Nach längerer Suche fand er einen Abt in einem Zen-Kloster, welcher ihm bei seiner Suche half.

Mikao Usui erlernte sogar Chinesisch als auch Sanskrit, damit er geheimen Schriften des Buddhismus sowie des Hinduismus lesen konnte.

In indischen Sutras fand er schließlich etwas, eine Technik, aufgrund der man heilende Kräfte erlangen könnte. Um diese zu erlernen ging er auf einen heiligen Berg, um dort 21 Tage lang zu meditieren, um zu fasten als auch um zu üben.

Es geschah: nichts!

Am letzten Tag, er wollte bereits abreisen, als er plötzlich am Nachthimmel ein strahlend helles Licht sah. Er verspürte eine unglaublich intensive Macht, ein Bewusstsein als auch genau die Kräfte, nach denen er gesucht hatte. Usui wusste, dass diese Kraft so intensiv war, dass er möglicherweise sterben musste, wenn er sich auf die Kraft einlies. Er versuchte es aber dennoch. Er wurde „eingeweiht“.

Usui wurde tatsächlich ohnmächtig. Er sah in seiner Ohnmacht auf astraler Ebene eben die Symbole, die heute für die Reiki-Praktizierenden gelten.

Herr Usui weihte bis 1926 zumindest 16 Reiki-Meister ein. Kurz vor seinem Tod ernannte er 1941 Frau Takata zu seiner Nachfolgerin. Sie war nahezu 40 Jahre lang die einzige Reiki-Meisterin im Westen. Die daraus entstandene Linie kann man über Dr. C. Hayashi, einem ehemaligen Marinearzt, und seinen bedeutendsten Schüler Takata (gest. 11.12.1980) weiterverfolgen.

1980 gab es tatsächlich erst 22 Reiki-Meister im Westen.

Frau Takata weihte unter anderem Phyllis Lei Furumoto (eine ihrer Enkelinnen) als auch Barbara Ray ein, welche beide eigene Reiki-Richtungen gründeten. Nach dem Tod von Frau Takata wurde Phyllis Lei Furumoto zur Großmeisterin gewählt.

Lei Furumoto gründete die Reiki-Allianz (3 Reiki-Grade) und Barbara Ray die „American International Reiki Association“ (A.I.R.A.), die sich heute die „The Radiance Technique Association International“ (T.R.T.A.I.) nennt (7 Reiki-Grade).

1988 wurde das Großmeistertum von Lei Furumoto abgeschafft, nun konnte es auch freie Reiki-Lehrer geben, die keiner Organisation mehr angehören müssen. Der Siegeszug von Reiki konnte beginnen!

Das Ki – die Lebensenergie

Ein wichtiges Merkmal des Ki ist, dass es auf Gedanken und Gefühle reagiert. Ki wird stärker fließen oder in seiner Handlung geschwächt sein, abhängig von der Qualität der eigenen Gedanken und Gefühle. Bist Du frei und fröhlich, wird viel Kraft fließen. Bist Du wütend oder ängstlich, wird die Kraft dadurch blockiert werden.

Reiki ist die Kraft, aus der wir alle sind

Es sind unsere negativen Gedanken und Gefühle, die die Hauptursache für die Einschränkung des Ki-Flusses sind. Alle negativen oder unharmonischen Gedanken oder Gefühle verursachen eine Störung des Ki-Flusses. Sogar die westliche Medizin erkennt die Rolle an, die der Geist bei der Entstehung von Krankheiten spielt. Viele westliche Ärzte erkennen inzwischen an, dass 98% der Krankheiten direkt oder indirekt vom Geist verursacht werden. Eine kranke Seele verursacht einen kranken Körper. Ich glaube, darüber muß man nicht diskutieren.

Es muss verstanden werden, dass der Geist nicht nur im Gehirn existiert, sondern auch im ganzen Körper. Ja richtig, unser Geist ist im ganzen Körper!

Das Nervensystem erstreckt sich auf jedes Organ und Gewebe im Körper und so existiert der Geist auch hier. Es ist auch bekannt, dass sich der Geist sogar außerhalb des Körpers in einem subtilen Energiefeld erstreckt, das bis zu 1m groß ist und als Aura bezeichnet wird. Aus diesem Grund ist es angemessener, unseren Geist als Geist-Körper zu bezeichnen, da Geist und Körper so eng miteinander verbunden sind. Geist und Körper sind EINS.

Daher sind unsere negativen Gedanken nicht nur im Gehirn, sondern sammeln sich auch an verschiedenen Stellen im ganzen Körper und in der Aura. Die Orte, an denen sich negative Gedanken und Gefühle sammeln, sind Orte, an denen das Ki in seinem Fluss eingeschränkt ist. Die physischen Organe, die an diesen Orten existieren, sind in ihrer Funktion eingeschränkt. Wenn die negativen Gedanken und Gefühle nicht schnell beseitigt werden, kommt es zu einer Krankheit.

Kennen Sie nicht das Gefühl, wenn Sie Prüfungsangst haben? Die Angst, die Sie im Geiste spüren, ist körperlich spürbar im Magenbereich. Oder im Toilettendrang...

Kennen Sie es, wenn Sie Bauchweh haben, etwa wenn eine Frau ihre Regel bekommt? Nach und nach wird dann auch der Geist leiden. Der Geist ist nicht nur im Kopf, sondern im ganzen Körper!

Depressive Menschen haben oft Verdauungsprobleme. Menschen mit ständigen Verdauungsproblemen werden oft depressiv.

Der Geist ist im ganzen Körper – und die Reiki-Energie sucht sich selbst ihren Weg

Die negativen Gedanken und Gefühle, die im Unbewussten- Körper stecken, sind das größte Problem, da wir uns ihrer nicht bewusst sind und daher stark daran gehindert sind, sie zu ändern oder zu beseitigen.

Der große Vorteil von Reiki ist, dass es, weil es von der höheren allumfassenden Intelligenz geleitet wird, genau weiß, wohin es gehen muss und wie es auf die Blockaden im Ki-Fluss reagieren muss. Es kann direkt in den unbewussten Teilen des Geistes / Körpers wirken, die negative Ki-hemmende Gedanken und Gefühle enthalten, und diese beseitigen. Oder in einem Satz gesagt: **Die Energie sucht sich ihren richtigen Einsatzpunkt von alleine!**

Während Reiki durch einen kranken oder ungesunden Bereich fließt, löst es sich auf und wäscht alle negativen Gedanken oder Gefühle weg, die im Unbewussten / Körper stecken, wodurch ein normaler gesunder Ki-Fluss wieder aufgenommen werden kann. In diesem Fall werden die ungesunden physischen Organe und Gewebe mit Ki richtig ernährt und beginnen auf ausgewogene, gesunde Weise zu funktionieren, wodurch Krankheit durch Gesundheit ersetzt wird.



Infos zu Reiki – Was bewirkt Reiki?

Welche Vorteile haben Sie durch das Erlernen von Reiki?

Das Erlernen von Reiki hat zahlreiche Vorteile. Reiki trägt dazu bei, eine körperliche, geistige und emotionale Heilung einzuleiten. Das größte Geschenk ist jedoch, dass Reiki uns unser wahres Selbst zeigt.

Jeder kann Reiki lernen

Ja das stimmt, jeder kann Reiki lernen.

Ich habe Künstler, Lehrer, Mütter, Väter, Anwälte, Trainer, Wissenschaftler, Krankenschwestern, Buchhalter, Banker, Heiler und viele mehr unterrichtet.

Einige wurden professionelle Reiki-Praktizierende, andere nutzten es als Instrument, um ihre allgemeine Lebensqualität zu verbessern.

Als Lehrer liebe ich es, Menschen aus allen Lebensbereichen zu sehen, die Reiki praktizieren. Und ich liebe es, wie einfach es ist, Reiki in unser tägliches Leben zu integrieren.

Sie praktizieren also nicht nur Reiki, wenn Sie krank oder gestresst sind, sondern auch, wenn es ihnen gut geht und die Dinge umso besser werden sollen!

Verringert Angst und Sorgen, verbessert den inneren Frieden und die Ruhe

Eine Selbstbehandlung hilft Ihnen, sich mit Ihrer wahren Natur zu verbinden. Infolgedessen sorgen Sie sich weniger und werden präsenter in Ihrem eigenen Leben.

Zu Usuis Zeiten bedeutete das japanische Wort Reiki Seelenenergie. Diese Seele oder vielmehr die Seelenenergie wird während einer Reiki-Weihung reaktiviert, und derjenige, der auf Reiki eingestimmt ist, erinnert sich an seine ursprüngliche Natur, sein wesentliches Wesen.

Werden Sie geerdeter und ausgeglichener

Eines der häufigsten Dinge, über die alle Schüler berichten, ist, dass sie sich mental, emotional, physisch und spirituell so viel geerdeter und ausgeglichener fühlen.

Mit Reiki können Sie sich stärker mit Ihrem eigenen physischen Wesen verbinden, wodurch Sie sich viel bewusster darüber werden, wie Sie mit Ihrer täglichen Energie umgehen können.

Erhöht die Selbstliebe und das Selbstvertrauen

Reiki zu lernen ist eine Reise ins Selbst. Während Ihrer Reiki-Reise lernen Sie, wie Sie die volle Verantwortung für alle Bereiche Ihres Lebens, Ihre Gedanken, Gefühle, Ihren Körper und Ihre Beziehungen übernehmen und dadurch das Selbstvertrauen und die Selbstliebe auf natürliche Weise steigern.

Sie lernen die Kunst der Selbstheilung, die die natürliche Fähigkeit des Körpers verstärkt, sich selbst zu heilen.

Reiki ist ein natürliches Schmerzmittel, da es hilft, den Körper wieder in Harmonie und Gleichgewicht zu bringen. Ihre Selbstheilung ermöglicht es Ihnen, sich mit Ihrem Körper zu verbinden und auf seine eigene Weisheit zu hören.

Ein eigenes Beispiel für Reiki, das sich 2022 Jahren bei mir selbst zugetragen hat: Ich saß mit meiner lieben Frau am See in der Sonne. Beim Biss in das Butterbrot knirschte es seltsam, kurz darauf fühlte ich einen Stich in meine Zunge. Es war eine Wespe. Das arme Tier hatte wohl ebenfalls Hunger und ich habe es übersehen. Was tun? Also die Wespe war unrettbar. Die Zunge schmerzte und schwoll an. Also Reiki anwenden. Nach 5 Minuten schwoll die

Zunge wieder ab und die Schmerzen waren weg. Wer's nicht glaubt, frage meine Frau.

Oder Beispiel wegschicken: Man kann nicht nur Schmerzen wegschicken – auch Wespen schicke ich gerne weg. Wenn ich auf der Terrasse sitze und die kleinen Tierchen zu aufdringlich werden, schicke ich sie mit Reiki weg. Funktioniert, auch wenn meine Frau sich immer lustig drüber macht.

Durch Reiki verbinden Sie sich mit Ihrem inneren. Sie lernen, Dinge loszulassen oder wegzuschicken, die Ihnen nicht mehr dienen, und so mit Leichtigkeit voranzukommen. Reiki ist einfach und kraftvoll – wo Sie Schmerzen oder Unbehagen verspüren, legen Sie Ihre Hände auf diesen Bereich und lassen Reiki fließen. Sie werden erstaunt sein über das Gefühl und das Ergebnis.

Weniger Angst, mehr Mut

Wenn Sie Reiki lernen, können Sie die Angst vor dem, was sie ist, erkennen, auf ihre Weisheit hören und sie mit Leichtigkeit, Selbstvertrauen und Stärke abbauen.

Stärkere Intuition und Vertrauen für sich selbst und das Universum

Jeder ist intuitiv.

Es ist nur wie ein Muskel, den die meisten von uns nicht genug trainiert haben! Ihre Reiki-Reise, Ihr Reiki-Weg, kann Ihnen helfen, dieses angeborene Geschenk zurückzugewinnen. Reiki hilft Ihnen, zur eigenen Ganzheit zurückzukehren.

Sie lernen, sich selbst und Ihrer Intuition für den nächsten Schritt der Entwicklung zu vertrauen.

Sie laden die innere Stille ein, da Sie wissen, dass Sie nur in den Pausen Ihre innere Weisheit und Führung wirklich hören können. Sie lernen, den Unterschied zwischen Ihrer Herz- und Verstandesstimme zu erfahren.

Sei mehr von dem, was Du wirklich bist

Können Sie sich erinnern, wer Sie waren, bevor die Welt Ihnen sagte, wer Sie sein sollten?

Reiki hilft uns, uns immer mehr für unsere wahre Natur zu öffnen.

Ich habe dies bei Reiki-Schülern gesehen, die ihre Selbstübungen vervollkommneten, während sie die Überzeugungen, Muster und Gewohnheiten, die sie auf ihrem Weg angesammelt haben, abwarfen. Zum Vorschein kam der eigentliche Mensch, so wie er von Anfang an war.

Mehr Mitgefühl, Dankbarkeit und Wertschätzung für das Leben, sich selbst und andere

Reiki öffnet das Herzchakra. Sie lernen, den Geist und Ihr Herz in Einklang zu bringen, damit Sie mehr in Harmonie zu anderen sind. Sie entdecken, wie jeder und alles in Ihrem Leben Ihrem Wachstum gedient hat, was zu tiefen Gefühlen der Wertschätzung und Dankbarkeit für das Leben führt.

Die Reiki-Energie fließt durch unseren Körper. Hauptpunkte dafür sind die Chakren. Ist ein Chakra blockiert, fließt die Energie nicht mehr richtig. Es kommt zu Unwohlsein, Krankheiten, Störungen!



Reiki als Behandlung bei Krankheiten

Viele kennen Reiki nur zur Behandlung von körperlichen oder geistigen Beschwerden. Tatsächlich hat Reiki eine positive Wirkung auf unseren Körper, wie man immer wieder feststellen kann.

Doch tatsächlich ist Reiki genauso wichtig zur Entwicklung unseres Geistes und unserer Seele. Denn hier liegt für viele Krankheiten die Ursache verborgen. Und Reiki zeigt hier eine große Wirkung.

Man weiß ja schon lange, dass psychisch belastete Menschen auch zu körperlichen Problemen neigen. So ist es heute inzwischen klar, dass Menschen mit Stress oder Depressionen Herzbeschwerden oder sogar Krebs bekommen können. Von allen anderen Beschwerden, die nicht ganz so gravierend sind, ganz zu schweigen.

Hier setzt Reiki an, denn der regelmäßige Ausgleich der Energien und das Aufladen der verloren gegangenen Energie durch eine belastete Psyche kann all diese Probleme vermeiden und zurückdrängen.

Reiki kann außerdem auch bei akuten Erkrankungen helfen, da es die Gesundung beschleunigt. Hier gibt es teilweise recht überraschende Beispiele, in denen Reiki kleine Wunder bewirkt hat. Ich kann dies aus meiner täglichen Praxis mit gutem Gewissen bezeugen, stelle doch auch ich jeden Tag immer wieder fest, wie die Kraft des Reiki plötzliche Erfolge ermöglicht.

Allerdings muss man auch bei Reiki ganz klar sagen: eine Wunderheilung ist nicht möglich!

Zwar sollte man immer das Bestmögliche versuchen, jedoch sollte man keine falschen

Hoffnungen geben.

Viele Menschen neigen dazu, dass, wenn man ihnen ein falsches Versprechen gegeben hat und es nicht eingehalten wird, die Beschwerden noch wesentlich schlimmer werden.

Wenn jemand als unter Kopfschmerzen leidet, kann man mit gutem Gewissen Reiki anbieten. Wenn sich jemand verbrannt hat oder wenn eine Wespe zugestochen hat, kann man mit gutem Gewissen Reiki anbieten. Was man aber nicht tun sollte ist, jemanden, der Krebs hat, zu versprechen, dass er wieder gesund wird! Denn dies ist überhaupt nicht belegbar.

Geben Sie also jemanden, der schwerst erkrankt ist, keine falsche Hoffnung. Man kann es zwar versuchen, aber es muss nicht unbedingt klappen. Man sollte bzw. man muss klar darauf hinweisen, dass Reiki kein Ersatz für die Schulmedizin ist. Jeder, der wirklich schwer krank ist, sollte einen Arzt aufsuchen.

Was Reiki aber durchaus kann, ist, eine ärztliche Behandlung zu unterstützen. Reiki kann auf jeden Fall der Gesundung beitragen, außerdem kann durch Reiki das Gemüt des Kranken wesentlich aufgehellt werden, was ich auch selbst bei mehreren Fällen schon erlebt habe.

Reiki sollte in solch schweren Fällen also wirklich nur als Unterstützung angewendet werden.

Wenn jemand dann trotzdem davon gesund wird, ist es ja auch nicht schlimm :).

Gleiches gilt übrigens auch für einen selber, nämlich wenn man selbst krank ist.

Ich verwende natürlich bei mir selbst auch Reiki, wenn ich mich in den Finger geschnitten habe oder wenn ich Kopfweg habe. Wenn ich aber, Gott behüte, selbst einmal schwerst krank werde, so weiß ich, dass Reiki alleine mich nicht heilen kann. Ich weiß aber, dass es mir hilft, mich besser zu fühlen und schneller gesund zu werden.



Die Chakren

In der Yoga-Tradition hat der menschliche Körper sieben Energiezentren, die Chakren genannt werden. Wenn diese Energiezentren gesund und offen sind, sind wir es auch – physisch, emotional, mental und in unseren Beziehungen zu uns selbst und anderen. Aber wenn sie durch Verletzungen, Krankheiten oder die Trennung von anderen blockiert werden, werden wir daran gehindert, unser bestes Selbst zu sein, und können uns frustriert, festgefahren und ohne Vitalität fühlen.

Während der Kindheit und durch unsere Lebenserfahrungen verursachen wir oft

Verengungen in unseren Chakren. Wenn wir zum Beispiel wiederholt Kritik für unseren Gesang erhalten, können wir unser fünftes Chakra (Halszentrum) schließen, was unseren kreativen Ausdruck oder unsere Fähigkeit, für uns selbst zu sprechen, einschränkt.

Traumata, Ängste und negative Erfahrungen können zu langfristigen Ungleichgewichten in Ihrem Energiesystem führen, die sich dann in Herausforderungen wie Unsicherheit, Wut, Stress oder Krankheit äußern.

Oft versuchen wir, uns durch die großartige westliche Psychologie besser zu verstehen, aber manchmal fehlt uns eine wichtige Komponente – unser energetisches System. Es ist auch wichtig, unser zugrunde liegendes Energiesystem anzusprechen, das sich darauf auswirkt, wie wir leben, atmen und uns ausdrücken.

Hier kommt die Energieheilung ins Spiel. Sie unterstützt das energetische System bei der Reinigung der Verengungen in Ihrem System, die sich auf Dutzende von Arten auf Ihre Lebenskraft auswirken können.

Woher weiß ich, ob meine Chakren ausgeglichen sind?

“Es gibt eine Stimme, die keine Worte benutzt” – oder kurz gesagt: Sie werden es merken!

Unser Körper ist in ständigem Wandel zwischen Gleichgewicht und Ungleichgewicht. Das Gleichgewicht ist nicht statisch, es bewegt sich ständig. Bewusstsein ist der Ausgangspunkt, sobald Sie Ihrem Körper / Geist Bewusstsein vermitteln, können Sie beginnen, seine Signale und Hinweise zu lernen. Sie beginnen, auf allen Ebenen als Ihr Führer auf Ihren Körper zu hören.

Wenn wir uns in der Welt gut, entspannt und glücklich fühlen, dann fließt unsere Energie, wir fühlen uns wie im Fluss. Wenn wir uns jedoch depressiv, ängstlich, gestresst usw. fühlen, wird unsere Energie aufgebraucht und unser Vitalitätsniveau kann ebenfalls beeinträchtigt werden. Mit der Zeit wird dies das Wohlbefinden einer Person beeinträchtigen und hier wäre Reiki oder schamanische Heilung sehr vorteilhaft.

Wir leben in einer Welt, in der das Tempo immer schneller wird. Während wir uns in unserem Leben weiterentwickeln, verlieren viele von uns das Gleichgewicht und die Harmonie.

Anstatt uns dafür zu entscheiden, jeden Tag zu genießen und dankbar für das zu sein, was wir haben, sorgen wir uns um die Vergangenheit und die Zukunft und lassen die Gegenwart an uns vorbeiziehen. All diese Sorgen und Stress in unserem täglichen Leben wirken sich auf unsere Energiezentren aus und sie werden blockiert, das heißt die Energie fließt nicht frei durch die Chakren.

Ein “Block” ist ein Ort, an dem Energie gefangen oder eingeeengt wird. Wenn Sie mit einem

Block umgehen, müssen Sie die Energie in Bewegung bringen, was Reiki tut. Wenn Energie durch den ganzen Körper fließt, schafft sie Harmonie und löst Ungleichgewichte. Reiki hilft dabei, die Chakren in Ausrichtung und Gleichgewicht zu bringen.

Kein Chakra funktioniert unabhängig von den anderen Chakren, sie sind alle Teile des gesamten Energiesystems. Jedes Chakra funktioniert nur dann vollständig, wenn auch die anderen Chakren vollständig beschäftigt sind. Sie sind alle ein Teil eines Ganzen.

Jedes Chakra spielt eine Rolle dabei, einen Aspekt unseres Lebens physisch, emotional, mental oder spirituell auszugleichen. Viele Dinge können unsere Chakren beeinflussen, von unserer physischen Umgebung über unsere Emotionen bis hin zu unserem mentalen Dialog. Für eine gute Gesundheit ist es wichtig zu wissen, wie ausgeglichen oder unausgeglichen unsere Chakren sind.

Jeder Mensch hat 7 sogenannte Chakren auf seinem Körper. Diese Chakren bringen von außen Energie in den Körper hinein. Von dort aus strömt die Energie in den ganzen Körper aus.

Es gibt allerdings noch weitere kleinere Punkte auf dem Körper, die man auch Nebenchakren nennt. Dies sind im Bezug zu Reiki vor allem Punkte auf den Handflächen und auf den Füßen.

Die Chakren auf den Handflächen und auf den Füßen geben Energie ab.

Durch die Chakren fließt Lebensenergie und andere Energie, die von außen in sie hineingegeben wird. Ist ein Chakra gestört oder unterbrochen, ist es verstopft oder verschlossen oder ist die Drehung nicht richtig, so kann eine Störung auftreten und die Energie kann nicht richtig fließen. Richtig gelesen, die Drehung. Die Energie dreht sich an diesen Punkten, wie ein Strudel im Waschbecken. Die Drehung ist laut Definition links herum. Ist der Energie-Strudel gehemmt, schwach oder gar verkehrt herum, spürt man das. Und es hat Auswirkungen!

Wenn dies geschieht, so äußert sich das in einem schlechten Gefühl an dieser Stelle oder am ganzen Körper, man fühlt sich schlecht, man fühlt sich müde oder lustlos, man hat keine Motivation oder man wird sogar krank. Dies alles sollte man also zum Anlass nehmen, zu überprüfen, ob ein Chakra gereinigt werden muss.

Die 7 Hauptchakren stehen jeweils für bestimmte Lebensbereiche. Unser Leben ist harmonisch und wir sind gesund, wenn alle 7 Chakren richtig arbeiten und mit Energie versorgt werden.

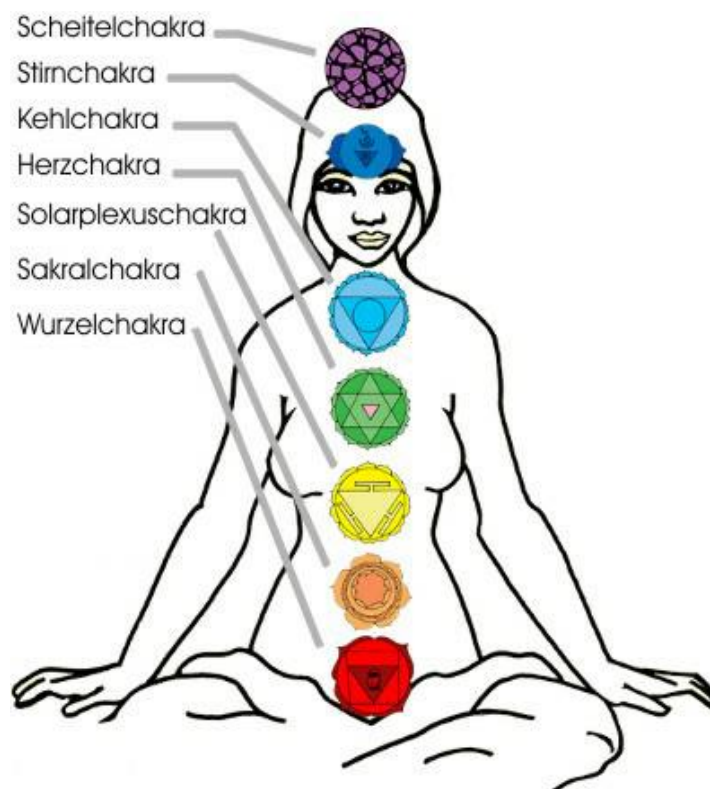
Man kann zwar gezielt einzelne Chakren stimulieren und bevorzugen, davon wird allerdings abgeraten. Der Grund dafür liegt darin, dass ansonsten andere Chakren und damit

Lebensbereiche aus dem Gleichgewicht geraten würden. Man sollte immer darauf achten, dass alle Chakren gleichermaßen schwingen können. Die Chakren sollten weit geöffnet sein, was durch Reiki gefördert werden kann.

Im Übrigen sei anzumerken, dass die Öffnung und Reinigung der Chakren mithilfe von Heilsteinen noch verstärkt werden kann. Mehr dazu später!

Die Öffnung und reinigen der Chakren und der Verbindung untereinander ist die grundlegende und einfachste Form der Anwendung des Reiki. Sie sollte regelmäßig bei sich selbst erfolgen.

Die 7 Chakren



Wir beginnen mit dem **Wurzel-Chakra**, das uns mit der Erde verbindet, ebenso mit der materiellen Welt. Es steht für den Lebenswillen, der Akzeptanz der eigenen Existenz. Es steht für die Erdung und dafür, dass man mit beiden Beinen fest im Leben steht. Es steht aber auch für das Überleben an sich. Die Lebensproblematik, für die dieses Chakra steht, ist das Überleben an sich.

Aus meiner eigenen Praxis weiß ich aber auch, dass, entgegen der Lehrbücher, hier ein Teil der Sexualität zu Hause ist.

Das 2. Chakra, das **Sakralchakra**, ist das eigentliche Sexualchakra. Es steht natürlich für

Sexualität, Sinnlichkeit und Freude am Leben. Es steht für die Beziehung und für die Gefühle zu einem Selbst. Die Lebensproblematik, die für dieses Chakra steht, ist die Lebensfreude. Es steht auch für das Bauchgefühl, wenn etwas nicht stimmt oder etwas sehr wohl stimmt. Mehr dazu in meiner Ausbildung.

Das 3. Chakra ist das **Solarplexuschakra**. Es steht für das Karma, die Selbstfürsorge, aber auch für Gefühle zu anderen, für Macht und für Dominanz. Die Lebensproblematik, für die dieses Chakra steht, ist die Macht und deren Verlust.

Aus meiner Praxis weiß ich, dass hier die „Sonne“, Deine Sonne, zu Hause ist.

Scheint sie mich an, geht es Dir gut. Scheint sie nicht, dann kann es sein, dass Du ein Problem an dieser Stelle hast. Du willst/kannst nicht die Schönheit des Lebens sehen (Depression), Du verspürst/bekommst wenig Liebe usw. Die Gründe können vielfältig sein.

Das 4. Chakra ist das **Herzchakra**. Es steht für die Liebe, Gefühle, für die Offenheit anderen gegenüber und die Akzeptanz derer. Die Lebensproblematik, für die dieses Chakra steht, ist die Liebe.

Aus meiner Praxis weiß ich, dass man hier viel schöne Dinge spüren kann. Etwa ein Brennen. Wenn man für eine Liebe oder etwas anderes brennt. Oder wenn man sich gerade selbst „verheizt“ (verbrennt), weil man zu viel Energie in etwas steckt.

Das 5. Chakra ist das **Kehlchakra**. Dieses Chakra steht für die Kommunikation, aber auch für Nehmen und Geben. Es steht in Verbindung mit der eigenen Individualität und der Möglichkeit, sich selbst auszudrücken. Der Lebensbereich, für den dieses Chakra steht, ist die Selbstdarstellung.

Aus meiner eigenen Praxis weiß ich auch, dass viele Menschen, die etwas zu sagen haben, es aber nicht tun, hier Störungen haben.

Das 6. Chakra ist das **Stirrachakra**. Es steht für die Intuition und die Ideen in unserem Leben. Die Lebensproblematik, für die dieses Chakra steht, ist die Selbstverwirklichung.

Aus meiner eigenen Praxis weiß ich, dass man hier auch fühlen kann, wie aktiv der Mensch gerade ist. Hat er Stress, denkt er viel, oder ist er gechillt und fühlt sich wohl?

Das 7. Chakra ist das **Kronenchakra**. Es steht für Spiritualität, Einheit mit dem Höheren. Die Lebensproblematik, die für dieses Chakra steht, ist die Selbsterkenntnis.

Und auch hier wieder meine eigene Praxis, denn dieses Chakra ist für mich auch der „Leuchtturm“. Er kann strahlen, wenn die Personen strahlen will. Wenn sie gesehen werden will, wenn sie auffallen will. Oder eben auch nicht strahlen, wenn man nicht strahlen muß, weil das Leben genau richtig ist. Oder wenn man schüchtern ist, ängstlich, was natürlich ein Problem sein kann.

Zu Schluss noch einige Gedanken über die Energie, oder das, was man fühlen kann, wenn man Reiki durchführt.

Je nachdem, wie feinfühlig und geübt man ist, wird man mehr oder weniger viel spüren. Und

ich glaube auch, dass das Gespürte bei jedem Reikianer anders ist.

Die Energie, oder das was ich spüre, ist weich und glatt, wenn alles OK ist. Es ist angenehm warm. Es ist weiß oder gelb. Es fließt zu mir und von mir weg. Es ist wie Seide oder Sirup. Oder wie Liebe und Freundschaft. Es ist wie die 3 oder die 7.

Sie sehen, es gibt so viele unterschiedliche Wörter für das, was ich fühle.

Wenn jemand ängstlich ist, dann ist die Energie stichelig, wie Sandpapier. Sie ist dunkel, meist mit Rotanteil. Sie ist schwerer zu fassen. Sie versucht sich zu verbergen oder das Gegenteil, sie springt mich an. Man spürt die Hitze, die Abwehrbereitschaft.

Ist jemand erschöpft, depressiv, mutlos, verzweifelt, dann fühlt man (ich) oft Kühle oder Kälte. Wenig Energie. Kein Fluss, keine Regung. Meist ist die Farbe grau oder nicht fassbar. Depressive neigen zu schwarz oder dunkelgrau. Der „Leuchtturm“ ist aus, weil sich diejenigen aus dem Leben zurückziehen wollen. Sie wollen nicht gesehen werden. Das Kehlchakra ist oft wenig aktiv. Der Bauch fühlt sich dagegen meist ungut an. Der Kopf kann jedoch sehr aktiv sein, also das Stirnchakra. Gedanken kreisen, sind wirr wie ein Schwarm Fliegen.

Zudem bin ich in der Lage, die aktuelle „Farbe“ des Gegenübers zu erkennen. Schwarz ist eben sehr negativ, weiß und gelb sind ausschließlich positiv. Pink bzw. violett heißt, dass sie geistig glücklich sind, rot ist die heiße Liebe oder der brennende Schmerz. Und dazwischen gibt es noch zahlreiche Varianten und Nuancen. Ich kann sogar die Farbe jedes Chakras sehen, wenn ich das mag. Ob jeder das kann, weiß ich nicht. Ich glaube nicht. Dafür können andere noch Dinge, die ich nicht kann.

Das waren nur ein paar Beispiele, wie ich sie empfinde. Das Universum ist aber weit vielfältiger, als das, was ich hier beschreiben könnte. Wer das jetzt liest, kann jetzt auch schallend lachen und mich für „etwas seltsam“ halten. Ja, manche Leute können es eben nicht verstehen. Auch das muß man lernen als Reiki-Praktiker: man ist halt anders...!

Doch dazu noch eine kurze Anekdote aus meiner Meister-Ausbildung.

Frisch zum Meister geweiht, führte meine Lehrerin und ich eine „Session“ bei einer Mitschülerin durch - gleichzeitig. Meine Lehrerin rief mich nach einiger Zeit zu sich hin und fragte, was ich da wohl am linken Fuß spüren würde. Naja, ich widmete mich also dem Fuß und empfand nach kurzer Zeit Wut. Der Fuß war wütend! Wer wie ich noch nie einen wütenden Fuß gesehen oder gefühlt hat: ein sonderbares Gefühl! Die Auflösung des Rätsels: Die Dame, die zu dem Fuß gehörte, erzählte, dass sie auf Arbeit einen unmöglichen und vor allem unfairen Chef hat. Sie sagte, dass sie ihm am liebsten jeden Tag in den Allerwertesten treten möchte – mit dem wütenden Fuß. Deshalb machte sie auch die Reikiausbildung, um fortan als selbständige Unternehmerin zu arbeiten.

Was man mit Reiki alles fühlen kann, ist unglaublich - wenn man es zulässt! Wenn man sich

traut! Wenn man sich selbst nicht in den Mittelpunkt stellt! Wunderbar!

Mehr dazu noch am Schluss dieses Ausbildungsbandes.



Über die Eigenschaften der Reiki-Energie

Nachdem man in Reiki eingeweiht wurde, kann man die Energie an andere Menschen oder auch an sich selbst weiterleiten. Jedes Mal, wenn man diese Energie verwendet, hat sie die gleiche Qualität und die gleichen Eigenschaften.

Die Energie fließt in das Energiesystem des Empfangenden. Dieses Energiesystem besteht aus dem Körper als auch der Aura.

Laut Lehre kann eine andauernde Störung in der Körperaura zu Schmerzen und Krankheiten führen. Diese Störungen in der Aura kann man als geübter Reiki-Anwender spüren.

Die Energie des Reiki wirkt überwiegend auf den energetischen Teil von uns, aber auch direkt auf den Körper. Wenn man Reiki anwendet, können Blockaden aufgelöst werden, die durch vorhergegangene Traumata oder Schmerzen ausgelöst wurden. Oft passiert es dabei, dass die auslösenden Schmerzen oder Traumata noch einmal durchfühlt werden, bevor sie weggehen.

Wenn man das liest, kann man denken, dass Reiki quasi Schmerzen und Traumata wieder zurückholt und warum man sich das überhaupt antut.

Erstverschlimmerung?

Dazu sei gesagt, dass man diese "Erstverschlimmerung" auch von anderen Behandlungsmethoden kennt. Außerdem ist es gerade bei psychischen Problemen so, dass man die Auslöser der Probleme bekämpft, bevor eine Verbesserung des Zustandes eintreten kann.

Bei Reiki ist es zudem so, dass Reiki eine, man kann es so nennen, Intelligenz in sich hat, denn Reiki löst nicht grob alle möglichen Veränderungen im Körper aus, sondern nur so viel, wie zur Heilung nötig ist. Generell kann man sagen, dass Reiki-Energie keinen Schaden anrichten kann.

Tatsächlich ist es so, dass Reiki nicht nur die Symptome eines Problems bessert, sondern auch die Ursachen dafür beseitigen kann.

Dies kann sich zum Beispiel so äußern:

Wenn wir eine geistige Störung mit uns tragen, die durch ein Kindheitstrauma ausgelöst wurde, so wird Reiki uns an dieses Trauma erinnern, damit wir es verarbeiten können.

In diesem Zusammenhang erkennen wir aber auch, was die Zusammenhänge und die besonderen Umstände dafür waren, dass wir dieses Trauma überhaupt erleiden mussten. Nachdem wir das erkannt haben, können wir das Trauma verarbeiten.

Man muss wissen, dass Reiki auf alle Ebenen unsere Psyche einwirkt. Doch nicht nur das: Es hat einen großen Einfluss auf unsere seelische und geistige Gesundheit und zugleich noch auf unsere körperliche Konstitution.

Dabei ist es nicht immer sofort nach einer Reiki-Sitzung bemerkbar, dass sich wirklich etwas verändert hat. Meist merkt man es erst einige Stunden oder gar einige Tage später.

Interessant ist für jeden, der in Reiki eingeweiht wurde, sicherlich die Feststellung, dass man sich nach und nach selbst verändert hat. Denn generell verändert Reiki auch die eigene Denkweise und das Wahrnehmen der Umwelt.



Die 5 Reiki Lebensregeln

Der Gründer des Reiki, Dr. Usui, hat ziemlich schnell erkannt, dass das alleinige praktizieren des Reiki ihn selbst so verändert hat, dass er ein anderes Lebensgefühl bekam. Er folgerte daraus, dass das Reiki zu einem anderen Leben führe und dass, wenn man bestimmte Regeln im Leben einhält, man wesentlich besser Reiki praktizieren kann.

Er verfasste deshalb die 5 Lebensregeln des Reiki.

Allerdings weiß man aus heutiger Sicht, dass diese 5 Regeln das Reiki-Leben zum einen nutzen, auf der anderen Seite aber auch teilweise eine Einengung bedeuten.

Aus heutiger Sicht weiß man, dass man sich durchaus Regeln auferlegen kann. Wenn man dies jedoch nicht verinnerlicht, so wird man sie nicht befolgen und man hat nichts davon. Außer dass man sich eben selbst unter Druck setzt. Man sollte also sein Inneres dahingehend entwickeln und vorantreiben, dass man diese 5 Regeln auch ohne Schwierigkeiten befolgen kann, denn ansonsten machen sie keinen Sinn. Nur das, was man in sich trägt, lebt man auch.

Man sollte sich zu Beginn diese 5 Regeln natürlich bewusst machen und wenn man möchte

auch zum Ziel setzen. Man sollte sich aber nicht Selbstkasteiung betreiben und mit aller Gewalt versuchen, diese Regeln zu befolgen. Es setzt eine gehörige Portion Entwicklung voraus, damit dies funktioniert.

Wenn es dann allerdings funktioniert, dann ist das alles ganz leicht. Man spürt und lebt den Geist des Reiki – zumindest meistens. Denn machen wir uns nichts vor: kaum jemand wird Reiki zu 100 % leben können. Und natürlich ist es normal, dass man diese Regeln auch mal nicht 100 % beachtet. Das ist allerdings nicht schlimm, denn wir sind Menschen, und der Mensch ist nun mal nicht perfekt. Selbst dann nicht, wenn er Reiki kann und praktiziert. Meine Erfahrung sagt mir allerdings, dass je älter man wird und je mehr man Reiki gemacht hat, sich diesen Regeln bzw. dem Lebensstil aneignet.

Geben Sie sich also keine Schuld, wenn sie diese Regeln nicht immer befolgen, denn das könnte im schlimmsten Fall sogar bewirken, dass Sie sich selber blockieren und dass ein Vorankommen bei Reiki dadurch blockiert wird. Besser ist es, zu analysieren warum Sie die Regeln nicht befolgt haben und ob Sie es das nächste Mal besser machen können. Nur wenn man seine Fehler erkennt, kann man sie verändern.

Die 5 Lebensregeln des Reiki haben letztendlich zum Ziel, sich selbst, seine Umwelt und andere zu lieben und zu ehren. Eigentlich sollte das von Grund auf das Ziel eines jeden Menschen sein, so ist zumindest meine Meinung.

Beobachten Sie sich, wie Sie mit diesen Regeln umgehen, denn Sie werden daran erkennen, wie weit Sie auf ihrem Weg schon sind. Es ist also eigentlich vorgegeben, dass man Fehler machen wird, denn dadurch wird man eine Menge lernen.

Reiki zu praktizieren bedeutet auch, dass man viel beobachtet und geschehen lässt, ohne sofort zu handeln. Man lernt wirklich eine Menge von sich und von anderen, wenn man alleine nur zusieht. Reiki bedeutet deswegen auch, immer wieder in sich zu gehen und zu überlegen, was man gesehen und gespürt hat, um sich dessen bewusst zu werden. Wie oft man das tut und wie schnell man daraus lernt, das liegt in jedem Menschen selbst.

Die Lebensregeln des Reiki

Bei diesen Regeln handelt es sich weniger um Moralvorschriften als um Denkanstöße, die uns dazu auffordern wollen, unsere täglichen Denkgewohnheiten zu beobachten und vielleicht zu verändern, um so immer mehr in unsere „Mitte“ und dadurch eine übergeordnete Sichtweise zu gelangen.

Gerade heute, sei nicht ärgerlich.

Sobald wir uns ärgern, blockieren wir den natürlichen Fluss der Energie. Indem wir die Wut oder den Ärger erkennen und zulassen (Spiegelgesetz), ihm Raum geben und nicht verdrängen, eventuell die betreffenden Themen und Personen und eigenen Anteile beleuchten, können wir die Identifikation mit den Emotionen durchbrechen und so gemäß dem Resonanzgesetz immer mehr in einen leichten und harmonischen Grundzustand gelangen (z.B. Straßenverkehr).

Gerade heute, Sorge Dich nicht.

Mit Reiki stärken wir Stück für Stück wieder unser Urvertrauen (Heilung inneres Kind, Entwicklungspsychologie, „Erwartungsmodell“ nach Banduras) und unseren Optimismus. Im Vertrauen in unsere Führung und die der Anderen können wir dann immer mehr die Kontrolle loslassen, Andere ihre Erfahrungen machen lassen und sie als Gleichwertig auf Ihrem Weg akzeptieren.

Ehre Deine Eltern, Lehrer und die Älteren oder sei freundlich zu allen Lebewesen.

Das Loslassen von Hierarchiedenken und das „sehen mit dem Herzen“ (von innen nach außen) kann den Alltag zunehmend leichter und liebevoller verwandeln. Wenn wir einem Menschen begegnen, mit dem wir uns sehr schwer tun, kann es hilfreich sein, dem vielleicht inneren Unmut bewusst eine positive ausgleichende Eigenschaft der betreffenden Person entgegen zu setzen. Irgendetwas findet man immer und sei es ein wunderbares Lächeln!

Verdiene Dein Brot ehrlich.

Unehrlichkeit und das Streben nach persönlichen (unehrlichen?) Vorteilen entspringt immer dem Gedanken des Getrenntseins und unterbricht den harmonischen Fluss der Energie und des Eins-Seins. So gesehen ist es zwingend logisch, dass dies als meist negativ empfunden wieder den Weg zurück finden muss. Solange Ehrlichkeit jedoch nur aus Furcht gelebt und nicht internalisiert wurde, ist sie unwirksam.

Empfinde Dankbarkeit für alles Lebendige.

Reiki erleichtert die Wahrnehmung des Ganzen, dass alles verbunden ist und in jedem Detail die Polarität steckt und somit Wertungen immer wertloser werden („spirituelle Arroganz“, Phasenmodell, Beispiel Schüler verschiedener Klassen einer Schule).

In jedem Gegenstand und natürlich jedem Lebewesen steckt Bewusstsein, mit dem wir verbunden sind oder uns in der Meditation verbinden können und das wiederum mit uns

kommunizieren kann. So bleibt das zunehmende Erfassen des kollektiven Bewusstseins und die Vielfalt der Kommunikationskanäle ein lebenslanges Abenteuer!



Die Einweihungen

Bevor man Reiki geben kann, sollte man geweiht oder eingeweiht und gelehrt werden. Erst dann kann die Energie störungsfrei fließen und man kann sie richtig und ungehindert geben. Dies wird ermöglicht, da durch die Weihung eine Reinigung der Aurakanäle erfolgt.

Während der Einweihung wird man auf die Reikienergie eingestimmt. Der Lehrer gibt dem Schüler durch die Einweihung eine Einstimmung auf die Energie des jeweiligen Grades. Dadurch wird ermöglicht, dass die Energie dieses Grades durch den Schüler später weitergegeben werden kann.

Dabei ist die Energie an sich bei allen Graden die gleiche, nämlich die Lebensenergie. Lediglich die Stärke und Intensität bzw. die Menge der Energie, die gegeben werden kann, ist unterschiedlich. Je mehr Energie man geben kann, desto tiefer und intensiver kann sie wirken. So steigert sich die Intensität der Energie bis zum Meistergrad, wo dann auch tiefe psychische Bereiche erfasst werden können. Man kann also die eigene Psyche oder die eines anderen mit Energie füllen.

Die Einweihung selbst dauert nur ein paar Minuten. Der Schüler sitzt möglichst entspannt und ruhig, idealerweise hat er seine Augen geschlossen und konzentriert sich auf das, was auf ihn zukommt.

Der Reiki-Lehrer führt bestimmte Zeremonien durch.

Bei der Einweihung zum 1. Grad gibt es 4 solcher Weihungen. Diese Weihungen sollten innerhalb weniger Tage durchgeführt werden, inzwischen ist es aber durchaus auch üblich, dass alle 4 Weihungen an einem Tag geschehen.

Beim 2. Reikigrad gibt es 3 Weihungen, die ebenfalls an 2 aufeinanderfolgenden Tagen

geschehen sollten, aber auch hier kann alles auch an einem einzelnen Tag passieren.

Bei der Einweihung zum 2. Grad erhält man außerdem 3 Symbole, die eine bestimmte Wirkung ermöglichen bzw. verstärken. Diese Symbole waren früher streng geheim und wurden nur von Lehrer zu Schüler weitergegeben.

Die Weihungen zum Meistergrad ist eine einzelne Weihung und man erhält ein zusätzliches Meistersymbol.

Die Weihungen an sich sind Rituale, die traditionell durchgeführt werden. Der Lehrer ist dabei selbst auch nur ein Instrument des Reiki.

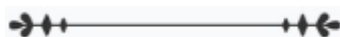
Allerdings hört sich das jetzt vielleicht alles etwas einfach und schnell an, doch dem ist keinesfalls so. Denn tatsächlich ist es äußerst sinnvoll, wenn man sich bereits vor der Weihung zum nächsten Grad schon mit der Materie auseinandersetzt, die dann auf einen zukommt.

Bevor man sich als zum 1. Grad weihen lässt, muss man sich zuallererst dazu entscheiden, dies auch wirklich machen zu wollen. Idealerweise lernt man dann im nächsten Schritt etwas über die Chakren, wie sie funktionieren und was sie auslösen können. Man sollte sich gegebenenfalls auch über Energiearbeit an sich, über Meditation und allem, was mit Energiearbeit zu tun hat, informieren.

Nachdem man dann zum 1. Reikigrad geweiht wurde, ist das Lernen noch lange nicht vorbei. Man muss viel üben, man muss idealerweise ein Tagebuch führen, in dem man seine Erlebnisse aufschreibt. Dies ist besonders wichtig, da man verifizieren muss, was man wann gespürt hat und was die Ursache bzw. die Folge davon war. Man muss die verschiedenen Handstellungen verinnerlichen.

Es ist außerdem hilfreich, wenn man weiterhin viele Bücher liest, die sich mit dem Thema Reiki beschäftigen. Der Lernprozess ist mit der Weihung zu Reiki keineswegs abgeschlossen.

Gleiches gilt analog für alle anderen Grade des Reiki.



Die Wirkung der Einweihung

Die Heilung durch die Energie des Handauflegens ist die älteste Heilmethode überhaupt!

Diese universelle Energie deckte man in Indien bereits vor über 5000 Jahren. Sie wird als Prana beschrieben. Bei den Pythagoräern wird sie ca. 500 v. Chr. erwähnt.

Auch in der jüdischen Kabbala (ab 538 v. Chr.) wird sie genannt und dort als astrales Licht beschrieben.

Paracelsus, ein sehr bekannter Heilkundiger aus dem 16. Jahrhundert entdeckte und verwendete sie. Vom menschlichen Energiefeld sprachen bereits die alten Lehrer der Hindus, Theosophen, Rosenkreuzer, Indianer, Zen-Buddhisten, Rudolf Steiner etc.!

Das ist allumfassende Lebensenergie, die Energie, aus dem alles geschaffen wurde ist also schon Jahrtausende alt. Meist muss man nichts Besonderes tun, um mit ihr in Kontakt zu kommen, denn sie ist ja überall um uns herum.

Die Energie in Dir aktivieren

Damit diese kosmischen Energien in Dir aktiviert werden, musst Du bei Reiki 4 Einweihung erfahren. Dabei werden deine Aurakanäle gereinigt, wodurch die Dir eigene Schwingungsfrequenz der Energie aktiviert werden kann.

Nachdem Du eingeweiht wurdest, entsteht ein „Erfahrungsvakuum“. In den folgenden 21 Tagen solltest Du möglichst jeden Tag meditieren, eine Selbstbehandlung durchführen und Dich reinigen. Ansonsten kann es sein, dass die Schwingungen der Energien in Dir langsam wieder abnehmen und vergehen. In diesen 21 Tagen wirst Du aber auch besonders schnell und besonders viel lernen!

Auch wenn man oft Gegenteiliges hört, sind die Einweihungen oder Initiationen nichts Einmaliges. Sie bleiben auch ohne eigenes Zutun lebenslang wirksam, allerdings „verblassen“ die Fähigkeiten. Einweihungen können selbstverständlich wiederholt werden, um sie aufzufrischen oder um einen erneuten positiven Schub oder eine Verstärkung der persönlichen Entwicklung voranzutreiben!

Folgende Chakren werden zur Einweihung geöffnet

1. Einweihung – die Öffnung des Herz-Chakras

Öffnung des Herzens für die Energie

Dies beeinflusst die Thymus- und die Nebennierendrüsen, den physischen und den

ätherischen Körper.

2. Einweihung – die Öffnung des Hals-Chakras

Das Nervensystem wird an die höhere Energie angepasst

Dies betrifft die Schilddrüse, sie dient in hohem Maße der Entwicklung des Selbst

3. Einweihung – die Öffnung des Stirn-Chakras

- wirkt auf das höhere Bewusstsein ein
- betrifft die Hirnanhangdrüse

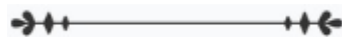
4. Einweihung – die Öffnung des Kronenchakras

- bewirkt eine Öffnung nach oben
- die Energie wird „versiegelt“ (nicht endgültig)
- betrifft die Zirbeldrüse - öffnet Dich für die höhere Energie

Was kann nach der Einweihung passieren?

In den 3 Wochen nach der Einweihung kann es zu teilweise starken Erstreaktionen kommen!

Falls diese Erstreaktionen zu stark werden, schwäche deine Eigenbehandlungen ab, eventuell gleiche nur Deine Chakren aus und achte auf die Erdung oder eine Entladung über das Kronenchakra. Falls Du bei der Bearbeitung Deiner aktuellen Themen Unterstützung möchtest -> immer gerne melden!



Die magische Kraft der Reiki-Symbole

Das Wesen der Reiki-Symbole ist eigentlich so einfach, dass man sie mit ein oder zwei Sätzen beschreiben könnte. Wobei, einer reicht eigentlich... So einfach, dass man es deshalb oft übersieht.

Es gibt eine wunderbare japanische Geschichte über einen Schwertmeister, der von einem Tengu hörte – einem Fabelwesen, das in einem tiefen, abgelegenen Tal lebte und ein magisches Schwert hatte.

Der Schwertmeister machte sich auf den langen Weg, um den Tengu zu finden, und eines Tages fand er ihn mit seinem magischen Schwert an seiner Seite auf einem Baumstamm im Wald sitzend.

Der Schwertmeister sagte: "Bitte, kann ich Dein magisches Schwert haben?"

Der Tengu antwortete: Ich gebe Dir eine Technik zum Üben – übe sie 5 Jahre lang und dann kannst Du mein magisches Schwert haben. Aber Du musst jeden Tag üben, wenn Du nicht jeden Tag übst, bekommst Du es nicht!

Der Schwertmeister kehrte nach Hause zurück und übte 5 Jahre lang fleißig die Technik, die der Tengu ihm gezeigt hatte.

Nach 5 Jahren kehrte der Schwertmeister in das abgelegene Tal und seinen mysteriösen Wald zurück. Der Tengu wartete auf ihn und der Tengu sagte: Ich kann sehen, dass Sie die Technik, die ich Ihnen gezeigt habe, seit 5 Jahren fleißig praktizieren. Hier ist mein magisches Schwert.

Anstatt jedoch vorwärts zu eilen, um das Schwert mit Freude und Dankbarkeit anzunehmen, antwortete der Schwertmeister einfach: Danke Tengu, aber ich brauche Dein magisches Schwert nicht mehr, da ich erkannt habe, dass die wahre Magie in mir ist.

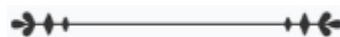
Der Tengu lächelte und verschwand.

Werkzeuge zum Fokussieren und Wiedererwachen

Die Kraft der Symbole besteht darin, dass sie Werkzeuge sind, auf die wir unseren Geist konzentrieren können, um eine bestimmte innere Auswirkung auf unser eigenes wahres Selbst wieder erwecken. Diese Eigenschaften waren schon immer in uns.

Nun fragen Sie sich natürlich, was sind diese Eigenschaften? Wieder ist die Antwort sehr einfach: Mitgefühl und Weisheit.

Je mehr wir mit den Reiki-Symbolen üben, desto mehr stellen wir im Laufe der Zeit fest, dass wir Eigenschaften wie Mitgefühl und Weisheit verkörpern können, ohne darüber nachzudenken. Da sie noch mehr Teil unseres menschlichen Selbst werden, müssen wir uns nicht mehr auf unsere Werkzeuge konzentrieren. Unsere eigene magische Kraft – unser wahres Selbst – wird alles sein, was wir brauchen. Die magische Kraft der Symbole liegt also darin, uns unserer eigenen Magie bewusst zu werden – so, wie ein Schlüssel uns den Zugang in unsere Wohnung öffnet.



Cho Ku Rei - Das Kraftsymbol der Stufe Reiki 1

Das Cho Ku Rei ist das erste Reiki-Symbol. Es wird dem Lernenden zur Weihung in den ersten Grad in seine Aura gegeben bzw. gezeichnet.

Das Choku Rei verwendet man immer dann, wenn die Reiki-Energie verstärkt werden soll. Also eigentlich immer.

Das Symbol ist wie ein kleines Kraftwerk, das anspringt, wenn man es sich vorstellt oder in die Luft zeichnet. Dann wirkt eine große Kraft, die uns hilft.

Man sagt teilweise, dass die Kraft umso stärker wird, je öfters man das Symbol ausspricht oder zeichnet. Bei mir ist das allerdings nicht so. Es wirkt ab dem ersten Einsatz.

Dieses Choku Rei ist ein starker Helfer und Reiniger unserer bzw. des Empfangenden Lebensenergie. Insbesondere dann, wenn energetische Blockaden vorhanden sind! Diese wiederum fühlen sich meist kühl an, wenn man die Körper "absannt". Gibt man auf diese Blockaden Energie, lösen sie sich schneller auf.

Wie wird es ausgesprochen?

Schoko Reh oder Schoko Rei

Was bewirkt es?

Funktioniert wie ein Lichtschalter, um die Kraft, die Energie zu aktivieren. Bewirkt eine Verstärkung der gegebenen Energie. Choku Rei wirkt auf die physische Ebene.

Man kann vor einer Reikisitzung auch das Symbol als Kraftsymbol auf Wände projizieren, rein gedanklich natürlich. Oder natürlich auch in echt, in Form von Bildern.

Aussage des Symbols

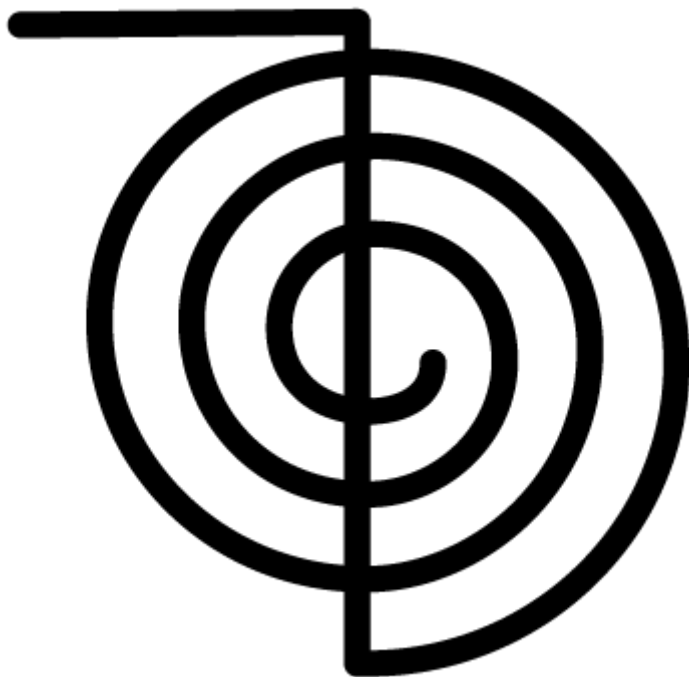
“Alle Kraft des Universums vereinigt sich in diesem Punkt”, “Kraft komm hierher”

Wirkungsweise

Das Symbol verstärkt die herkömmliche Reiki Energie. In Kombination mit dem SeiHeki oder Dai Ku Mio-Zeichen multipliziert es die Wirkung des jeweiligen Zeichens.

Anwendungsgebiete (Auszug)

- Energetisieren von Lebewesen, Gegenständen und Räumen
 - Bei Reikibehandlungen nach jedem Positionswechsel
 - Nahrungsmittel energetisieren
 - Räume energetisieren: an alle Wände geben



Das Symbol der Reiki-Kraft – Choku Rei

Die allgemeine Bedeutung von Choku Rei ist: "Platziere die Kraft des Universums hier".

Zeichnen oder visualisieren Sie das Symbol vor sich und Sie werden sofort Zugang zu mehr Heilenergien haben. Choku Rei gibt auch den anderen Symbolen mehr Kraft, wenn sie zusammen verwendet werden.

Das Symbol kann jederzeit während einer Behandlung verwendet werden, aber es ist besonders wirksam, wenn es zu Beginn einer Sitzung verwendet wird, um die Reiki-Energie zu stärken, oder wenn es am Ende einer Sitzung verwendet wird, um die Sitzung abzuschließen und die Reiki-Energien zu versiegeln.

Das Reiki-Kraft-Symbol ist, wie ich bereits gesagt habe, hauptsächlich ein Schalter, aber Sie können ihm auch weitere Verwendungen zuweisen. Denken Sie daran, dass es immer Ihre Absicht ist, die bestimmt, was geschieht. Wenn Sie dem Machtsymbol neue "Funktionen" hinzufügen wollen, dann haben Sie einfach eine klare Aussage und Absicht, was das Symbol tun soll, und es wird es für Sie tun.

Einige Verwendungen des Choku Rei

- Erhöhen Sie die Kraft Ihrer Heilungsfähigkeiten; benutzen Sie es als Lichtschalter. Zeichnen oder visualisieren Sie Choku Rei vor sich hin oder zeichnen Sie es in Ihre Hände, wenn Sie

wollen.

Sie können die Reiki-Energien (wie eine Linse) auf einen bestimmten Punkt des Körpers fokussieren. Zeichnen Sie das Symbol direkt auf die zu behandelnde Stelle.

Erhöhen Sie die Kraft der anderen Symbole. Zeichnen Sie es, bevor Sie die anderen Symbole zeichnen.

Man kann das Kraft-Symbol verwenden, um einen Raum um den Empfänger zu schließen und die empfangenen Energien daran zu hindern, aus dem Körper zu verschwinden. Zeichnen Sie es über den Körper mit der Absicht, den Heilungsprozess zu versiegeln.

Das Machtsymbol kann verwendet werden, um einen Raum spirituell von negativer Energie zu reinigen, ihn im Licht zu belassen und ihn zu einem heiligen Ort zu machen. Zeichnen oder visualisieren Sie die Symbole an allen Wänden, der Decke und dem Boden mit der Absicht, den Raum zu energetisieren.

Sie können Kristalle und andere Gegenstände von negativen Energien reinigen. Zeichnen Sie das Kraftsymbol über oder auf den Kristall/Objekt mit der Absicht, ihn zu reinigen und in seinen ursprünglichen Zustand zurückzusetzen. Halten Sie den Gegenstand in Ihren Händen und "geben" Sie ihm Reiki oder senden Sie ihm Reiki aus der Ferne, wenn er zu groß zum Halten ist.

Schützen Sie sich vor negativen Energien, zum Beispiel von Menschen, die Sie behandeln oder denen Sie begegnen. Zeichnen oder visualisieren Sie das Reiki-Kraft-Symbol vor sich mit der Absicht, völlig geschützt zu sein.

Schützen Sie sich selbst, Ihre Kinder, Ihren Ehepartner, Ihr Haus und andere Dinge, die Sie schätzen. Zeichnen Sie Choku Rei direkt auf das Objekt/die Person, das/die Sie schützen wollen, mit der Absicht, es/ihn vor Schaden zu bewahren. Da Reiki auf allen verschiedenen Ebenen des Daseins wirkt, wird es natürlich auch Schutz auf allen Ebenen des Daseins geben.

Dies sind nur einige wenige Anwendungen. Sie können Ihre eigene Intuition und Vorstellungskraft benutzen, um andere Verwendungsmöglichkeiten für das Reiki-Kraft-Symbol – Choku Rei – zu finden. Es gibt keine Grenzen für das, was Sie tun können. Die Kraft ist ganz in Ihrem Kopf, lassen Sie Ihre klare Absicht die Funktion der Symbole leiten.

Weiterführende Informationen

Die horizontale Linie stellt die Reiki-Quelle dar. Die vertikale Linie symbolisiert den Energiefluss, und die Spirale, die die mittlere Linie sieben Mal berührt, repräsentiert die sieben Chakren



TIPP - Mit Reiki aufgeladene Objekte und Dinge

Man kann mit Reiki Objekte und Dinge energetisch aufladen und verwenden!

Laden Sie Ihre Lieblingsobjekte mit Reiki, um sich eine friedlichere, beruhigendere und harmonischere häusliche Umgebung zu schaffen.

Denken Sie darüber nach, welche Objekte das sein könnten. Es sollten Dinge sein, die Sie regelmäßig verwenden.

Versuchen Sie zum Beispiel, Reiki an Ihrem Auto durchzuführen. Mit der ausgeglichenen Reikienergie werden Sie sich beim nächsten Stau ruhig und entspannt fühlen. Dies liegt daran, dass das Reiki dazu beiträgt, eine gute Umgebung im Auto zu schaffen.

Sie können Ihre Möbel mit Reiki laden, um sie bequemer und gemütlicher zu machen, wenn Sie zu Hause entspannen wollen.

Jegliche negativen Energien von anderen Menschen, die sie benutzt haben, werden zerstreut und aufgelöst.

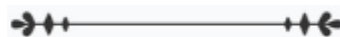
Dies ist eine großartige Möglichkeit für energiesensible Menschen, die mit Menschen leben, die mürrisch sind oder die eine schlechte Einstellung haben.

“Reikiieren” Sie Ihre Medikamente

Sie können auch Ihre Medikamente mit Reiki laden, damit sie noch heilender für Sie sind.

Dem Aufladen von Objekten ist keine Grenze gesetzt.

Oder stellen Sie Aufkleber mit dem Choku Rei-Symbol her, dem Kraftsymbol. Kleben Sie ihn auf die Dinge, die mehr gute Energie in sich tragen sollen.



Reiki – Weihungen bzw. Einweihungen

Vorbereitungen

Eine Reiki-Weihung ist ein mysteriöser und mächtiger Initiationsprozess, der von einem Reiki-Meister im Rahmen einer Reiki-Ausbildung durchgeführt wird. Durch die Reiki-Weihung erhält der Empfänger, der Lernende, eine sehr intensive Heilung und seine Energiekanäle werden für die universelle Energie geöffnet, wodurch er, der Lernende, und sie, die Energie, bewusster und präsenter wird.

Die Einweihung stimuliert den gesamten physischen, spirituellen, emotionalen und energetischen Körper und fördert so die Gesundheit und das persönliche Wachstum auf allen Ebenen und fördert das Wohlbefinden.

Was passiert während der Reiki-Weihung?

Auf Japanisch ist die Einweihungszeremonie als „Reiju“ bekannt, was „spiritueller Energiesegen“ bedeutet.

Der Weihungsprozess ist ein mächtiges heiliges Ritual, das von jedem benötigt wird, der Reiki-Praktizierender werden möchte. Es markiert das Ende einer alten Art zu sein und den Beginn eines neuen Weges.

Diese neue Möglichkeit wird durch die Öffnung der Energieheilungskanäle gegeben, die während einer Reiki-Einweihung stattfindet. Der genaue Prozess wird von den Reiki-Meistern geheim gehalten, um die Heiligkeit des Rituals aufrechtzuerhalten.

Während der Weihung kann die Erfahrung selbst für jeden unterschiedlich sein. Den Energiefluss spüren, Engelsglocken hören, Farben sehen, Visionen haben, Gefühle von Hitze oder Kribbeln haben – das hört man oft. Auch die Art und Weise, wie die Einweihung erfolgt, kann von Meister zu Meister unterschiedlich sein, wobei nur die grundlegenden Schritte gleich sind. Jeder Meister macht und entwickelt im Laufe seines Lebens „seine Weihung“.

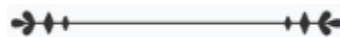
Wie bereite ich mich auf die Reiki-Weihung vor?

Der Zugang zur universellen Energie ist ein enormes Geschenk und mehr Menschen

profitieren davon, da die Kluft zwischen Wissenschaft und Spiritualität massiv verringert wird. Es ist mittlerweile allgemein anerkannt, dass wir als Lichtwesen existieren, die als Teil eines Universums geschaffen wurden, welches alle Dinge beleuchtet und belebt.

Dies bedeutet, dass Reiki bereits ein Teil von uns ist – schon immer, für immer. Warum brauchen wir also eine Weihung, um das zu verbinden, was bereits verbunden ist? Dies ist eines der Missverständnisse. Wir verbinden uns nicht, sondern bilden aus oder öffnen uns, um die Verbindung von uns zu einem Universum herzustellen und zu verstehen, das uns nützt. Reiki ist und war immer eine Disziplin der persönlichen spirituellen Entwicklung.

Eine Reiki- Weihung verursacht interne positive Verschiebungen auf beiden Seiten – Geber und Empfänger. Wenn sich der Schüler mehr und mehr dem Prozess ergibt, wird mehr Ki-Energie durch das Kronenchakra zum Herzen des Empfängers geleitet. Als Empfänger können wir den Prozess nicht kontrollieren, aber wir können uns eine Woche vor der Weihung darauf vorbereiten, mehr Heilungsenergie während seiner Durchführung aufzunehmen und zu halten. Auch das Lesen von guten Reiki-Büchern kann dabei helfen, schneller zu verstehen.



Nach der Weihung

Nach einer Weihung ist es sehr wichtig, gut auf sich selbst aufzupassen. Normalerweise stößt der Empfänger auf eine „Heilungskrise“ oder „Erstverschlimmerung“, die bis zu zwei oder drei Wochen andauern kann und Auswirkungen auf die physische oder emotionale Ebene haben kann. Dies geschieht, weil sich der energetische Schwingungszustand unseres Seins ändert – die Energiezentren werden neu ausgerichtet und neue Schwingungen der Energie werden durch uns geleitet.

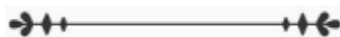
Menschen mit einer langen Geschichte von Gesundheitsproblemen und unterschiedlichen Funktionsstörungen werden auf der Suche nach einer Heilung von der Reiki-Heilungsenergie angezogen.

Ein Teil des Lernprozesses mit Reiki besteht darin, zwischen Heilung und Heilung zu unterscheiden. Die Heilung wird nach dem Einweihungsprozess aktiviert, aber ähnlich wie beim Frühjahrsputz wird alles im Inneren auf den Kopf gestellt, damit eine neue Reihenfolge installiert werden kann – dies ist die Heilungskrise. Die Heilung wird früher oder später eintreten, abhängig von der Offenheit, die über Jahre angesammelten negativen Schichten zu beseitigen.

Ein weiterer Effekt der Einweihung wird die Verbesserung Ihres psychischen Bewusstseins sein und Teile Ihrer psychischen Fähigkeiten wie Hellsehen werden allmählich freigesetzt.

Jede Einweihung stärkt, klärt und öffnet Kanäle für eine höhere Heilung. Wenn Sie bereits auf Reiki eingestellt sind und das Gefühl haben, dass es Zeit für eine Neueinstellung ist, können nur großartige Dinge kommen. Die Aufrechterhaltung einer starken Verbindung zu Reiki-Energien wird den Heilungspfad fördern.

Die Reiki-Einweihung ist eine lebensverändernde Einweihung. Das Führen eines Tagebuchs kann dabei helfen, den Prozess und die folgenden Änderungen zu verfolgen.



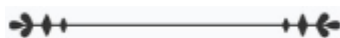
Die Reinigungszeit nach einer Einweihung

Die Reinigungszeit nach jeder Einweihung beträgt 3 Wochen. Innerhalb dieser 3 Wochen kommt es oft zu besonderen Veränderungen oder Ereignissen im Leben. Bei mir zum Beispiel war es so, dass sich in dieser Zeit sehr viel geträumt habe, dabei war leider auch sehr viel Negatives. Offenbar war es aber so, dass sich dadurch viele in mir noch schlummernde Konflikte aufarbeiten konnte, denn seither tritt sowas nicht mehr auf und ich fühle mich wesentlich ausgeglichener.

Generell kann es in dieser Reinigungszeit auch dazu kommen, dass man selbst von Beschwerden und Krankheiten geheilt wird. Der Auslöser dafür ist, dass durch die Reinigung der Energiekanäle jetzt sehr viel Energie durch den Körper fließt, die ihn gesund werden lässt.

Man erreicht auch ein wesentlich größeres Verständnis für die Umwelt und die Vorgänge darin.

Versuchen Sie also, während der Reinigungszeit so viel wie möglich zu meditieren, Reiki anzuwenden und in sich hinein zu spüren. Gerade in dieser Zeit werden sie sehr viel Neues erleben.



Die Einweihung löst eine Heilungskrise aus

Viele Menschen glauben, dass sie, wenn sie einmal auf Reiki eingestellt sind, nie wieder lange krank sein werden. Sie glauben, dass sie in der Lage sein werden, sich von jeder Krankheit zu heilen, mit der sie zuvor zu kämpfen hatten, egal wie lange es dauerte. Die Wahrheit ist, dass viele Menschen, die zu Reiki geführt werden, seit langem krank sind oder mit wiederholtem Verlust oder Missbrauch in ihrem Leben zu tun haben. Ich denke, vielleicht werden einige von ihnen zu Reiki geführt, um diese Muster von Krankheit und Funktionsstörung zu heilen.

Ein Teil des Lernprozesses zu Reiki besteht jedoch darin, zu lernen, dass Heilung nicht dasselbe bedeutet wie Heilung. Und Heilung geschieht selten über Nacht und fast nie so, wie es unser logischer Verstand plant. Heilung ist ein chaotischer Prozess und nicht passiv. Reiki zu empfangen ist passiv, aber die Heilung selbst ist niemals passiv!

Nichts verändert sich, ohne dass sich etwas verändert. Es finden Veränderungen und Verschiebungen im Leben der geheilten Person statt. Dies ist oft ein sehr unangenehmer Prozess. Und es kann sehr viel so aussehen und sich so anfühlen, als würde man erst recht erst einmal sehr, sehr krank.

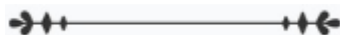
Ich denke oft so darüber, wie über den Frühjahrsputz. Sie räumen einen Schrank, eine Schublade oder sogar einen überfüllten und unordentlichen Raum voller Müll auf. Wenn Sie dies tun, müssen Sie den ganzen Müll herausbringen. Es macht ein großes Durcheinander in Ihrem ganzen Haus. Es sieht für eine Weile schrecklich aus und Sie fragen sich vielleicht, worauf Sie sich eingelassen haben. Es erfordert sorgfältiges Durchsuchen aller Unordnung und Abwischen des Staubes aus den Räumen, Schränken und Schubladen Ihres Hauses, bevor Sie endlich wieder ein schönes, frisch riechendes und aufgeräumtes Zuhause haben. Es ist die Arbeit wert, wenn Sie dabeibleiben. Wenn Sie in der Mitte stehen bleiben oder angewidert sind und alles zurück in den Schrank schieben, bleibt Ihnen das gleiche Chaos, mit dem Sie begonnen haben, oder noch schlimmer.

Ich denke, der Weihungsprozess kann für einige von uns oft eine sehr lange „Heilungskrise“ auslösen. Es ist ein Prozess und er kommt in Zyklen bzw. Wellen. Insbesondere wenn wir in unserem Leben viele Jahre lang an Krankheiten oder Funktionsstörungen gelitten haben, müssen wir diesen Dingen Zeit geben, sich zu lösen. Es hat viele Jahre gedauert, bis sie sich aufgebaut haben, und unser System hat viele Erinnerungen an die mit diesen Dingen verbundenen Traumata gespeichert. All dies muss beseitigt werden. Das Loslassen und das Bilden neuer Muster kann sehr

schmerzhaft sein, auch wenn es so klingt, als ob es eine freudige Sache wäre. Das ist es nicht!

Um unser Leben zu verändern, müssen wir Raum für Erschütterungen zulassen. Das Universum wird genau das in unser Leben bringen, was wir brauchen, und wenn wir uns ihm öffnen, widersetzen wir uns nicht den Veränderungen oder den Lektionen, die sie bringen. Es bedeutet nicht, dass es keine Schwierigkeiten geben wird, aber denken Sie daran, dass alles Neue fast immer ein gesundes Maß an Unbehagen mit sich bringt!

Wenn Sie seit Ihrer Einweihung mehr Umwälzungen oder Krankheiten in Ihrem Leben hatten, werfen Sie einen Blick auf die möglichen Ursachen, warum dies so ist. Erlauben Sie sich, jede Schicht des alten Lebens abzugeben, die sich von Ihnen löst. Bitten Sie das Universum und/oder Ihre Engel und Führer um Führung. Bitten Sie um Frieden und vergessen Sie nicht, jeden Tag selbst Reiki zu machen!



Geführte Meditation nach einer Reiki-Einweihung

Jeder, der eine Reiki-Weihung durchlaufen hat, weiß, dass danach eine 21-tägige Reinigungszeit beginnt. Während dieser Zeit können Sie eine großartige Erlösung spüren und sich leicht und freudig fühlen. Es ist aber auch möglich, dass Sie alle möglichen Dinge spüren, grippeähnliche Symptome haben und in schwereren Fällen sogar eine Heilungskrise durchmachen. Einige Menschen können eine Mischung aus guten und schlechten Gefühlen erleben und zwischen den beiden hin und her schwanken.

Nach einer Weihung ist es sehr wichtig, gut auf sich selbst aufzupassen. Stellen Sie sicher, dass Sie sich Zeit für sich nehmen und Sport treiben, viel Wasser trinken, täglich Selbst-Reiki üben, meditieren und vor allem auf Ihren Körper hören. Während dieser Zeit bemerken Sie, ob Farben zu Ihnen sprechen. Farben haben erstaunliche heilende Eigenschaften und können Ihren Reiki-Sitzungen eine besondere Note verleihen.

Als ich Reiki-Meister wurde, wurde ich angewiesen, nach einer Reiki-Abstimmung die Verwendung der Farbe Blau zu empfehlen. Die Farbe Blau ist eine wunderbare heilende Farbe, lindert Stress, hilft bei der Erdung und kühlt Entzündungen ab. Alternativ empfehle ich aus heutiger Sicht auch gerne die Farbe Orange, die Sonne. Sie bringt Energie in unseren Körper und in unseren Geist. Wenn es uns nicht gut geht, ist das auf

jeden Fall nicht verkehrt.

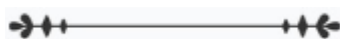
Hier ist eine einfache geführte Meditation mit der Farbe Blau, perfekt für die 21 Tage Reinigungszeit

1. Reinigen Sie den Raum mit Reiki. Ich verwende dazu gerne Cho Ku Rei- und das Meistersymbol!
2. Schalten Sie eine entspannende, leise Musik ein, die Ihnen hilft, leichter in die Entspannung zu gelangen.
3. Zünden Sie eine Kerze an, die Ihnen hilft, sich zu entspannen. Blau oder Weiß werden hier empfohlen, es kann aber auch eine andere Farbe sein.
Hier geht es schließlich darum, SICH SELBST zu heilen und nicht darum, was für jemand anderen am besten ist.
4. Legen Sie sich hin Raum und schließen Sie die Augen. Verbringen Sie zwei Minuten damit, sich zu erlauben, langsam zu atmen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und bemerken Sie, wie sich Ihre Brust langsam füllt und sich dann mit jedem Atemzug langsam leert.
5. Stellen Sie sich eine große Kugel aus kristallblauem Licht vor, die direkt über Ihrem Körper schwebt. Lassen Sie diesen blauen Lichtball langsam den ganzen Raum mit seiner heilenden Energie füllen. Visualisieren Sie, wie sich das blaue Licht in jede Ecke Ihres Raums ausdehnt.
6. Erlauben Sie sich über einen Zeitraum von fünf Minuten, dieses Licht dann langsam ein- und auszuatmen. Stellen Sie sich bei jedem Einatmen vor, wie das blaue Licht voller heilender Energie in Ihren Körper kommt. Stellen Sie sich bei jedem Ausatmen vor, dass das blaue Licht alles wegträgt, was Sie stört.
7. Nach diesem Schritt stellen Sie sich einen Glaskrug vor, der mit über fließendem blauem Licht über Ihnen gefüllt ist. Stellen Sie sich vor, Ihr Geistführer oder Engel hält diesen Krug und gießt sanft dieses blaue Licht über Sie, beginnend an Ihrem Kopf und langsam auf Ihre Füße hinab. Das blaue Licht wäscht sich sanft und langsam wie Wasser über Dich. Erlaube Sie sich, dieses blaue Licht, das wie erfrischendes Wasser ist, gut fünf Minuten lang über sich zu spülen. Stellen Sie sich vor, dass alles, was Sie beunruhigt, weggespült wird, wenn das Licht über Sie hinweggeht.
8. Achten Sie auf alle Nachrichten oder Hinweise, die Sie während dieser Zeit möglicherweise von Ihrem Engel / Geist-Führer oder Ihrer Quelle erhalten. Sie

werden überrascht sein, welche Gedanken zu Ihnen kommen können.

9. An diesem Punkt stellen Sie sich vor, wie sich ein liebevoller Ball aus blauem Heilungslicht zu Ihnen bewegt und Sie dann wie eine weiche Blase umgibt. Stellen Sie sich vor, sie ist für den Rest Ihres Tages da. Es schützt Sie, heilt Sie und umgibt Sie mit liebevoller Heilungsenergie. Öffnen Sie zu diesem Zeitpunkt Ihre Augen und seien Sie dankbar für die Heilung, die Sie gerade mit Hilfe der Farbe Blau erhalten haben.
10. Zuletzt erden Sie sich mit der Visualisierung des Reiki-Erdungssymbols, das Ihnen beigebracht wurde – den Cho Ku Rei.

Diese Meditation kann jederzeit durchgeführt werden, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie heilen oder sich entspannen müssen.



Nach der Weihung - 4 Möglichkeiten zur Stärkung Ihres Reiki

1) Verbessern Sie Ihre Reiki-Praxis, indem Sie Reiki täglich für sich selbst verwenden

Reiki ist wie ein Muskel. Je öfter Sie es verwenden, desto stärker kann es werden. Und die tägliche Anwendung von Reiki bei sich selbst ist nur eine Möglichkeit, Ihre gesamte innere Reikienergie zu verbessern.

2) Lassen Sie Reiki die Heilung übernehmen

Reiki ermutigt zur eigenen Heilung, wobei die Praktizierenden lediglich als Kanal dienen, durch die die Energie fließt. Wenn Praktizierende übermäßig mit dem Ergebnis der Behandlung eines besonders engen Freundes oder Familienmitglieds beschäftigt sind, vergessen sie möglicherweise, dass Reiki und das höhere Selbst für die Heilung verantwortlich sind. Dies kann den Praktiker ermüden und ablenken. Lassen Sie los und lassen Sie Reiki seine Arbeit machen. Als intelligente Heilungsenergie weiß sie genau, wohin sie gehen muss, was zu tun ist und wie sie es tun muss.

3) Befreien Sie sich von Selbstsucht

Wenn Sie Reiki auf egoistische Weise praktizieren und Ihr einziges Ziel darin besteht, Geld zu verdienen oder Kontrolle oder Prestige zu erlangen, fällt es Ihnen wahrscheinlich schwer, ein erfolgreicher Reikipraktizierender zu werden. Kehren Sie zur ureigensten Absicht zurück, die Reiki in sich trägt – Selbstlosigkeit!

4) Üben Sie Selbstpflege

Sie können Ihre Reikienergie stark und kräftig halten, indem Sie geistige Einsicht und Selbstlosigkeit in Ihr Herz einziehen lassen. Kümmern Sie sich nicht nur um sich selbst, sondern auch um andere Aspekte des Seins.

Nehmen Sie sich außerdem ausreichend Zeit für Schlaf, wechseln Sie zu einer gesunden Ernährung, einer ausgeglichenen Arbeitsbelastung und Zeit für andere Aktivitäten wie Meditation, Yoga, Bewegung und vor allem einer täglichen Dosis Dankbarkeit für Ihr Leben!

Und zusätzlich: So beleben Sie Ihre persönliche Energie

Atmen und entspannen

Hören Sie für nur zwei Minuten auf mit dem, was Sie gerade tun. Achten Sie ganz auf Ihren Atem. Wenn Sie Zweifel haben, dass zwei Minuten einen Unterschied machen können, versuchen Sie es. Integrieren Sie regelmäßige Atemübungen in Ihren Tag. Ich selbst empfehle, dies sogar zwei Minuten pro Stunde zu tun.

Raus aus Deinem Kopf und rein in Deinen Körper.

Besonders dann, wenn Sie den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen (müssen).

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich zu dehnen und zu strecken.

Inneres Lächeln

Ideal, um negative Energie raus zu kriegen aus dem Geist.

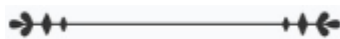
Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich vor, wie Ihre Lungen lächelt, wie Ihr Herz lächelt, wie Ihre Leber lächelt – ihr Darm, Leber, Nieren und alle Ihre inneren Organe nacheinander.

Dies bekommen Sie kaum hin, ohne ein Lächeln auf Ihr Gesicht zu erhalten und Negativität aus dem Geist heraus zu lassen.

Trinken Sie viel Wasser

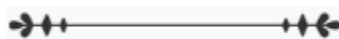
Es gibt keinen besseren Weg, um das Energieniveau anzuheben als durch Wasser.

Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen und ein niedriges Energieniveau werden oft einfach durch mehr Wassertrinken beseitigt.



Bevor Du Dich selbst oder andere behandelst, solltest Du Dich auf die Behandlung einstimmen.

- Du musst also daran arbeiten, dass Dein Geist frei ist, bevor Du beginnst zu arbeiten.
- Mach Dir bewusst, dass Du nur ein Kanal bist, durch den die Energie fließt. Es braucht also nicht Dein Zutun, irgendwas an dieser Energie zu verändern.
- Halte Dich nicht fest an traditionellen Gedanken, wie Du vielleicht die Menschen oder Dir selbst helfen kannst, denn Reiki wird das von alleine tun.
- Behandle niemanden, nur um Dein eigenes Ego zu stärken. Versuche Dich nicht zu beweisen!
- Öffne einen Kanal zur Reiki-Energie. Bitte um die Energie Gottes, des Schöpfers oder des Lichts. Bitte darum, dass diese Energie durch Dich hindurchfließen kann.
- Du kannst auch um die Kraft der Engel oder um die Kraft von Dr. Usui bitten, damit sie Dich unterstützen.
- Schütze Dich selbst (mehr dazu später) und leite diese Energien durch Dich hindurch, ohne eigene Energie von Dir abzugeben.
- Mach Dir bewusst, dass die Fähigkeit diese Energien zu verwenden, ein Geschenk ist.
- Nach der Behandlung schließt Du den Energiekanal.
- Wasche Deine Hände, damit Du unreine Energien loswirst und trinke ein Glas Wasser. Falls die behandelte Person ein Fremder ist, sollte auch sie ein Glas Wasser trinken.



Wenn Sie dann regelmäßig Reiki geben, besonders anderen geben, dann sollten Sie sich Folgendes durchlesen. Die Arbeit mit Reiki ist zwar schön, Dich auch nicht immer Selbstläufer.

In der Praxis - Meine 10 Regeln der Arbeit mit Reiki

Wenn man mit Reiki arbeitet, ist das wunderschön. Man spürt die Energie, man spürt, dass sie etwas bewegt und verändert, etwas auslöst. Dies gilt für den Gebenden und dem Empfangenden.

Wenn man also eine gewisse Stufe erreicht hat, wenn man also sicher mit Reiki umgehen

kann, könnte alles in trockenen Tüchern sein. Könnte man denken, zumindest.

Nicht selten ist es aber so, dass sich im Laufe der Zeit eine gewisse Routine einschleicht. Deshalb die folgenden Regeln, die man zumindest immer im Hinterkopf haben sollte.

Die 1. Regel ist

Erlauben Sie es sich, sich hinzugeben und zu vertrauen, anstatt alles wissen zu wollen und alles mit dem Verstand erledigen zu wollen.

Einen Reiki-Kanal zu öffnen bedeutet, sich selbst zur Verfügung zu stellen für etwas. Das ist von Grund auf eine passive Sache. Sie sind nicht der, der die Energie steuert, formt oder für etwas einsetzt. Sie sind nicht der Reiki-Gott, der das Geschehen in der Hand hat und der dafür verantwortlich ist, was passiert.

Vielmehr ist es so, dass Sie lernen müssen, dass Sie nur ein Medium sind, welches die Energie weitergibt. Sie sind das Werkzeug der Energie, mehr nicht. Allerdings liegt es an Ihnen, ob Sie ein gutes Werkzeug sind oder nicht. Ein gutes Werkzeug werden Sie, wenn Sie regelmäßig meditieren und Reiki ausüben.

Die 2. Regel ist

Gönnen Sie sich Pausen

Man könnte meinen, dass jemand, der ständig die Lebensenergie durch sich hindurch leitet, niemals müde werden würde. Dem ist aber nicht so!

Das Praktizieren von Reiki macht zwar Spaß und ist sehr interessant, jedoch macht es tatsächlich auch müde. Und zwar sowohl den Empfangenden als auch den Gebenden. Selbst wenn man ein seit vielen Jahren praktizierender Reikimeister ist, wird man irgendwann müde sein.

Machen Sie also nicht den Fehler, unendlich weiterzuarbeiten, denn dadurch wird die Qualität ihrer Arbeit beeinträchtigt. Achten Sie also darauf, dass Sie regelmäßig Pausen machen und ausreichend schlafen.

Die 3. Regel ist

Sagen Sie auch Nein, wenn etwas nicht stimmt!

Ich sag immer: man muss nicht jeden Spaß mitmachen! Gemeint ist damit, dass ich nicht alles, was man von mir verlangt und haben will, auch geben muss. Dies gilt sowohl für die Gründe, weshalb man zu mir kommen möchte als auch für die Personen, die zu mir kommen möchten.

Wenn ich von Anbeginn an bemerke, dass die Chemie nicht stimmt, dann lass ich lieber die Finger davon. Ich weiß noch aus meinen Anfangszeiten, als ich dies nicht so gemacht habe, wie oft ich mich danach geärgert habe oder wie sehr die Sache schief ging.

Die 4. Regel ist

Machen Sie sich bewusst, dass der Tod zum Leben gehört

Vielleicht kommt Ihnen dieser Satz jetzt etwas makaber vor, aber es ist leider so. Wenn jemand zu Ihnen kommt, der mit aller Gewalt den Tod überwinden will, dem ist nicht zu helfen. Versuchen Sie es deshalb gar nicht erst, denn sie werden versagen! Schrecken Sie auch nicht zurück, wenn Sie dem Tod begegnen. Er gehört zu jedem von uns.

Die 5. Regel ist

Werden Sie sich vollkommen bewusst über das, was Sie tun

Gehen Sie also mit wachen Augen durch die Welt und speziell durch ihre Reikipraxis. Nehmen Sie wahr, was passiert.

Es ist so wie mit allen Dingen, die man im Leben macht: entweder man macht es richtig oder man lässt es sein. Denn ansonsten wird man immer irgendwie gut bzw. vielleicht auch nicht gut sein und es irgendwie schon machen oder halt auch nicht.

Werden Sie sich also darüber bewusst, was Sie tun, warum Sie es tun und wie Sie es tun. Versuchen Sie, das Optimum für Sie zu erreichen!

Die 6. Regel ist

Entwickeln Sie sich weiter

Es ist zwar schon wunderbar, wenn Sie Reiki praktizieren und damit Erfolg haben. Sie sollten sich aber nicht unbedingt darauf beschränken, an diesem Punkt stehenzubleiben und zu denken, dass danach nichts mehr Neues käme. Schauen Sie doch einmal nach links und rechts um sich herum, was vorgeht. Lesen Sie Bücher, sehen Sie sich gute Videos aus ähnlichen Bereichen an. Vielleicht bemerken Sie ja, dass es noch etwas gibt, was ihren Fähigkeiten auch entspricht, neben Reiki. Wenn Sie glauben, dass Sie das lernen möchten, dann tun Sie es auch. Sie haben nichts zu verlieren!

Die 7. Regel ist

Folgen Sie Ihrem Herzen

Lernen Sie, Ihrem Herzen zuzuhören. Wenn ihnen ihr Herz sagt, dass alles gut so ist wie es ist, dann ist es auch gut. Wenn sie aber immer öfter in ihrem Herzen verspüren, dass etwas nicht richtig läuft, dann ergründen Sie sich selbst. Gehen Sie in sich. Versuchen Sie herauszufinden,

woran es liegt.

Gleiches gilt auch dafür, wenn ihr Herz ihnen andauernd sagt, dass sie noch etwas Neues, anderes ausprobieren müssten. Dann tun sie es!

Die 8. Regel ist

Entwickeln Sie für sich Rituale, Gebete oder etwas, woran sie sich orientieren können – zu jeder Zeit in Ihrem Leben!

Normalerweise lernt man als Kind, dass man mit einem Gott in Verbindung treten kann indem man betet. Wie man das macht, ist von Religion zu Religion unterschiedlich. Was man dabei macht, ist aber klar: man bittet um etwas oder man klagt sein Leid. Schlussendlich geht es aber darum, eine höhere Instanz in sich zu tragen, an der man sich orientiert und von der man Halt bekommt.

Man kann das alles ins Kleine herunter brechen, zum Beispiel indem man sagt, dass der Mensch Rituale braucht. Achten Sie einmal darauf, wie leicht es Ihnen fallen wird, bestimmte Dinge auszuführen, wenn Sie es zu einem Ritual machen. Sie werden es irgendwann einmal tief verinnerlicht haben und durchführen können, ohne auch darüber nachdenken zu müssen. Es erleichtert die Leben ungemein.

Die 9. Regel ist

Sie dürfen auch Fehler machen

Niemand ist perfekt, auch Sie nicht. Es wird immer wieder einmal vorkommen, dass Sie einen Fehler machen! Versinken Sie dann nicht in Selbstmitleid oder denken Sie über das aufhören nach, sondern bügeln Sie ihn in dem Moment den Fehler glatt und arbeiten ihn danach auf, wenn Sie Zeit haben, auf. Analysieren Sie, was falsch gelaufen ist und machen Sie sich bewusst, wie Sie es beim nächsten Mal besser machen können.

Generell ist es bei Reiki aber so, dass die Reiki Energie sowieso eine selbst denkende Energie ist, die dahin fließt, wo sie gebraucht wird und das tut, was für den Empfangenden das richtige ist. So viel falsch machen können Sie also gar nicht!

Die 10. Regel ist

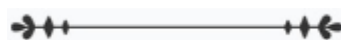
Bleiben Sie sich treu

Selbst wenn Sie darum jemand bittet: machen Sie nichts, was Sie nicht wirklich tun wollen oder tun können. Denn dann werden Sie scheitern! Machen Sie sich also relativ früh

bewusst, was Sie tun möchten, und auch, was Sie nicht tun möchten.

Das waren die 10 Regeln der Heilarbeit. Nachdem Sie sie durchgelesen haben, werden Sie bemerkt haben, dass sie eigentlich selbstverständlich sein sollten. Sie werden außerdem bemerken, dass Sie mit der Zeit, während Sie sie Reiki praktizieren, automatisch die ein oder andere Regel befolgen, auch wenn Sie gar nicht darüber nachdenken.

Sicher gibt es noch mehr Regeln, die man beachten sollte. Ich werde diese Liste also erweitern, falls mir etwas Neues dazu einfällt.



FAQ zu Reiki

Was ist ein Reiki-Heiler?

Nicht jeder kann sich Reiki-Heiler nennen. Professionelle Reiki-Heiler müssen eine Reihe von Kursen absolvieren, beginnend mit Reiki Level 1, Level 2, bis hin zum Reiki Meister.

Einige Reiki-Heiler setzen ihre Ausbildung fort, um Reiki-Meisterlehrer zu werden, wo sie andere durch Reiki in die Lage versetzen können, zu heilen. So wie ich.

Wie lange dauert eine Reiki-Sitzung?

Eine Sitzung dauert in der Regel eine Stunde. In einigen Fällen können 90 -minütige Sitzungen nützlich sein.

Werde ich mich auf einen Massagetisch legen oder sitzen?

Reiki wird normalerweise bei einem Kunden durchgeführt, der bequem auf einem Massagetisch liegt. Es kann auch bei einem Kunden durchgeführt werden, der auf einem Massagstuhl oder einer Liege halb zurückgelehnt ist. Wenn Sie Mobilitäts- oder Schmerzprobleme haben, teilen Sie mir dies bitte mit.

Bin ich während meiner Reiki-Sitzung bekleidet?

Ja. Im Gegensatz zu einer Massagetherapie sind Sie vollständig bekleidet. Wenn Ihr Reiki-Praktiker natürlich auch ein lizenzierter Massagetherapeut ist, so wie ich, und Sie sowohl Massage als auch Reiki erhalten. Aber nur für eine Reiki-Sitzung sollten Sie locker sitzende, bequeme Kleidung tragen.

Werden mich die Hände des Reiki-Praktizierenden in irgendeiner Weise berühren?

Je nach Ihrer Wahl. Reiki kann mit einer leichten Berührung mit leichtem Druck durchgeführt werden, oder die Hände des Praktizierenden können sich an den Handpositionen ohne tatsächliche Berührung einige Zentimeter über Ihrem Körper befinden. Es gibt Standardhandpositionen, die an Kopf oder Füßen beginnen und alle empfindlichen Körperteile vermeiden. Lassen Sie mich vor der Sitzung wissen, welche Sie bevorzugen, leichte oder keine Berührung.

Ist eine Sitzung ausreichend oder benötige ich eine Reihe von Sitzungen?

Eine Sitzung ist ein guter Start! Sie werden selbst sehen, wie Sie sich bei Reiki fühlen, ob es entspannend ist oder ob Sie nach der Sitzung mehr Klarheit verspüren. Viele Menschen kommen nach dem Ausprobieren einer Sitzung gerne wieder, um schrittweise an ihren aktuellen Wellnesszielen zu arbeiten.

Ist Reiki für eine akute oder eine chronische Erkrankung?

Wenn Sie eine akute Erkrankung haben, sollten Sie sofort einen zugelassenen Arzt aufsuchen. Wenn Sie ein chronisches oder aktuelles Problem haben, kann Reiki eine hervorragende Ergänzung Ihres Gesundheits- oder Wellnessplans sein.

Was werde ich während der Sitzung fühlen?

Die meisten Kunden fühlen sich entspannt und friedlich. Der Geist kann sich ruhig fühlen und Ihr physischer Körper sollte sich entspannt fühlen. Reiki ist so entspannend, dass Kunden manchmal während der Sitzung einschlafen. Keine Sorge, Sie erhalten trotzdem alle Vorteile der Sitzung, ob Sie schlafen oder wach sind.

Wird während der Sitzung gesprochen?

Normalerweise wird eine Sitzung ohne Sprechen durchgeführt, und der Praktizierende spielt möglicherweise leise Umgebungsmusik im Hintergrund, um Ihre Entspannung zu unterstützen. Wenn Sie Ihrem Praktiker während der Sitzung etwas mitteilen möchten, z. B. wenn Ihnen kalt oder zu warm ist, wenn Sie möchten, dass er die Musik anpasst, wenn Sie eine Empfindung verspüren, über die Sie gerne sprechen möchten, wenn sich etwas unangenehm anfühlt.

Wie fühlt sich Reiki-Heilung an?

Bei den Handplatzierungen des Praktizierenden können Sie ein leichtes Kribbeln, Hitze oder Energie oder gar nichts spüren. Die Empfindungen oder das Fehlen von sind kein Barometer des Reiki, sondern nur, wie Ihr Körper Energie wahrnimmt. Möglicherweise fühlen Sie Frieden und Ruhe in Ihrem Geist oder körperlich im Allgemeinen. Es ist für alle Kunden unterschiedlich, aber tiefe Entspannung ist fast immer zu spüren.

Kann ich nach meiner Sitzung Auto fahren?

Ja, nach der Entspannung Ihrer Sitzung sind Sie in Ihrem vollen Wachzustand, fühlen sich aber möglicherweise geerdeter und zentrierter. Ein fünfminütiger flotter Spaziergang zu Ihrem Auto oder einem anderen Transportmittel trägt zu Ihrer Bodenhaftung bei. Stellen Sie sicher, dass Sie wach und aufmerksam sind, bevor Sie generell fahren.

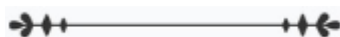
Sollte ich nach dem Verlassen meiner Sitzung etwas Besonderes tun?

Bitte trinken Sie viel Wasser, um Ihren Körper mit Flüssigkeit zu versorgen, da sich das Energiesystem Ihres Körpers dann möglicherweise optimaler bewegt.

Es ist vorteilhaft, an diesem Tag oder Abend nach Ihrer Sitzung eine ruhige Zeit in Ihrem Reiki-Tagebuch zu verbringen oder darüber nachzudenken, wie Sie möglicherweise einige Einsichten und weitere geistige Klarheit bekommen haben, während Ihr Körper die Reiki-Sitzung weiter verarbeitet.

Wenn ich eine Grippe oder eine ansteckende Krankheit habe, sollte ich eine Reiki-Sitzung haben?

Nein. Bitte warten Sie, bis Sie sich besser und nicht ansteckend fühlen, bevor Sie eine Sitzung planen.



Kann ich Reiki geben, ohne dass der Empfänger etwas davon weiß?

Eine häufig gestellte Frage an mich ist die, ob man Reiki geben kann, ohne dass derjenige, der es empfängt, davon weiß.

Diese Frage impliziert für mich immer, ob man an Reiki glauben muß, bevor es wirken kann.

Also, die Antwort ist: ja, es funktioniert auch, wenn der Empfangende nichts davon weiß!

Schließlich kann man auch einer Blume oder einem Tier Reiki geben, ohne dass diese Wesen realisieren, was geschieht. Reiki ist eine Energie, die in allem ist, aus der wir alle sind. Und so kann sie auch in allem wirken.

Du gibst diese Energie, wenn Du das willst, und sie fließt in den Empfänger, wenn er sich nicht blockiert.

Doch jetzt kommt das ABER

Einer meiner Grundsätze ist: Niemand wird gegen seinen Willen behandelt. (Pflanzen und

Tiere mal ausgenommen)

Was passiert, wenn man jemanden gegen seinen Willen behandelt?

Vorweggesagt: nichts Schlimmes. Die Reikienergie macht also nichts kaputt, sie richtet keinen Schaden an.

Was jedoch Schaden nehmen kann ist die soziale Komponente: der Empfangende kann das als störend oder gar in sein Leben eindringend empfinden!

Oder er kann auch Angst davor bekommen, was mit ihm geschehen ist oder was geschehen wird. Es gibt nicht wenige Menschen, die alles, was außerhalb ihrer Kontrolle geschieht, ablehnen. Deshalb gehen auch viele nicht zum Zahnarzt oder ins Krankenhaus, weil sie sich ausgeliefert fühlen. Gleiches gilt für Reiki!

Deshalb: Niemand wird ohne seine Zustimmung mit Reiki versorgt! NIEMAND!



Reiki im Auto?

Eine allseits beliebte Frage an mich, die immer wieder auftaucht:

Kann ich Reiki auch im Auto während der Fahrt machen, oder gar Fernreiki für andere durchführen?

Die Antwort ist ganz einfach ein entschiedenes: JEIN!

Also natürlich kann man während der Fahrt Reiki machen und geben. Das ist kein Problem, so lange man seinen Kopf bei der Sache hat.

ABER: Den Kopf bei der Sache zu haben heißt gleichzeitig, ihn nicht mehr beim Autofahren zu haben! Man wird also unaufmerksam für den Straßenverkehr und es besteht die Gefahr, dass man einen Unfall baut.

Deshalb: Kein Reiki während der Autofahrt!

Und ja, auch ich habe das schon gemacht, es aber aus genau diesen Gründen dann auch sein gelassen, zum Glück BEVOR etwas passiert ist.

Gleiches gilt im Übrigen auch für autogenes Training, Traumreisen, und alles andere, auf das man sich konzentrieren muß.



Heilung muss bei Dir beginnen – erst dann heilst Du auch andere

Selbstheilung muss für jeden Reiki-Praktiker von größter Bedeutung sein. Oft ist es zu verlockend, dies beiseite zu lassen oder nie damit zu beginnen, um nur anderen zu helfen.

Besonders aber glauben viele, dass die Gabe der Heilung geteilt werden soll und dass man dadurch ein guter Mensch wäre oder werden würde. Während das Teilen von Heilung für manche ein würdiges Ziel sein mag, ist es noch wichtiger, dass Sie Ihre eigene Heilarbeit leisten, an sich selbst. Es ist auch völlig akzeptabel, wenn man Reiki nur für die eigene Selbstheilung lernt und nicht mehr.

Wenn wir uns selbst heilen, zeigen wir anderen automatisch den richtigen oder besseren Weg. Wir machen die Welt auch zu einem etwas besseren Ort, indem wir das Ausmaß an Bedrängnis, Unruhe und Gefühl der Trennung in der Welt verringern.

Das Leid, das einen von uns trifft, trifft uns alle!

Jeder Mensch, der heilt, heilt das kollektive Bewusstsein ein wenig mehr. Wir sind alle miteinander verbunden, und es ist klar, dass wir unsere unmittelbare Umgebung ständig beeinflussen. Unsere Energie und unser Wohlbefinden – zum Guten oder Schlechten – sind wie eine kleine Welle, die über die ganze Welt rollt und jeden Menschen berührt.

Wir können wenig für andere tun, bis wir uns selbst heilen oder zumindest ernsthaft mit der Arbeit daran beginnen. Das kann für diejenigen hart klingen, die bereit sind, die Heilarbeit für andere Menschen zu geben. Wenn Sie so sind, würde ich Sie ermutigen, sich die Gründe für Ihre Arbeit anzusehen.

Gibt es etwas, das Sie aus dem Weg gehen wollen? Sind Sie von Schuldgefühlen oder einschränkenden Überzeugungen getrieben? Fühlen Sie sich der eigenen Heilung nicht würdig? Fühlen Sie sich getrieben, den Schmerz anderer zu stoppen, vielleicht weil es Ihnen auch weh tut? Oder ist es etwas anderes?

Viele Heiler empfinden sich als Empathen (ich auch), viele sind es wahrlich auch. Das ist oft der Grund, was sie auf den Weg von Reiki zieht. Und manchmal macht es ihnen Angst, zu üben.

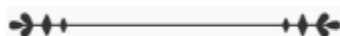
Unsere eigene Heilung kann jedoch zu Einsichten führen, die dazu beitragen, die eigenen Schwierigkeiten zu verringern, die mit der Empathie einhergehen. Dies kann Empathen zutiefst heilen, die oft Schwierigkeiten haben, mit dem normalen Leben fertig zu werden, die sich überfordert und sich überreizt fühlen.

Wenn Sie Ihre eigene Heilung vorantreiben, kann Reiki Ihnen helfen, das eigene Gleichgewicht und die eigene Wahrheit zu finden. Arbeiten Sie mit den Reiki-Prinzipien und der Meditation, damit sich Ihr Geist in Ihrer inneren Welt niederlässt und das Beste für Sie

herausfindet. Wenn Sie Ihr eigenes Gleichgewicht und Ihren eigenen Sinn für Wahrheit haben, müssen Sie es weniger außerhalb von sich selbst suchen.

Jeder Mensch hat seine eigene innere Arbeit zu erledigen. Diese Arbeit wird manchmal schwierig, aber immer sehr lohnend sein. Während es eine wunderbare Sache ist, Reiki und Heilung mit anderen zu teilen, sollten Sie bedenken, wie wichtig es ist, dass Sie sich zuerst selbst heilen. Wenn Sie sich entscheiden, Heilung mit anderen zu teilen, werden Sie ein stärkerer Heiler sein. In jedem Fall werden Sie eine stärkere Person sein.

Erst wenn Sie mit sich selbst im Einklang sind, sind sie bereit für andere!



Gestalte Dein Leben, gestalte Dein Ich!

Richtig gelesen, gestalte Dich selbst, so wie Du werden willst. Und zwar nicht äußerlich, sondern innerlich. Und ausnahmsweise auch mal ohne Reiki!

Im Folgenden findest Du eine Menge an Leitsätzen oder Inspirationen, die die Kraft haben, Dich zu verändern! Ja, tatsächlich.

Gerade für Menschen, die unzufrieden mit sich selbst oder mit ihrer Umwelt sind, kann dies Wunder bewirken.

Suche Dir einige der Leitsätze aus, die zu Deiner Situation passen, oder nimm sie einfach alle! Lies sie Dir einmal am Tag in aller Ruhe durch und verinnerliche sie. Du wirst sehen, dass sich etwas in Dir bewegen wird.

Die Leitsätze

Ich bin völlig in Ordnung, so wie ich jetzt gerade bin.

Ich bin genau richtig.

Ich bin liebenswert.

Ich bin ein Geschenk.

Ich erlaube es mir, selbst zu strahlen.

Ich konzentriere mich auf das, was ich gut kann.

Ich glaube an mich.

Ich habe es verdient, glücklich zu sein.

Ich akzeptiere mich so, wie ich jetzt gerade bin.
Ich übernehme die hundertprozentige Verantwortung für mein Leben.
Ich setze mir gesunde Grenzen.
Ich achte gut auf mich.
Ich tue das, was mir Spaß macht.
Ich tue das, was mich erfüllt.
Ich darf mein Leben genießen.
Ich stehe zu mir.
Ich stehe zu meiner Vergangenheit und zu meinen Verletzungen.
Ich kümmere mich um mich.
Ich behandle mich selbst wie einen guten Freund.
Ich achte auf meine Körper.
Ich akzeptiere meinen Körper so, wie er jetzt ist.
Ich mache genügend Sport.
Ich achte auf eine gesunde ausgewogene Ernährung.
Ich trinke genügend Wasser.
Ich schlafe viel und gut.
Ich umgebe mich mit Menschen, die mich lieben.
Ich umgebe mich mit Menschen, die mir gut tun.
Ich umgebe mich mit Menschen, die mich wertschätzen.
Ich schätze mich selbst sehr.
Ich bin stolz auf mich.
Ich liebe mich jeden Tag für das, was ich gut gemacht habe.
Ich bin mutig.
Ich gebe mein Bestes. Mein Bestes ist gut genug.
Ich darf Fehler machen.
Ich lerne schnell aus meinen Fehlern.
Wenn ich mal hin falle, dann stehe ich wieder auf.
Ich gehe meinen Weg.
Ich bin selbstbestimmt.
Ich weiß, was ich will.

Ich höre auf mein Herz.

Ich vertraue mir.

Ich bin göttlich beschützt und geborgen.

Ich mache meine Sache so gut.

Ich hab Spaß.

Ich liebe es zu spielen.

Ich liebe es, kreativ zu sein.

Ich bin in Ordnung.

Ich bin in Sicherheit.

Für mich wird gut gesorgt.

Ich kann alles erreichen, was ich möchte.

Ich vertraue dem Leben.

Ich habe unbegrenztes Potenzial.

Ich achte darauf, genügend Pausen zu machen.

Ich Sorge gut für meine Mitmenschen, aber nur dann, wenn ich selbst genug Energie habe.

Ich liebe es, in der Sonne zu sitzen.

Ich atme die Luft und das Leben.

Ich achte auf meine Bedürfnisse.

Ich darf fühlen.

Ich darf schwach sein.

Ich darf stark sein.

Ich darf wild sein.

Ich darf doof sein.

Ich darf fehlerhaft sein.

Ich darf verletzlich sein.

Ich darf alles sein, was ich will.

Ich darf auch mal nicht wissen, wie es weitergeht.

Ich will bei mir sein.

Ich liebe mein Herz. Mein Herz ist gut.

Ich habe so viel zu geben.

Ich öffne mich für die Fülle des Universums.

Ich lasse mich vom Leben lieben.

Ich bin reich.

Ich bin gesegnet.

Ich bin ein göttlicher Funke.

Ich hab es verdient, glücklich zu sein.

Ich erreiche meine Ziele.

Es fällt mir leicht, meine Ziele zu erreichen.

Ich bin ein Glückskind.

Ich habe viel Glück.

Mein Leben wird von Tag zu Tag einfacher.

Auch wenn ich schwere Zeiten habe, weiß ich, dass ich sie überstehen kann.

Ich akzeptiere auch meine Schmerzen.

Ich weiß, dass wieder bessere Zeiten auf mich zu kommen.

Ich lebe mein Leben.

Ich akzeptiere mich und mein Schicksal.

Ich habe Vertrauen, dass alles zu meinem Besten ist.

Ich bin dankbar.

Ich bin geborgen.

Ich bin so, wie ich bin – und das ist gut.

Ich bin ich.

Ich bin gesund.

Ich heile schnell.

Ich bin so, wie ich eben bin.

Ich bin geduldig mit mir.

Ich bin erfolgreich.

Ich verzeihe mir immer wieder.

Ich verzeihe meine Mitmenschen.

Ich glaube an das Gute in mir.

Ich darf mich verändern.

Ich darf wachsen.

Ich darf Erfahrungen machen.

Ich bestimme selbst über mein Leben.

Ich weiß am besten, was ich will.

Ich lasse mir Zeit.

Mein Leben darf mir Spaß machen.

Ich will Freude empfinden.

Ich will mich gut fühlen.

Ich bin schön so, wie ich bin.

Ich bin eine tolle Frau.

Ich bin ein wunderbarer Mann.

Ich mache meine Sache so gut.

Ich bin ein Geschenk des Himmels.

Ich sage meine Meinung.

Ich stehe zu mir.

Ich akzeptiere auch die Meinung anderer Menschen.

Ich gehe liebevoll mit meinen Mitmenschen um.

Ich ziehe alles, was ich mir wünsche, in mein Leben.

Ich erschaffe mir meine Realität spielerisch.

Ich bin ein Schöpfer.

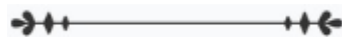
Ich liebe mich.

Ich liebe es abzuschalten.

Ich liebe es, bei mir zu sein.

Ich liebe die Natur.

Ich bin so wunderbar.



Und zu guter Letzt, noch etwas, worauf ich hinweisen möchte.

Die Arbeit mit Reiki ist einfach - aber so einfach, wie man meint, eben doch nicht.

Immer wieder ist mir besonders am Anfang, und auch heute immer mal wieder, der Fehler passiert, dass ich mit einem vorgefertigten Bild im Kopf die Behandlung anfang.

Beispiel: Jemand, der darüber klagt, immer müde zu sein, der mit hängenden Schultern zu mir kommt, der sagt, dass er sich vor Kurzem getrennt hat. Die Vermutung liegt nahe, dass der Der- oder Diejenige eine depressive Verstimmung hat.

Dem muss aber nicht so sein!

Es kann auch andere Gründe haben. Vielleicht hat er einfach einen zu anstrengenden Job, der ihn energetisch auslaugt? Dann sähe die „Behandlung“ anders aus.

Was ich damit sagen will: Natürlich machen wir vor der Behandlung ein Gespräch. Wir gehen dann aber trotzdem vollkommen(!) wertefrei an den Gast und erarbeiten uns das, was wir finden können. **Wir behandeln das, was wir finden, und nicht das, was wir vorweg glauben, behandeln zu müssen.**

Tun wir das nicht, schadet es zwar auch nichts, allerdings geht die Behandlung dann aber am Gast vorbei. Sie wäre mehr oder minder ineffektiv.



Handpositionen

Die im Folgenden zu sehenden Handpositionen sind nur Empfehlungen. Sie müssen sich nicht daran gebunden fühlen. Es ist sogar ratsam, sich im Laufe der Entwicklung eigene Positionen zu erarbeiten.

Mit diesen Positionen kann man intuitiv Blockaden und Beschwerden erfühlen und dann auch gleich mit Energie versorgen.

Chakren-Ausgleich und Behandlung von Organen und markanten Körperregionen.

1. Augen

2. Schläfen

3. Ohren
4. Stirn
5. Hals / Schilddrüse
6. Lunge
7. Herz / Thymusdrüse
8. Solarplexus
9. Leber
10. Milz und Bauchspeicheldrüse
11. Bauch / Hara
12. Leisten
13. Knie
14. Füße

Körperrückseite

15. Schultern
16. Nacken und Hals
17. Schulterblätter
18. Nieren
19. Hüftbereich und Becken
20. Wirbelsäule und Darm
21. Knie
22. Fußsohlen
23. Hände

Diese Punkte werden nacheinander abgefragt und stimuliert bzw. ausgeglichen.
Jede Körperstelle wird dabei 1 - 3 Minuten mit Reiki bedacht.

Sie sehen schon an der Menge der Körperpunkte (28), dass dies einige Zeit in Anspruch nehmen kann. Anschließend werden noch die Chakren auf dem Körper harmonisiert, gereinigt und geladen, was ebenfalls noch etwas Zeit in Anspruch nimmt.

Alles in Allem, wenn man jede Position mit 3 Minuten Reiki beschenkt, dauert eine Behandlung schließlich mindestens 1 Stunde, 2 Stunden wären besser.

Auf den folgenden Seiten sind einzelne Positionen erklärt. Bitte verinnerlichen Sie sich den Grundablauf, denn er gibt die Reise über den Körper in groben Zügen vor.

Augen - Stirn und Wangen

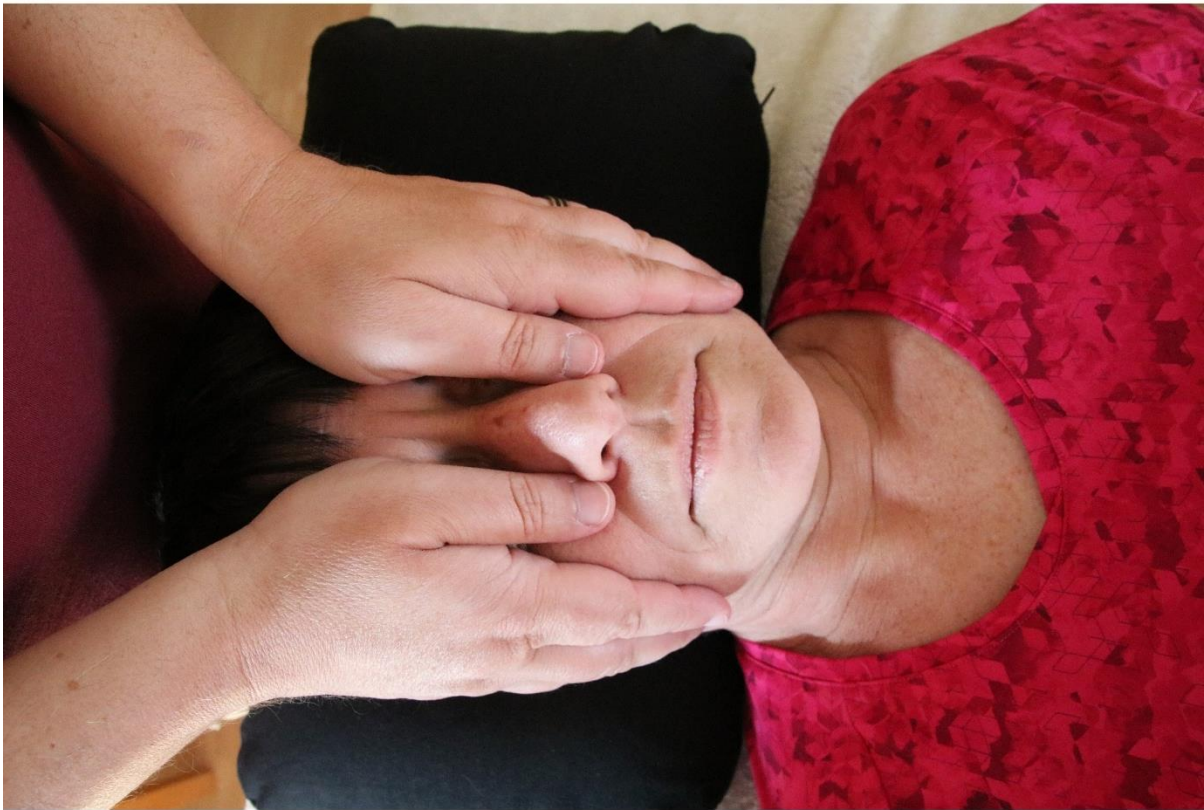
Ausgleich für Hypophyse und Zirbeldrüse.

Heilt den ganzen Körper, entspannt die Gesichtsmuskulatur.

Hilft Augen, grauer und grüner Star.

Nebenhöhlen, Stirnhöhlen, Allergien, Gehirn und Nerven.

Schnupfen, Kopfschmerzen im vorderen Kopfbereich.



Schlafen

Ausgleich für die rechte und linke Gehirnhälfte. Gleicht beide Seiten aus.

Hilfe bei Stress und für die Augen.

Hilfe für seitliche Kopfschmerzen.



Ohren

Da hier viele Akupunkturpunkte liegen, ist das Ohr ein wichtiger Punkt am Körper. Dazu gehören das Herz, die Leber, Lunge, Darm, Galle Nieren usw.

Auch Erkältungen, Tinnitus, Schwindel, Schwerhörigkeit.

Oder auch mal „will nichts hören“.



Rückseite des Kopfes

Stimuliert unter anderem das 3. Auge.

Hilft bei Stress, Augenschmerzen, Augenproblemen, Kopfweg, Nasenbluten, Heuschnupfen, Nebenhöhlenentzündungen oder -schmerzen.

Auch bei Grübeln, Sorgen, Angst und Verdauungsproblemen, die damit in Verbindung stehen.

Diesen Punkt kann man sowohl auf dem Rücken liegend oder auf dem Bauch liegend behandeln. Wirkt sehr beruhigend.



Stirn und vorderer Schädel

Hilft gegen Kopfschmerzen, hilft den Augen.

Auch bei Krämpfen im Unterleib und Bauch, hilft der Verdauung, bei Stress und Menstruationsschmerzen.

Man kann auf der Stirn fühlen, wenn das Gehirn hyperaktiv ist, oder auch das Gegenteil der Fall ist.



Beide Hälften des Gehirns

Ausgleich der beiden Gehirnhälften.

Ausgleich von Gefühl und Logik.



Schilddrüse / Thymusdrüse

Ausgleich des Stoffwechsels. Hilft bei Gewichtsproblemen, Halsschmerzen, Mandeln, Grippe.

Gleicht Blutdruck aus, hilft bei Ärger und Frust.

Ein Ort der Kommunikation und der Selbstdarstellung.

Man spürt, wenn jemand etwas sagen möchte, aber kein Wort heraus bringt. Aus Angst, aus Scham, aus Wut.



Die Schultern

Schulterschmerzen, Nackenschmerzen, Verspannungen.



Augen

Augenschmerzen, schlechtes Sehen, „Computeraugen“.

Aber auch „ich will nichts sehen“. Die Welt ist schlecht, schlimm, schrecklich.

Sich der Wahrheit verschliessen.

Ich will etwas nicht wahrhaben. Ich sehe etwas, was meinen Werten widerspricht, aber ich muß es dulden. Dadurch seelische Probleme.



Rechte Bauchseite

Rechte Bauchseite unterhalb der Brust.

Alle rechten Bauchorgane werden gestärkt. Galle, Leber, Magen, die Bauchspeicheldrüse, der Darm.

Gallensteine, Entgiftung des Darms. Schlechte „Bauchgefühle“ wie Angst oder Depression, Wut und Ärger.



Links unterhalb der Brust

Linke Bauchorgane werden gestärkt.

Magen, Milz, Darm.

Hilft auch bei Infektionen, hilft dem Abwehrsystem.

Laut Lehre auch bei Krebs, Leukämie, Aids.



Solarplexus

Eine Hand auf dem Solarplexus, die andere Hand darunter.

Herz, Magen und Darm.

Hilft bei Aufregung, Schock, allgemein bei Emotionen.

Die Sonne des Körpers. Wenn sie strahlt, ist alles gut. Wenn nicht, dann stimmt was nicht.



V-Position am Unterleib

Darm, Fortpflanzungsorgane der Frau, Blase.

Aber auch Blinddarm, Krämpfe im Bauchbereich, Wechseljahrsbeschwerden, Monatsbeschwerden.



Herz und Thymus

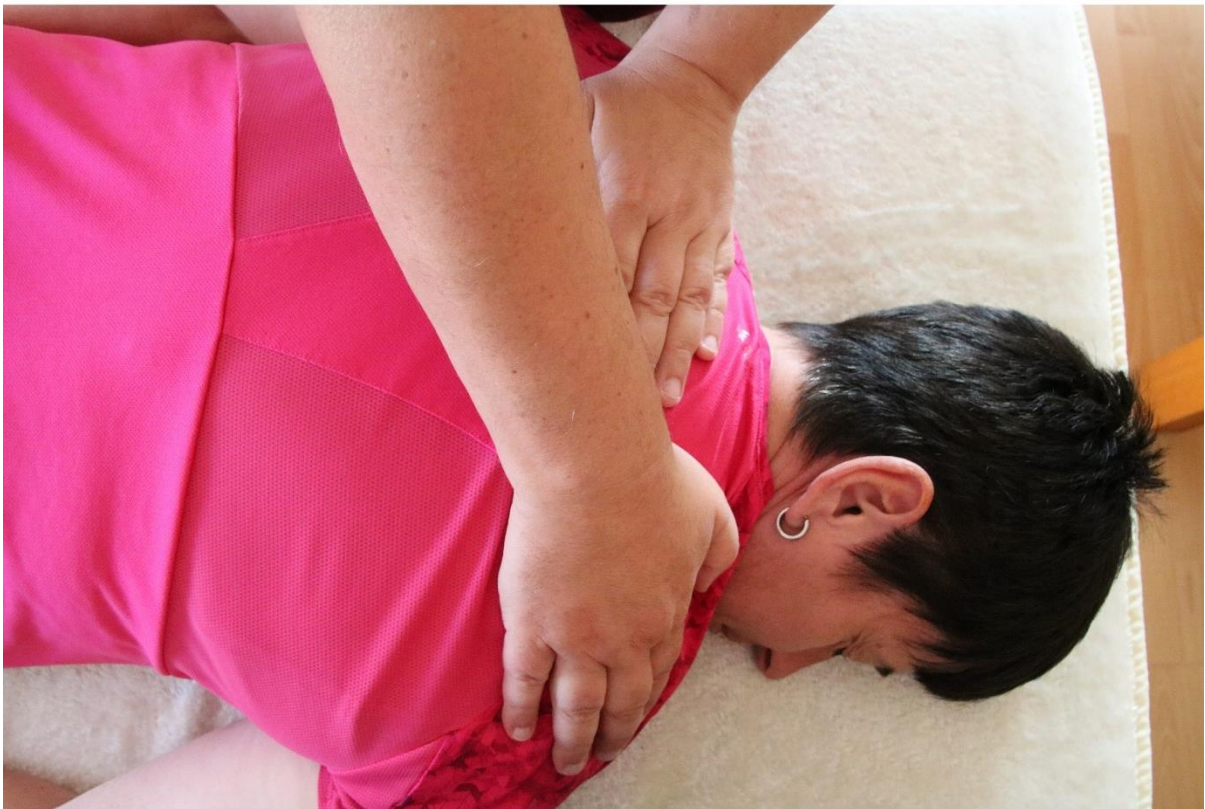
Das Herz, die Emotionen des Herzens. Gefühlstaubheit.

Lunge, Bronchitis, Lungenentzündung.

Depressive Stimmungen, Liebeskummer.



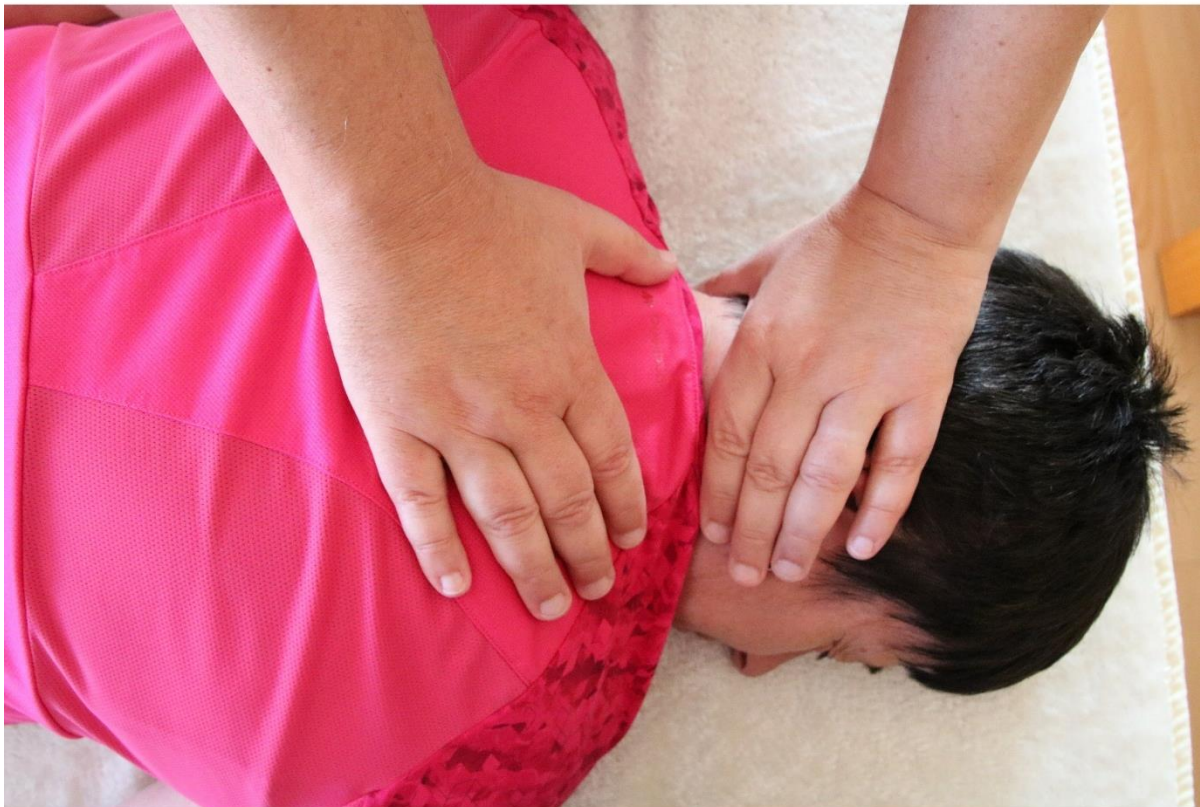
Rückseite - Schultern
Verspannungen und Stress.



Nacken und Hals

Verspannungen und Stress.

Nerven und Wirbelsäule, Schleudertrauma, Unfall.



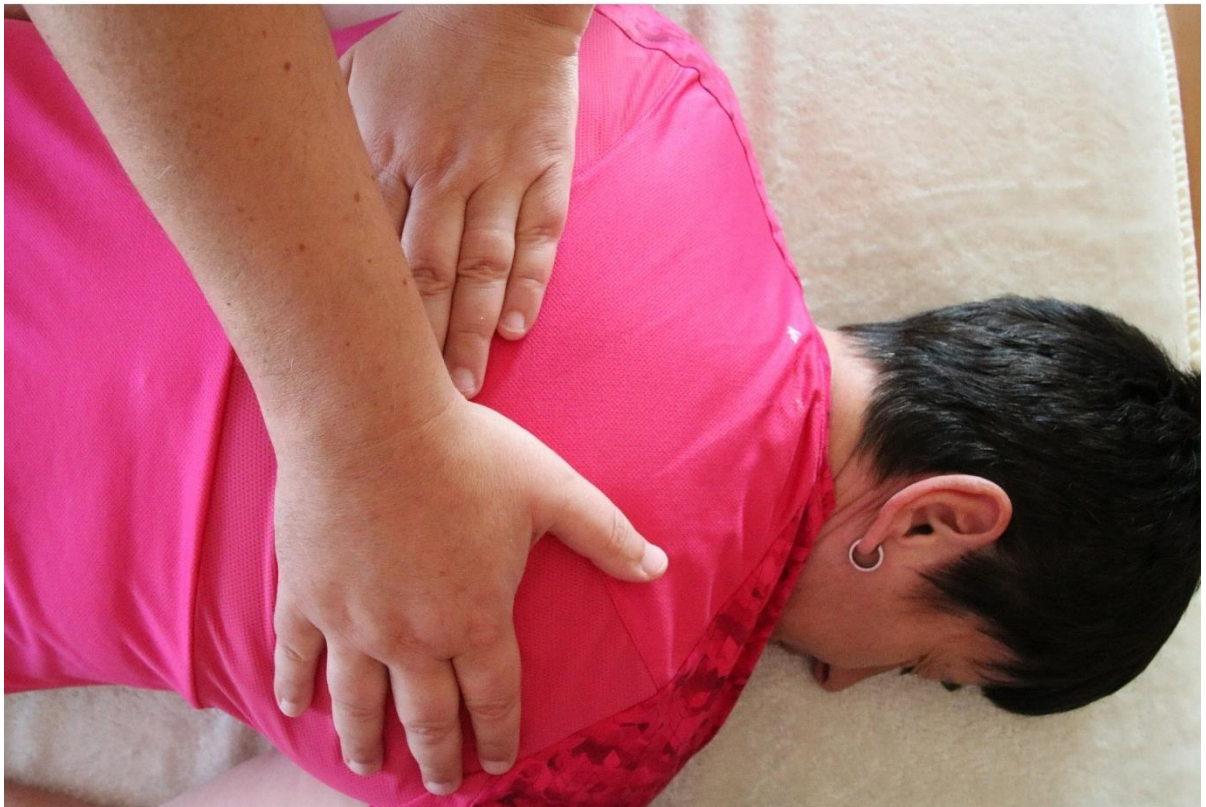
Lungen

Wie Vorderseite. Erkältungen der Lunge, Bronchitis.

Stress, Angst.

„Mir bleibt die Luft weg“ aus Angst, Sorgen, Schock.

Oder „mir fehlt die Luft zum Atmen“ - Beklemmung, Einengung. Unterdrückung.



Nierenbereich

Nieren, Nebennieren, Herz und Lunge.

Rückenschmerzen, Wirbelsäule.

Darm, Entgiftung des Darms.

Schock, Stress, Wut, Angst usw.

Aber auch Allergien und Heuschnupfen.



Hinterer Beckenbereich

Wirbelsäule, Ischias.

Darm, Lymphe, wie Vorderseite.



Hüften seitlich

Gelenke, Beckenorgane der Frau, Beine, Knieprobleme, Nervenschmerzen in Beinen und Füßen.



Po

Beckenorgane der Frau. Prostata, Wirbel, Hüfte, Blase.



Po und Schambein von hinten

Beckenorgane der Frau. Prostata, Wirbel, Hüfte, Blase.

Hämorrhoiden.



Kniekehlen

Erdung und „schlechte Energie“ ableiten.



Füße

Erdung und „schlechte Energie“ ableiten.



Hände

Erdung und „schlechte Energie“ ausleiten.



Sonderpositionen

Laut Lehre

Diabetes: beide Ellenbogen behandeln

Gleichgewicht: eine Hand auf dem Nabel

Herzanfall: eine Hand auf Herz, eine auf den Magen. Danach beide Hände unter die Schlüsselbeine, dann beide Hände auf das Herz.

Ischias: Eine Hand auf die entsprechende Gesäßseite, eine auf die Fußsohle.

Lunge: Eine Hand auf die Lunge, andere auf die Seite bis zu Achsel.

Munter werden: eine Hand über und unter den Nabel

Schluckauf: Beide Hände auf die Rippenbögen



Chakrenausgleich

Der Chakrenausgleich wird durchgeführt, um Blockaden zu beseitigen und die Chakren mit gleichmässig viel Energie zu laden.

Warum gleichmässig viel Energie? Ganz einfach: Nehmen wir an, der Kopfbereich ist „überladen“, dafür fehlt es im Bauchbereich. Man läuft also „kopfgesteuert“ durch sein Leben, und die Gefühle kommen zu kurz.

Außerdem „funktioniert“ der Mensch nur dann vollkommen harmonisch, wenn alle Chakren im Gleichklang sind.

Ein solcher Chakrenausgleich kann sich auch über mehrere Sitzungen hinziehen (müssen), wenn die Chakren zu unterschiedlich sind. Oder wenn eine Blockade nicht einfach zu lösen ist, weil sie zu tief sitzt.

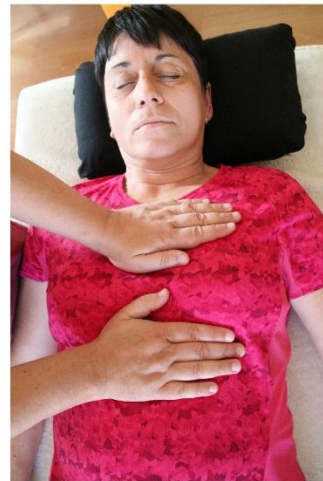
Anleitung:

Wir tasten nacheinander alle Chakren ab. Laut Lehre von unten nach oben. Laut meiner Erfahrung aber auch anders herum. Es geht erst einmal darum, Blockaden zu finden, die beseitigt werden sollen.

Wird eine Blockade gefunden, wird sie entweder abgebaut, das heisst negative Energie wird herausgeleitet. Oder man findet eine Unterversorgung mit Energie, dann lädt man dieses Chakra auf.

Hat man alle Chakren durch und sind alle wie auch immer offen, dann gleich man die Energien der einzelnen Chakren aus. Laut Lehre und meiner Erfahrung starten man mit dem Scheitelchakra und dem Wurzelchakra. Man legt beide Hände auf und leitet überschüssige Energie zur Körpermitte hin. Anschließend arbeitet man sich zu den anderen Chakren Richtung Körpermitte vor.

Zum Schluß leitet man überschüssige Energie durch die Hände und Füße aus.



Ätherische Öle für die Reikimassage

Die wohltuenden Düfte der ätherischen Öle haben eine harmonisierende, anregende und beruhigende Wirkung auf uns, sie heben unsere Stimmung. Sie verhelfen zu einem körperlichen und seelischen Wohlbefinden und lindern die verschiedensten Beschwerden auf eine besonders sanfte Weise.

Bei den alten Griechen hieß es schon: "Das beste Rezept für die Gesundheit besteht darin, dem Gehirn süße Düfte zuzuführen". Bei den alten Römern badete man gerne in duftenden Ölen. Kaiser Nero hat angeblich sogar seinen Palast mit einem Röhrensystem durchziehen lassen, durch das die wohlriechenden Öle strömten und so ihren Duft in den ganzen Palast brachten.

Das Wissen um diese wundervollen Öle mit ihren wunderschönen Düften wurde im Altertum von den Römern in die ganze damalige Welt gebracht.

Nutzen auch Sie die Heilkraft der ätherischen Öle für mehr Ausgeglichenheit, eine innere Harmonie und eine dauerhaft stabile Gesundheit.

Die duftende Seele der Pflanze

In ätherischen Ölen ist die Lebenskraft der Pflanzen in konzentrierter Form enthalten. Alleine das Wort ätherisch, das abgeleitet wird vom griechischen "aither" = Himmelsduft, soll darauf hinweisen, dass es sich um etwas nicht Fassbares oder Flüchtiges handelt.

Gleichzeitig sind ätherische Öle aber etwas sehr Wesentliches, da sie für den Duft einer Pflanze sehr entscheidend sind. Man nennt die ätherischen Öle deswegen auch die "Seele der Pflanze". Sie spiegeln die Persönlichkeit und den Geist einer Pflanze wider.

Was sind ätherische Öle?

Die kurze Öle-FAQ

Die Öle sind sehr oft farblos oder nur leicht gefärbt. Dabei dominieren dann die Farben Gelb bis Orange, teils aber auch grünlich oder bräunlich.

- Es sind Öle, die mehr oder weniger schnell verdunsten - sie sind also sehr flüchtig.
- Ätherische Öle sind brennbar, so wie alle Öle.
- Gibt man etwas der transparenten Öle auf Papier, entsteht ein durchsichtiger Fleck. Dieser Fleck wird aber nach und nach immer unscheinbarer. Auch er verflüchtigt sich zusehends.
- Dickflüssigere Öle hingegen bilden klebrige, farbige Ränder aus.
- Die ätherischen Öle sind, wie jeder weiß, sehr duftintensiv. Genauso schmecken sie auch - sehr intensiv!

So kann man Pfefferminzöl selbst in einer Verdünnung von 1 zu 4.000.000 noch erschmecken.

- Ätherische Öle sind leichter als Wasser und mischen sich auch nicht in Wasser. Gleichzeitig vermischen sie sich aber in anderen Ölen, also etwa Massageöl. Auch in anderen organischen Flüssigkeiten wie Milch, Alkohol, Honig oder Sahne kann man sie auflösen.
- Ätherische Öle sind im Gegensatz zur Verwendung des Wortes "Öl" nicht immer wirklich ölig.
- Ätherische Öle sind nicht das Gleiche wie Parfümöle oder Duftöle.
- Die chemische Zusammensetzung und der Duft von ätherischen Ölen kann für psychologische und physische Anwendungen eingesetzt werden. Diese Anwendung erfolgt meist per Duftlampe oder auch durch die Aufbringung der verdünnten Öle auf die Haut.
- Ätherische Öle werden ausschließlich durch Verdünnung mit einem Trägeröl (Mandelöl, Aprikosenkernöl, Traubenkernöl) auf die Haut aufgetragen.
- Durch das Einatmen der Öle können die Öl-Moleküle in die Lunge gelangen und dort vom Blutkreislauf aufgenommen werden.
- Ätherische Öle können im Preis stark variieren, ebenso in der Qualität.
- Man verwendet in der Aromatherapie nur zu 100 % natürliche und naturreine Öle. In jedem Öl ist eine Vielzahl von einzelnen Wirkstoffen enthalten - dies können bis zu über 300 verschiedene Wirkstoffe sein. Allerdings ist es so, dass in jedem Öl ein paar wenige der Wirkstoffe besonders stark vertreten sind und so für die Anwendung des Öles bestimmend sind.

Man sollte jedoch nicht übersehen, dass trotzdem der Verbund aller Wirkstoffe die Wirkung des Öles ausmacht. Denn wie die Wissenschaft gezeigt hat, kann man heutzutage zwar einzelne Wirkstoffe isolieren und "nachbauen", sie sind aber in deren Wirkung bei weitem nicht so ausgeprägt wie ein Gemisch natürlicher Wirkstoffe.

Dies gilt sowohl bei den ätherischen Ölen als auch in der Pflanzenheilkunde allgemein. Erst das komplette Wirkspektrum eines Öles ist für dessen Wirkung verantwortlich.

Risiken ätherischer Öle

Ätherische Öle stellen hoch konzentrierte und hochwirksame Substanzen dar, die einige Risiken und Nebenwirkungen beinhalten.

Beachten Sie deswegen bitte immer die folgenden Hinweise bei Ihrer Reise durch die Welt der Düfte:

Allergiegefahr

Alle Zitrusöle sowie Lorbeer, Zimtrinde und Cassia können Allergien fördern und sind von hochallergischen Menschen am besten ganz zu meiden, auch in der Duftlampe.

Vorsicht bei Neigung zu Epilepsie

Epileptiker dürfen folgende Öle nicht verwenden, da durch starke Raumbeduftung, einer Inhalation oder einer zu hohen Dosierung im Bad oder bei einer Massage ein epileptischer Anfall ausgelöst werden kann:

Basilikum, Fenchel, Kampfer, Krauseminze, Salbei, Ysop, Zedernholz und Zypresse.

Risikofaktor Bluthochdruck

Folgende Öle erhöhen den Blutdruck:

Rosmarin, Thymian, Ysop und Salbei.

Falls Sie also unter hohem Blutdruck leiden, sollten Sie diese Essenzen besser meiden.

Nicht während homöopathischer Behandlung

Wenn Sie aktuell mit homöopathischen Mitteln behandelt werden, können Sie ohne weiteres ätherische Öle in der Duftlampe verwenden.

Auf eine kurmäßige oder hoch dosierte äußerliche Anwendung sollte allerdings verzichtet werden. Vor allem Kampfer, Pfefferminze, Thymian und Kamille können die Wirkung homöopathischer Mittel stark beeinträchtigen.

Nicht in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft sollten folgende ätherischen Öle nicht verwendet werden:

Angelikawurzel, Anis, Basilikum, Bay, Bohnenkraut, Cistrose, Estragon, Fenchel, Kampfer, Majoran, Melisse, Minze, Muskat, Muskatellersalbei, Myrrhe, Gewürznelke, Origanum, Petersilie, Rosmarin, Schopflavendel, Spearmint, Thymian, Verbena, Wacholder, Ysop, Zimt und Zedernholz.

Warnung für stillende Mütter: Während des Stillens können wundheilende ätherische Öle wie Rose und milchtreibende wie Jasmin äußerlich angewendet werden. Ansonsten sollten Sie zwei Stunden vor dem Stillen auf hohe Dosierungen jeglicher Essenzen in Massageölen, Bädern und Inhalationen verzichten!

Für Kinder niedrig dosieren

Für Kinder sollte grundsätzlich eine deutlich geringere Dosierung verwendet werden.

Geeignet sind hautfreundliche, beruhigende und besonders schön duftende Essenzen wie Rose, römische Kamille oder Lavendel im Hautöl oder als Badezusatz. Die Dosierung richtet sich nach der Intensität des ätherischen Öls und dem Alter des Kindes.

Zitrone hat sich für Kinder in geringer Dosis in der Duftlampe bei Erkältungen bewährt.

Toxische Wirkung ätherischer Öle

Bestimmte ätherische Öle können zu Organschäden bei innerlicher Einnahme führen, z. B. Anis, Basilikum, Bohnenkraut, Fenchel, Kampfer, Muskat, Gewürznelke, Origanum, Petersilie, Salbei, Thymian, Ysop, Zimt, Pfeffer.

Als verträgliche nichttoxische Essenzen gelten Teebaum, Lavendel und Rose. Dies sind zugleich auch die Öle mit den wichtigsten und breitesten Anwendungsspektren. In der Duftlampe sind diese Öle allerdings völlig ungefährlich.

Hautreizende Essenzen

Grundsätzlich wirken alle ätherischen Öle hautreizend, was bis zu einem gewissen Grad ja auch erwünscht ist, da diese Reizung eine belebende und durchblutungsfördernde Wirkung auf die Haut hat.

Die hautreizende Wirkung ist abhängig von der Dosierung und der Sensibilität der Haut. Die normale Konzentration von ätherischen Ölen für die Hautpflege beträgt 0,7 bis 1 Prozent. Dabei ist in der Regel keine Hautreizung zu erwarten.

Falls Sie bei der Herstellung von Cremes, Körper-, Massage- und Badeölen diese Dosierung nicht überschreiten, gehen Sie sicher und brauchen sich um die nachfolgende Liste mit hautreizenden Essenzen nicht zu kümmern.

Ab Konzentrationen von mehr als ein Prozent wirken hautreizend: Angelikawurzel, Anis, Basilikum, Cajeput, Eukalyptus, Fenchel, Ingwer, Kampfer, Kardamom, Kiefernadel, Koriander, Lemongras, Litsea cubeba, Limette, Mandarine, Melisse, Niaouli, Orange, Pfeffer, Pfefferminze, Spearmint, Tannenzapfen, Tagetes, Verbena, Weißtanne, Zitrone und Citronellagras.

Es gibt aber auch Öle, die selbst bei geringer Dosierung zu stärkeren Hautreizungen führen. Dazu gehören Bohnenkraut, Gewürznelke, Kümmel, Origanum, Zimtrinde, Zimtblätter und Thymian.

Diese Essenzen sollten Sie im Badewasser und in den Massageölen am besten gänzlich meiden.

Vorsicht bei Sonne

Einige ätherische Öle können eine Überempfindlichkeit der Haut gegenüber ultraviolettem Sonnenlicht oder anderem UV-Licht verursachen. Diesen Effekt nennt man phototoxisch. Er kann bereits bei einer Beimischung von mehr als 0,4 Prozent eines phototoxischen Öls in einem Trägeröl auftreten.

Bei empfindlicher und besonders heller Haut sollten Sie auf diese Öle ganz verzichten oder vier Stunden lang nach der Anwendung direktes Sonnenlicht oder intensive ultraviolette Bestrahlung meiden.

Folgende Essenzen weisen eine photosensibilisierende Wirkung auf: Angelikawurzel, Johanniskraut, Karottensamen, Kreuzkümmel, Verbena, Petit Grain und alle Zitrusöle wie Bergamotte, Bitterorange, Blutorange, Orange, Zitrone, Limone, Mandarine und gepresste Limette. Ausnahmen bilden Grapefruit und destillierte Limette.

Die giftigsten ätherischen Öle sind Beifuß, Poleiminze und Thuja. Sie sollten prinzipiell nicht zum Kauf angeboten werden. Auch bei normaler Haut ist Vorsicht bei der Anwendung bestimmter Öle im Sonnenlicht geboten.

Vorsicht

Bitte beachten Sie, dass besonders bei Kleinkindern eine Selbstbehandlung oder Eigenbehandlung nicht anzuraten ist und dass hier immer ein Fachmann zu Rate zu ziehen ist!



Dosierung ätherischer Öle

Grundlegend muss man sagen, dass Laien generell keine ätherischen Öle unverdünnt auf die Haut auftragen sollten und schon gar nicht die ätherischen Öle innerlich einnehmen sollten. Die ätherischen Öle können extrem schwere Hautschäden verursachen, sie können die Schleimhäute stark beschädigen und sie können zu Vergiftungen führen. Wohlgedenkt: dies ist ein Ratschlag für Menschen, die sich mit ätherischen Ölen nicht auskennen!

Denn natürlich ist es so, dass einige ätherische Öle sowohl pur auf die Haut gegeben werden können oder auch innerlich angewandt werden können. Doch wer die Öle nicht kennt, der kann auch schnell das falsche Öl erwischen.

Generell sollte man sagen, dass ätherische Öle nicht zur alltäglichen Dauerverwendung empfohlen werden. Man sollte also zum Beispiel nicht jeden Tag den ganzen Tag eine Duftlampe laufen lassen, da man ansonsten gegenüber den Duft nach und nach abstumpft. Die Wirkung des Öles bleibt jedoch erhalten. Man nimmt es nur nicht mehr als Duft wahr.

Mengen für Duftlampen und Verdampfer bzw. Verdunster

Duftlampen sind relativ einfach in deren Handhabung und sind inzwischen in vielen Haushalten zu finden. Wie gesagt, sollte man eine solche Duftlampen aber nicht den ganzen Tag in Betrieb haben, empfohlen wird vielmehr, dies maximal 2 Stunden am Tag durchzuführen.

Nach einer gewissen Zeit nimmt man den Duft also nicht mehr wahr, sodass man in Versuchung gerät, immer mehr Öl nachzugießen. Dies wiederum kann dazu führen, dass es zu einer starken Überreizung der Personen in dem Raum kommt, wodurch zum Beispiel Kopfschmerzen oder Benommenheit auftreten kann.

Die folgende Dosierungsempfehlung gilt für Zimmer mit ca. 25 m² Fläche:
Geben Sie maximal zehn Tropfen ätherische Öle in die Duftlampe und lassen Sie dies verdunsten. Achten Sie bei Duftlampen darauf, dass stets genügend Wasser im Behälter ist, da ansonsten die ätherischen Öle verbrennen und krebserregende Stoffe bilden können.



Aromatherapie für emotionales Wohlbefinden

Die Verwendung von ätherischen Ölen für das emotionale Wohlbefinden ist oftmals das, was man sich vorstellt, wenn man den Begriff "Aromatherapie" hört. Obwohl die Aromatherapie kein Wundermittel für schwere emotionale Probleme ist, kann die Verwendung von ätherischen Ölen unterstützend helfen, wenn es um bestimmte emotionale Probleme und emotionale Zustände geht. Darüber hinaus kann der Einsatz von ätherischen Ölen Unterstützung für die Psyche im Alltag bringen.

Ätherische Öle sind schnell verdunstende Flüssigkeiten, deren Moleküle wir schnell einatmen. Das Einatmen dieser kleinsten Duftteilchen lösen in unserem Gehirn Emotionen aus, genauso wie sie auch physischen Einfluss auf unseren Körper nehmen können. So können sie zum Beispiel leistungssteigernd wirken.

Orangenöl ist dafür ein gutes Beispiel. Der Geruch von Orangenöl hilft dabei, emotionale Ausgeglichenheit zu erlangen und bringt uns einen positiven Ausblick auf Kommendes. Orangenöl ist ein wunderbares Öl, allein oder in einer Mischung, gegen den Winterblues, der häufig in der kalten grauen Zeit zum Jahresende auftritt.

Nicht alle Öle wirken auf alle Menschen gleich

Allerdings muss man bei der Wahl der Öle auch etwas aufpassen: Nicht alle ätherischen Öle haben die gleiche Wirkung auf alle Menschen. Der Mensch bindet Erinnerungen aus der Vergangenheit an besondere Aromen, was zu positiven oder negativen Effekten führen kann. Ein Beispiel: Rosenöl wird wegen seiner guten Wirkung in Zeiten der Trauer verwendet. Wenn jedoch Ihre verstorbene Großmutter oft Rosenöl als Duftstoff verwendet hat oder Sie immer mit Ihrer Großmutter in ihrem Rosengarten waren, dann kann die eigentliche Wirkung dieses Öles ins Gegenteil umschlagen, weil dieser Geruch Sie noch tiefer in Trauer stürzen kann, da er Sie immer an die Großmutter erinnert. Was ich damit sagen will: Probieren Sie aus, welcher Duft denn nun wirklich den erwünschten Effekt hat, meist gibt es ja unterschiedliche Düfte, die den gleichen Effekt haben.

Hier eine kleine Liste mit unterschiedlichen Ölen und den dazugehörigen Stimmungslagen:

- **Ätherische Öle bei Ärger**
Jasmin, Petit Grain, Rose, Orange, Ylang-Ylang, Patschuli, Palo Santo, Neroli, Vetiver, Römische Kamille, Bergamotte
- **Ätherische Öle bei Angst**
Lavendel, Rose, Vetiver, Zedernholz, Palo Santo, Salbei, Römische Kamille, Weihrauch, Patschuli, Bergamotte, Geranie, Mandarine, Sandelholz, Neroli
- **Ätherische Öle für mehr Vertrauen**
Jasmin, Zypresse, Rosmarin, Orange, Grapefruit, Bergamotte
- **Ätherische Öle bei Depressionen**
Römische Kamille, Palo Santo, Geranie, Muskatellersalbei, Jasmin, Rose, Zitrone, Ylang-Ylang, Grapefruit, Weihrauch, Orange, Bergamotte, Lavendel, Neroli,

Mandarine, Sandelholz

- **Ätherische Öle bei Müdigkeit, Erschöpfung oder auch Burn-out**
Bergamotte, Schwarzer Pfeffer, Basilikum
- **Ätherische Öle für Trauer**
Zypresse, Neroli, Palo Santo, Vetiver, Sandelholz, Weihrauch, Rose
- **Ätherische Öle für Glück und Frieden**
Rose, Neroli, Sandelholz, Grapefruit, Weihrauch, Ylang-Ylang, Geranie, Zitrone, Orange, Bergamotte, Palo Santo
- **Ätherische Öle bei Unsicherheit**
Weihrauch, Vetiver, Bergamotte, Zedernholz, Sandelholz, Jasmin
- **Ätherische Öle bei Reizbarkeit**
Neroli, Sandelholz, Römische Kamille, Lavendel, Mandarine
- **Ätherische Öle bei Einsamkeit und Langeweile**
Bergamotte, Weihrauch, Rose, Römische Kamille, Muskatellersalbei, Palo Santo
- **Ätherische Öle für das Gedächtnis und die Konzentration**
Ysop, Pfefferminze, Basilikum, Zypresse, Rosmarin, Schwarzer Pfeffer, Zitrone
- **Ätherische Öle bei Panik und Panikattacken**
Weihrauch, Rose, Neroli, Lavendel
- **Ätherische Öle zur Stressreduzierung**
Benzoe, Sandelholz, Lavendel, Rose, Grapefruit, Neroli, Mandarine, Weihrauch, Geranie, Patschuli, Jasmin, Römische Kamille, Bergamotte, Palo Santo, Ylang-Ylang, Muskatellersalbei, Vetiver



Spezielle Öle für Reiki

Bergamotteöl (Citrus bergamia)

Reggio di Calabria, eine Stadt in Süditalien, an der Meeresenge von Messina, ganz weit unten auf dem italienischen Stiefel, ist eine interessante Stadt: Nicht nur, dass sie als Zentrum der Mafia gilt, oder dass sie im frühen 20. Jahrhundert komplett durch ein Erdbeben zerstört wurde, sie ist auch eine Stadt, die von Bergamotte umgeben ist. Denn aus dieser Region kommt wohl das wertvollste Bergamotteöl. Natürlich wird

die Bergamotte auch in anderen Ländern angepflanzt und verarbeitet, zum Beispiel in Indien oder in Westafrika, allerdings ist das Bergamotteöl aus Sizilien besonders wertvoll.

Die Pflanze, aus der man dieses Öl gewinnt, gehört zur Familie der Zitrusfrüchte und stammt ursprünglich aus den asiatischen Gegenden, sie gelangte dann aber im Laufe der Zeit auf die Kanarischen Inseln. Es soll Christoph Kolumbus selbst gewesen sein, der die Pflanze nach Süditalien brachte.

Die Bergamotte ist ein so genanntes Rautengewächs, genauso wie die Bitterorange oder die Zitrone. Sie trägt zur Blütezeit weiße Blüten, die einen wunderbaren Duft verströmen. Die daraus erwachsenden Früchte erntet man zwischen November und Februar.

Zur Herstellung des Öls verwendet man nur die Schalen dieser Früchte, aus denen man das gelbliche bis grüne, dünnflüssige Öl durch eine sogenannte Kaltpressung gewinnt. Dieses Öl duftet leicht süß und blumig, aber auch sehr fruchtig, es ist typisch orientalisch und wird deshalb auch oft in Parfüms verwendet. Bekannt ist das Bergamotteöl auch durch Erfrischungstücher und Eau de Toilette.

Das Bergamotteöl eignet sich für wunderschöne Duftmischungen und leistet bei Erkältungen und Fieber durch seine entzündungshemmenden Eigenschaften wunderbare Dienste. Der Duft des Bergamotteöls verstärkt sich durch die Beigabe anderer Zitrusöle, zum Beispiel durch die Öle der Zitrone, Orange, der Mandarine oder der Grapefruit.

Wirkung von Bergamotteöl auf unseren Körper

Der Duft des Bergamotteöls schenkt uns mehr Zuversicht und Vertrauen, es stimmt uns positiv. Der Duft des Öls ist frisch und angenehm, er schenkt uns Wärme und hellt unsere Stimmung auf, es ist gerade so, als würde dieses Öl etwas Licht in unser Leben bringen. Das Öl kann uns sowohl entspannen und beruhigen als auch anregen.

Das Bergamotteöl löst zudem Ängste und entspannt unsere Nerven, was man teilweise in Versuchen in Nervenheilanstalten belegen konnte. Man beduftete die Räume mit Bergamotteöl, in denen Menschen mit Depressionen und Angsterkrankungen waren, und stellte fest, dass die Patienten dann eine bessere Stimmung hatten. Das Bergamotteöl wirkt ausgleichend auf unsere Stimmung.

Vorsicht

Im Bergamotteöl sind Stoffe enthalten, die die Empfindlichkeit der Haut gegenüber UV-Strahlen erhöhen, so dass sich schnell dunkle Flecken bilden können. Wenn Sie dieses Öl also auf die Haut aufgetragen haben, sollten Sie es vermeiden, sich lange in der Sonne oder im Solarium aufzuhalten.

Das Bergamotteöl wird auch als sogenanntes flexibles ätherisches Öl bezeichnet, da es seine Wirkung der eines beigegebenen anderen ätherischen Öles anpasst und verstärkt. Das heißt zum Beispiel, dass es zusammen mit Lemongras, Rosmarin, Eisenkraut oder mit anderen Zitrusfrüchten seine aufheiternde und anregende Wirkung verstärkt, während es in

Mischungen mit Jasmin, Lavendel oder Ylang-Ylang besonders sinnlich wirkt. Zusammen mit Wacholderöl und Zirbelkiefernöl wirkt Bergamotteöl besonders belebend. Einem bleibt sich das Bergamotteöl jedoch treu: Es wirkt immer positiv auf unsere Stimmung.

Wenn Sie besonders angespannt sind, unter Stress stehen, nervös sind, oder sich ständig abgeschlagen fühlen, kann Bergamotteöl ebenfalls wunderbar helfen, indem man es in einer Duftlampe zum Beduften der Räume verwendet. Natürlich können Sie auch Massagen mit Bergamotteöl durchführen oder eine Mischung für ein Vollbad verwenden.

Das Bergamotteöl eignet sich besonders für Menschen, die noch nicht allzu viel Erfahrung mit ätherischen Ölen haben, da man mit diesem Öl relativ wenig falsch machen kann. Es eignet sich generell gut für Mischungen, die man in Duftlampen verwendet.

Mögliche Verwendung:

Verwenden Sie Bergamotteöl in einem Diffusor, auf Stirn und Schläfen zum Stressabbau und um die Stimmung zu bessern.

Es wirkt deodorierend, in der Hautpflege gegen Narben und Dehnungsstreifen, gegen Besenreiser, kann auch gegen Falten helfen und erfrischt den Teint. Traditionell wird es gegen eine schlechte Durchblutung und Herzklopfen, bei Angst, bei Depression, bei Nervosität, bei Schocks und anderen stressbedingten Erkrankungen angewendet. Wirkt als Antidepressivum, ist antiseptisch, krampflösend, gilt als Aphrodisiakum, bakterizid, hypnotisch.

Hilft bei Stress, Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Unruhe, Infektionen, Entzündungen, Darmparasiten, Rheuma, Schlafstörungen, vaginalem Ausfluss, als Insektenschutzmittel.

Vorsicht

Wenn Sie schwanger sind, nur unter ärztlicher Betreuung nutzen.

Bergamotte ist SEHR fotosensibilisierend und sollte nicht auf die Haut aufgetragen werden, die der Sonne innerhalb der nächsten 72 Stunden ausgesetzt wird.

Bergamotteöl gegen Depressionen und schwankende Stimmung

Wenn Sie unter einer depressiven Stimmung leiden, ständig Ängste haben und Ihre Stimmung ständig schwankt, so können Sie mit Bergamotteöl Abhilfe schaffen: Geben Sie etwas Rosenöl bei, oder auch Basilikumöl, Lavendelöl, Majoranöl oder Melissenöl und inhalieren Sie den Duft dieser Mischung.

Steckbrief von Bergamotteöl

Seelische Wirkung von Bergamotte

Stimmungsaufhellend

Bei Angst, Depression und Stressüberlastung bringt es Lichtblicke ins Leben.

Angstlösend und nervenentspannend

Ausgleichende Wirkung bei emotionalen Schwankungen.

Je nach Situation kann sie beruhigen und entspannen, anregen und tonisieren.
Erfolgreich bei der Raucherentwöhnung

zudem bei:

- Angst
- Schlechter Stimmung
- Depressionen
- Nervöser Anspannung
- Schlaflosigkeit
- Starken Gefühlsschwankungen
- Stress

Vorsicht

Achtung

Das Bergamotteöl enthält ziemlich viel Furanokumarine, die phototoxisch auf die Haut einwirken. Im Zusammenhang mit Sonnenlicht kann sich die Haut stark verbrennen bzw. braune Flecken bilden.

Bei der Anwendung dieses Öls in Hautpflegeprodukten oder auch in Massageölen sollte man wenigstens 2 Std. danach nicht in die Sonne oder ins Solarium gehen.

Achtung

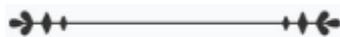
Dieses Öl sollte als Badezusatz nicht für heiße und lange Bäder eingesetzt werden, denn es kann zu Reizungen der Haut kommen, ausgelöst durch den hohen Anteil an Monoterpenen.

Bergamotteöl sollte kühl gelagert werden. Seine Haltbarkeit liegt bei höchstens 1 Jahr (nach dem Öffnen des Fläschchens).

Bergamotte sollte man nicht unverdünnt auf die Haut auftragen. Es kann zu Hautverbrennungen und anderen Beschädigungen der Haut kommen.

Immer nur einen Tropfen Bergamotteöl pro 20 ml Trägeröl verwenden.

Auch dann ist die Verträglichkeit noch zu prüfen!



Blutorangenöl (Citrus sinensis)

Der Ursprung des Blutorangenöls

Bei der Blutorange, welche in der lateinischen Sprache als *Citrus sinensis* bezeichnet wird, handelt es sich um eine stets grüne Zitruspflanze, die in die Gruppe der Rautengewächse eingeordnet wird. Die Blutorange hat ihren Ursprung, wie die anderen Zitrusfrüchte auch, in Asien. Im Laufe des 16. Jahrhunderts hat man dann damit begonnen, die Blutorange ebenso in Nordafrika und in Südeuropa anzubauen.

Im Vergleich zu den weiteren Orangensorten hat die Blutorange in den meisten Fällen eher einen herberen Geschmack. Dennoch gilt sie auch als süße Orange. Der Unterschied zu anderen Orangen liegt lediglich in der Pigmentierung der Frucht: Das Fruchtfleisch sowie in manchen Fällen die Schale der Blutorange haben nämlich eine dunkelrote Farbe. Es gibt verschiedene Bedingungen, bei denen die rote Färbung stärker auftritt. Dazu gehören beispielsweise Nachtfröste oder starke Schwankungen der Temperaturen. Beispielsweise haben die Früchte in Sizilien eine sehr intensive dunkelrote Färbung, wenn sie am Hang des Ätnas wachsen.

Der Duft von Blutorangenöl

Der Duft von dem ätherischen Öl der Blutorange ist folgendermaßen zu beschreiben:

- Im Vergleich zur „normalen“ Orange ein wenig wärmer
- Fruchtig
- Etwas süßlich
- Frisch

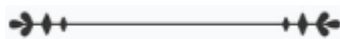
Die möglichen Verwendungen von Blutorangenöl

Generell ist es wirklich beliebt, das ätherische Blutorangenöl zur Raumbeduftung zu verwenden. Hierfür wird es in einer Duftlampe verdampft. Dadurch wird eine positive und ansprechende Atmosphäre geschaffen und der Raum erhält eine zusätzliche Frische. Ebenso hat dieses ätherische Öl bei der Aromatherapie den Zweck, ein Gleichgewicht zwischen der körperlichen und seelischen Ebene zu schaffen und den Menschen aufzumuntern.

Wirkungen auf die Seele durch Verwendung von Blutorangenöl

Die Blutorange spendet ein gutes ätherisches Öl, welches folgende positive Wirkungen auf die Seele hervorrufen kann:

- Es wirkt als Muntermacher.
- Die betroffene Person fühlt sich erfrischt.
- Eine gewisse Entspannung wird ermöglicht.
- Es kommt zu einer Stärkung der Nerven.
- Nervöse Zustände werden vertrieben.
- Neue Energien werden freigesetzt.
- Der Mensch wird gelassener.
- Die betroffene Person fühlt sich in der Lage, neue Dinge in Angriff zu nehmen.



Cajeput (Melaleuca leucadendra)

Das Cajeputöl hat eine große Ähnlichkeit mit dem Teebaumöl, wirkt aber stärker schmerzlindernd. Für Frauen dürfte seine östrogenstimulierende Wirkung interessant sein. Cajeput, besser gesagt der Cajeputbaum, wächst in Malaysia, auf den Philippinen und den Molukken sowie in weiten Gegenden Australiens.

Das Öl kam im frühen 17. Jahrhundert nach Europa, in Malaysia und auf anderen indonesischen Inseln war es da aber schon lange bekannt wegen seiner therapeutischen Eigenschaften. Man schätzte es besonders gegen Erkältungen, Grippe und chronischen Rheumatismus, aber auch als Mittel gegen die Cholera. Man verwendete es zudem als schweißtreibendes Mittel.

In Europa untersuchte man das Cajeputöl genauer und fand eine Wirkung bei allerlei anderen Erkrankungen heraus, so zum Beispiel bei Atemwegserkrankungen, Harnbeschwerden, Darmentzündungen, Ruhr, Blasenentzündungen, Virusinfektionen, Darmproblemen und Infektionen der Harnröhre.

Wirkung von Cajeput auf die Seele

Schafft Klarheit bei Entscheidungslosigkeit und Verwirrung.

Hilft Menschen, auf die neue Lebensumstände zu kommen.

Hilft bei Lethargie, Antriebsschwäche, verleiht Energie, vermag verletzte Seelen zu heilen, hilft auch in schwierigeren Situationen aus der eigenen Mitte heraus zu handeln, bringt Klarheit ins Denken.

Harmoniert mit

Douglasie, Eukalyptusöl, Ingweröl, Lavendelöl, Nelke, Palmarosa, Pfefferminzöl, Tanne, Wacholderöl, Zeder, Zirbelkiefer, Zitrone, Zypresse

Affirmation

Ich bin innerlich stark und in jeder Situation in der Lage, mich für den richtigen Weg zu entscheiden.

Emotionale und energetische Eigenschaften

Erhebend

Klärt den Geist und fördert die Konzentration.

Beruhigt bei Erschöpfung.

Verleiht ein Gefühl der persönlichen Unterstützung.

Tonikum für das Nervensystem

Reduziert Unruhe und Müdigkeit.

Verbessert unsere Stimmung.

Duftbereich

Cajeput gehört zu den Kopfnoten

Psychisch-geistige Wirkungen

Das Öl wirkt sehr erfrischend, es macht wach, es fördert die Konzentration, es macht den Kopf klarer.

Vorsicht

Irritiert unter Umständen besonders sensitive Haut. Cajeputöl ist aber normalerweise nicht reizend, nicht sensibilisierend und auch nicht giftig.

Nicht für Kleinkinder geeignet!

Wenn Sie schwanger sind oder unter ärztlicher Betreuung stehen, sollten Sie den Arzt vor der Verwendung befragen.

Cajeput eignet sich nicht für Babys und Schwangere in der ersten Schwangerschaftshälfte.

Vorsicht bei Kindern mit spastischen Atemwegserkrankungen.

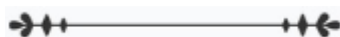
Cajeput ist nicht giftig und nicht sensibilisierend, es kann aber hautreizend wirken. Deshalb unbedingt von den Schleimhäuten fernhalten.

Wenn das Öl oxidiert ist, also lange an der frischen Luft stand, kann es Reizungen oder Sensibilisierungen auslösen.

Es kann als homöopathisches Antidot verwendet werden bzw. wirken.

Nicht bei Babys oder Kindern unter fünf Jahren verwenden.

Asthmatiker sollten das Öl ebenfalls nicht verwenden.



Cistrose (Cistus ladanifer)

Die Cistrose findet man heutzutage überwiegend in Spanien, Portugal und Südfrankreich. Das ätherische Cistrosenöl findet kosmetische Verwendung als Bestandteil in allerlei "Schönheitsmittelchen", so zum Beispiel in Cremes und Hautölen bei Akne, fettiger und unreiner Haut.

Überwiegend verwendete man die Cistrose früher für Räucherungen. Aber natürlich hatte die Cistrose auch damals schon eine wichtige Rolle als Heilmittel, man verwendete es zum Beispiel bei Geschwüren, Wunden oder bei Ekzemen. Das Cistrosenöl ist wundheilend, was man heutzutage auch wissenschaftlich bestätigt hat.

Im 12. und dem 13. Jahrhundert kam das Cistrosenöl mit den Kreuzrittern zu uns nach Europa und eroberte gleich seinen Platz in der Kosmetik, auch für Parfüms wurde es seither verwendet.

Der Duft der Cistrose ist warm und erinnert etwas an Moschus, er ist leicht holzig und balsamisch. Wie schon erwähnt verwendet man es gerne für Parfüms - Cistrosenöl hat einen unvergleichlichen vielschichtigen Duft, der leicht herb ist. Wenn man diesen Duft verdünnt, verliert er jedoch etwas von der Herbheit und hält sich mehr im Verborgenen zurück. Dies kann sogar so weit gehen, dass der Duft leicht erotisierend wirkt, ohne dass es direkt auffällt.

Das Cistrosenöl hat eine beruhigende, wundheilende, entkrampfende und auch anregende Wirkung auf uns. Unserer Seele schenkt das Öl Wärme, verleiht Ausgeglichenheit und stärkt die Persönlichkeit, es öffnet für Neues. Man könnte fast meinen, das Öl dringt tief in unsere Seele ein und holt verborgene Gefühle an die Oberfläche.

Das Öl erleichtert die Meditation, weshalb es auch ein beliebtes Meditationsöl ist. Die Wärme, die es spendet, hilft uns über Trauer hinweg oder über psychische Verletzungen, über Schocks, es hat jedoch auch eine leicht erotisierende Wirkung auf uns.

Cistrosenöl ist belebend und zugleich besänftigend, meditationsunterstützend, stimmungsaufhellend. Es unterstützt die Atemwege, hilft bei der Behandlung von Wunden, stillt Blutungen, regeneriert das Gewebe.

Das Cistrosenöl stärkt zudem unser Immunsystem, es hilft uns also, dass wir gesund bleiben. Wenn man das Cistrosenöl zur Inhalation oder in Bädern verwendet, werden durch seine antibakteriellen Eigenschaften Krankheitskeime abgewehrt. Die blutstillende und adstringierende Eigenschaft des Cistrosenöls hilft, Wunden schneller zu heilen und Blutungen zu stillen.

Vorsicht: Nicht während einer Schwangerschaft innerlich einnehmen!

Steckbrief von Cistrosenöl

Geistige Wirkung

Stärkt die Seele und richtet sie wieder auf, stärkt uns innerlich. Erlebnisse, die "unter die Haut gingen", werden gelöst, sodass man sie verarbeiten kann.

Löst Gefühlskälte.

Harmoniert mit

Bergamotte, Immortelle, Jasminöl, Lavendel, Mandarine, Meerkiefer, Melissenöl, Neroliöl, Olibanum, Orange, Patschuli, Rosenöl, Sandelholz, Tuberose, Ylang-Ylang, Zedernöl, Zitronenöl

Duftrichtung

Würzig-balsamisch

Anwendungsgebiete von Cistrosenöl**Psychische Wirkung und Anwendungsbereiche**

- Entkrampfend
- Stabilisierend
- Stresssymptome

Vorsicht

Man sollte dieses Öl nicht in der Schwangerschaft verwenden!

**Citronellaöl (Cymbopogon Nardus)**

Das Citronellaöl ist bei uns wohl eher unter dem Namen Zitronengras bekannt. Allerdings schätzt man es auch bei uns, so wie in Asien, wo es eigentlich herkommt, nicht nur als leckeres Gewürz, das den Speisen diese wunderbare asiatische Note verleiht, sondern auch als ein ganz besonderes und vor allem auch ganz beliebtes ätherisches Öl.

Dieser besonders fruchtige Geruch steht für viele Menschen für Frühling und Sonne, besonders aber auch für Frische. So nebenbei vertreibt dieser wunderschöne Duft auch noch Fliegen und Mücken, die ja an diesen schönen Sonnentagen auch schnell eine Plage werden können.

Für das Citronellaöl gibt es viele Anwendungsmöglichkeiten: Man kann es in einer Duftlampe verwenden, wo es unter anderem auch gegen Ameisen helfen soll, man kann die Raumluft damit reinigen, zum Beispiel von Tabakgerüchen, man kann sich auch die Hände damit reinigen, wenn man Zwiebeln geschnitten hat, denn auch diesen Geruch vertreibt Citronella.

Das Öl entspannt uns, wirkt entkrampfend, es gleicht unsere Seele wieder aus. Es vertreibt Stress, hilft uns durch den Alltag, bringt uns wieder "in Fluss".

Wirkung von Citronella auf die Seele

Löst seelische Verkrampfungen und aktiviert den Lebensfluss.

Duftrichtung

Zitronig, frisch

Affirmation

Ich fühle mich frisch und frei.

Vorsicht

Citronellaöl ist leicht hautreizend.

Douglasie (Pseudotsuga menziesii) - Douglasfichte

Die Douglasie ist in Nordamerika und in Kanada zu finden. Sie ist ein Nadelbaum, der bei uns gerne in Parks und Gärten angepflanzt wird.

Psychische und geistige Wirkungen

Das Öl wirkt aktivierend, stärkend und ermunternd.

Steckbrief von Douglasie

Wirkung von Douglasie auf die Seele

Wirkt befreiend auf Körper und Seele.

Duftrichtung

Waldig, frisch

Affirmation

Endlich kann ich frei durchatmen. Würzige Luft erfüllt meine Lungen und durchströmt meinen Körper.

Emotionale und energetische Eigenschaften

- Fördert Selbstwertgefühl und Identität.
- Emotional aufbauend

- Erhöht positive Energie.

Warnhinweise

Bitte nicht für lange sowie sehr heiße Bäder anwenden.

Aufgrund des hohen Gehalts an Monoterpenen kann die Haut recht stark gereizt werden.

Kann zu Hautreizungen führen.



Eukalyptusöl (Eukalyptus globulus)

Eukalyptus ist allgemein bekannt, sein frischer, spitzer, kampferartiger Duft begegnet uns häufig in Mundwässern, Erkältungsmitteln und in der Sauna. Eukalyptusöl eignet sich wegen seiner Intensität bestens zur Reinigung der Raumluft und erleichtert das Atmen bei Erkältungen. Eukalyptusöl findet oft Verwendung als Zusatz zum Saunaaufguss, es aktiviert die Atmung und fördert so die Sauerstoffversorgung aller Körperzellen.

Der Name des Eukalyptus kommt wahrscheinlich aus dem Griechischen und kann mit "gut bedeckt" übersetzt werden. Der Eukalyptus ist für die australischen Koalabären das Hauptnahrungsmittel, tatsächlich geht man davon aus, dass sie nichts anderes essen.

Steckbrief von Eukalyptusöl

Wirkung von Eukalyptus auf die Seele

Anregend

Aufmunternd bei Lethargie

Fördert das Denken und beruhigt

Konzentrationsfördernd

jungen Blätter

50 kg ergeben 1 l Öl.

Harmoniert mit

Cajeput, Douglasie, Eisenkraut, Fichtennadel, Kiefer, Lavendel, Lemongras, Litsea cubeba, Melissenöl, Minze,

Myrte, Niaouli, Pfefferminzöl, Thymianöl, Weißtanne, Ysop, Zedernöl, Zirbelkiefer, Zitronenöl

Psychische Wirkung und Anwendungsbereiche

- Anregend
- Aufmunternd
- Depressive Stimmungslage
- Konzentrationsfördernd
- Müdigkeitssymptome

Psychisch-geistige Wirkungen

Das Öl macht wach, es wirkt psychisch anregend.

Vorsicht

Das Eukalyptus globulus - Öl beinhaltet besonders viel 1 - 8 -Cineol, welches für Babys sowie Kleinkinder nicht geeignet ist. Es kann zu Krämpfen in der Atemmuskulatur kommen. Es droht Erstickungsgefahr!

Es gibt allerdings auch eine mildere Alternative zum Eukalyptus globulus-Öl, das Eukalyptus-radiata-Öl.

Es enthält aber ebenfalls maximal 80 % 1 - 8 - Cineol, zusätzlich ist es jedoch milder, was die Monoterpen-Alkohole angeht. Hierdurch eignet sich das Eukalyptus-radiata-Öl als Erkältungsöl für Kinder.

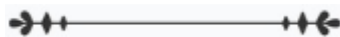
Vorsicht

Bei innerer Anwendung Arzt befragen, kann in zu hohen Mengen toxisch wirken!

Sehr vorsichtig dosieren.

Wer unter Bluthochdruck oder Epilepsie leidet, sollte das Öl in jedem Fall meiden.

Außerdem kann es die Wirkung von homöopathischen Medikamenten zunichtemachen.



Fichtenöl (Picea abies)

Wer kennt nicht den wunderbaren Duft von Fichtennadeln beim Spaziergang durch den Wald?

So ähnlich wie beim Spaziergang wirkt auch das Öl auf uns: Es weitet die Lunge und gibt uns ein Gefühl der Entspannung und der Verbundenheit zur Natur.

Fichtenöl löst emotionale Blockaden, verhilft zu innerer Balance, erdet uns wieder, wenn wir abgehoben haben oder den Boden unter den Füßen verloren haben.

Steckbrief von Fichtenöl

Duft und Farbe

Das Öl hat einen würzigen typischen Waldgeruch, es duftet wunderbar frisch bis süßlich. Das Öl ist klar bis gelblich und dünnflüssig.

Wirkung von Fichte auf die Seele

Gibt Trost und Halt

Bei Stress

Bei Nervosität

Bei Erschöpfung

Das Öl hilft gegen Anspannung und Angstzustände.

Affirmation

Ich bin mit mir im Reinen. Ich habe mich innerlich gereinigt und genieße das Gefühl der Weite.

Harmoniert mit

Eukalyptus, Thymian, Lavendel, Sandelholz, Jasmin, Ylang-Ylang, Pinienöl, Zedernholz und Rosmarinöl

Vorsicht

Es liegen keine Vorsichtsmaßnahmen vor.

Besonderheiten / Warnhinweise

Fichtennadelöl enthält relativ viel Ester, es ist ein sehr verträgliches ätherisches Öl. Dieses gilt besonders auch bezüglich der Beduftung von Räumen.



Geranium (Pelargonii odorantissimi)

Geraniumöl duftet fein und blumig, erinnert etwas an Rosen. Da es tatsächlich das auch in Rosenöl vorkommende Citronellol enthält, wird es oft als Ersatz für das sündhaft teure echte Rosenöl eingesetzt.

Geranie löst negative Erinnerungen, schenkt inneren Frieden und lockert nervöse Verspannungen.

Steckbrief von Geranium

Duftrichtung

Süß-rosenartig, blumig und frisch

Harmonie mit anderen Düften

Alle Zitrusöle, Benzoeöl, Bergamotteöl, Jasminöl, Kamille, Korianderöl, Ylang-Ylang, Lavendelöl, Lemongras, Melissenöl, Moschus, Muskatellersalbeiöl, Neroliöl, Rose, Tonkaöl, Vetiver

Wirkung von Geranium auf die Seele

Entspannend bei emotionalen Belastungen

Hilft bei Depressionen.

Zeigt die schönen Seiten des Lebens.

Als Raumduft gleicht die Essenz den Menschen aus, vor allem bei starken Gefühlsbelastungen und Unausgeglichenheit.

Bei Unzufriedenheit, Angstzuständen, Niedergeschlagenheit und Lethargie kann der Duft aufmuntern und die Stimmung heben. Das Öl wirkt bei Erschöpfung und Depression anregend, bei Stress, Ärger und Aufregung beruhigend.

Affirmation

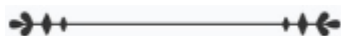
Ich bin ausgeglichen und zufrieden mit mir und der Welt.

Element

Wasser

Vorsicht

Manche Menschen reagieren allergisch auf Geraniumessenz. Wenn Sie zu Allergien neigen, sollten Sie einen Tropfen Massageöl probenhalber auf eine kleine Hautstelle auftragen.



Grapefruitöl (Citrus paradisi)

Die Grapefruit ist bekannt für ihre Fähigkeit, Giftstoffe aus dem Körper zu ziehen, das Lymphsystem zu entgiften, die Fettverbrennung zu aktivieren und überschüssige Flüssigkeit aus dem Körper zu leiten. Grapefruit soll sogar eine krebsvorbeugende Wirkung haben!

Die Grapefruit ist ein Hybrid zwischen der Pampelmuse (Citrus maximus) und der süßen Orange (Citrus sinensis). Ein gewisser Kapitän Shaddock kultivierte die Pampelmuse und süße Orange in Jamaica (18. Jahrhundert), so kam es wohl zu dieser Kreuzung. Danke schön Kapitän Shaddock!

Der Name Grapefruit kommt angeblich daher, weil die Früchte wie Trauben an den Ästen hängen.

Das Grapefruitöl ist geistig aufbauend und kann Stress und Angst lindern.

Psychisch und emotional verhilft uns das Öl über depressive und schwierige Zeiten hinweg, besonders zum Beispiel, wenn man aus Kummer alles, was einem in die Finger kommt, hineinfressen (Frustfressen...).

Das Grapefruitöl bringt uns psychische Wärme zurück und löst Stauungen in uns, die sich im Laufe der Zeit durch Selbstkritik und Schuld gebildet haben, es fördert wieder die Leichtigkeit des Seins.

Das erfrischende Grapefruitöl regt uns an, es macht leicht euphorisch, es schenkt Wärme, es hilft uns loszulassen.

Anwendungsmöglichkeiten

Als wässrige Verdünnung 50:50 zur Einnahme, oder um es auf die Chakrapunkte aufzutragen.

Hinweis zum Einsatz bei Tieren: Bestimmte Öle können sehr giftig sein für unsere lieben Katzen. Citrusöle und Kiefer gehören dazu.

Wirkung von Grapefruit auf die Seele

Schafft klare Gedanken.

Zeigt die Schönheit des Lebens.

Geistig aufbauend.

Duftrichtung

Frisch

Hell

Etwas herb

Affirmation

Ich bin ganz leicht und sprühe vor Lebenslust. Meine Lebensgeister tanzen.

Chakra

Das Solarplexus-Chakra wird mit Energie versorgt.

Geistige Wirkung

Das Öl wirkt anregend und es heitert die Stimmung auf.

Spirituell

Grapefruit reinigt die Aura und hilft gegen depressive Schwingungen, gegen Verwirrtheit und geistige Unruhe. Sobald die Aura geklärt ist, sind wir empfänglich für unsere innere Stimme und unsere intuitiven Kräfte. Grapefruit hilft uns, wieder die eigene Kraft zu finden.

Vorsicht

Grapefruitschalenöl beinhaltet hohe Mengen an Furanokumarinen, die phototoxisch auf die Haut einwirken. Es können sich durch UV-Licht braune Flecken auf der Haut bilden.

Achtung

Verwenden Sie dieses Öl nicht für lange und heiße Bäder! Dadurch könnte die Haut stark gereizt werden.



Jasminöl - Ätherisches Öl

(Jasminum grandiflorum, sambac L.)

Jasmin ist einer der kostbarsten und feinsten Düfte dieser Erde, er ist nur in den teuersten Parfüms enthalten. Jasmin wirkt vor allem auf der emotionalen Ebene: Er besänftigt, hebt die Laune, lässt ein Gefühl von Optimismus, Vertrauen und Euphorie entstehen und es wirkt aphrodisisch.

Jasmin kommt ursprünglich aus dem Norden Indiens zu uns, wo man sich schon seit Jahrhunderten über die Heilkraft und Wirkung des Jasmins bewusst ist: So wird Jasmin besungen als Königin der Nacht oder Königin der Blüten, es gibt unzählige Darstellungen von Jasmin in Zusammenhang mit Liebesszenen. Jasmin wird also schon seit jeher mit Liebe und Erotik in Verbindung gebracht.

Das Jasminöl ist wohl eines der Öle, das man am ehesten mit Weiblichkeit und Sinnlichkeit in Verbindung bringt - man nennt es auch das Öl der Erotik, weil es eine sehr betörende Wirkung, besonders auf die Frauen, hat. Es ist deswegen kaum verwunderlich, dass dieses Öl in Parfüms enthalten ist, die besonders betörend sein sollen.

Den Duft des Jasminöls zu beschreiben fällt natürlich sehr schwer, man kann es aber allgemein mit betörend versuchen. Das Jasminöl steigert unsere Fantasie, lässt uns unsere Gefühle äußern und zugeben, man kann sich anderen Menschen gegenüber leichter öffnen, dadurch wird die Bereitschaft zur Hingabe, auch während der körperlichen Liebe, erhöht.

Eine geradezu legendäre Wirkung hat das Jasminöl auf die weiblichen Geschlechtsorgane, so lindert dieses Öl die Beschwerden bei Problemen mit der Gebärmutter und hilft bei Menstruationsstörungen, egal welcher Art sie sind. Man setzt das Öl aufgrund dieser Wirkung auf die Gebärmutter auch heutzutage noch in der Geburtshilfe ein.

Steckbrief von Jasminöl

Affirmation

Ich erkenne die Schönheit und die Poesie meines Wesens. Ich öffne mich für die intuitive Weisheit.

Duftrichtung

Blütig-süß, sinnlich-weich, exotisch

Seelische Wirkung

Öffnet das Herz.

Beruhigt die Nerven.

Hebt die Stimmung.

Öffnet die Tore für sinnliches Erleben.

Löst Blockaden.

Erleichtert den Umgang mit Ängsten.

Aphrodisierend

Emotionale und energetische Eigenschaften

Löst Hemmungen.

Entlastet bei Depression.

Vermindert Angst.

Erhöht das Vertrauen in sich.

Erzeugt ein Gefühl von Optimismus.

Vertreibt Gleichgültigkeit.

Jasminöl passt zu

Cistrose, Kardamom, Muskatellersalbei, Nelke, Neroli, Rose, Sandelholz, Zedernholz, Zimt und Zitrusölen.

Psychische Wirkung und Anwendungsbereiche

- Angst
- Antidepressiv
- Apathie
- Aphrodisierend
- Ausgleichend
- Depressionen
- Emotionale Leiden
- Euphorisierend
- Gleichgültigkeit

- Nervöse Erschöpfung
- Niedergeschlagenheit
- Stärkend
- Wenig Selbstvertrauen

Vorsicht

Kann Hautreizungen verursachen.

Jasminöl dürfen Sie auf keinen Fall innerlich einnehmen!



Lavendelöl

(Lavandula angustifolia)

Beim Kauf von Lavendelöl sollten Sie auf die Bezeichnungen "Echter Lavendel, Lavendel vera, Lavendel fein oder Lavandula angustifolia" achten. Denn bei nicht näher gekennzeichneten Lavendelölen handelt es sich möglicherweise um "Lavandin, Lavandula hybrida", welches weniger für Heilzwecke geeignet und auch bedeutend billiger ist.

Das Lavendelöl

Der Lavendel war bei den antiken Römern ein beliebter Zusatz zu Bädern und dem Badewasser, davon leitet sich auch der Name des Lavendels ab, der so viel wie waschen bedeutet.

Wenn man für einige Sekunden die Augen schließt und gedanklich in die Provence geht, der Gegend, die wie keine andere auf der Welt vom Lavendel geprägt ist, in der sich Lavendelfelder bis zum Horizont ausbreiten, kann man verstehen, warum der Lavendel so eng mit Sommer, Freiheit und Entspannung verbunden ist.

Das Lavendelöl hat eine befreiende Wirkung auf unsere Seele, es verleiht uns klare Gedanken und hilft uns abzuschalten. Das Lavendelöl hat eine sehr ausgleichende Wirkung, es erfrischt uns, wenn wir ständig müde sind, es hellt unsere Stimmung auf, es hilft uns bei Nervosität.

Steckbrief von Lavendelöl

Affirmation

Ich fühle mich innerlich klar. Meine Energien sind ausgeglichen.

Duft und Farbe

Das Öl hat einen weichen, nicht "schwülen" Blütenduft. Es duftet mild, süßlich, leicht krautig. Ein Duft, der oftmals als nostalgisch empfunden wird. Das Öl ist farblos und dünnflüssig.

Lavendelöl passt zu

Bergamotteöl, Geranienöl, Kiefer, Muskatellersalbeiöl, Neroliöl, Orangenöl, Pfefferminzöl, Rosenöl, Weißtanne, Zirbelkiefer, Zitronenöl

Wirkung auf die Psyche

Löst Ängste und besänftigt.

Beruhigend und stressabbauend

Stimmungsaufhellend

Stärkt die Nerven.

Hilft Spannungen abzubauen.

Schlaflosigkeit

Reizbarkeit

Depressive Verstimmungen

Unausgeglichenheit

Angstzustände

Stress

Geistige und seelische Wirkungen des Öls

Das Öl hilft gegen Angstzustände, es entspannt den Geist, es wirkt bei Stress ausgleichend. Es hat jedoch auch eine erfrischende und belebende Wirkung auf uns.

Das Lavendelöl kann unser Nervensystem beruhigen und gleichzeitig auch anregen, je nachdem, was gerade wichtiger ist.

Es hat also eine ausgleichende Wirkung.

Vorsicht

Es liegen keine Vorsichtsmaßnahmen vor.



Lemongras

(Cymbopogon citratus)

Das Lemongras ist in tropischen Regionen heimisch, zum Beispiel in Indien, Afrika, Indonesien oder Südamerika. Aufgrund seines intensiven Duftes ist das Lemongras eines der beliebtesten Düfte zur Raumbeduftung. Ein aus Lemongras gewonnenes Hautöl stellt ein ideales Massageöl dar, das den Körper und den Geist belebt.

Lemongras hat einen sehr erfrischenden Zitrusduft, der einen erfrischenden Einfluss auf unsere Psyche hat. Man hat herausgefunden, dass das Lemongras besonders auf die linke Hälfte des Gehirns einwirkt und so die Konzentration und die Denkfähigkeit steigert. Man kann deswegen zum Beispiel einige Tropfen des Öles auf ein Papiertaschentuch träufeln und so im Büro oder bei langen Autofahrten die Konzentration steigern.

Vorsicht

Lemongras kann bei besonders empfindlicher Haut zu Reizungen führen.

Das Lemongras erfrischt aber nicht nur im psychischen Bereich, auch körperlich hilft es uns, wieder munterer zu werden: Geben Sie einfach ein paar Tropfen Lemongrasöl in ihr Duschgel und nehmen Sie eine erfrischende Dusche damit - besonders geeignet für Menschen, die morgens nicht auf Touren kommen. Ein positiver Nebeneffekt ist, dass das Öl eine straffende Wirkung auf das Bindegewebe hat, es kann so nebenbei als auch gegen Cellulitis helfen.

Steckbrief von Lemongras

Duftrichtung

Starkes Zitronenaroma

Frisch

Hell

Spritzig

Affirmation

Ich fühle mich frisch, aktiv und zu Taten aufgelegt.

Ich bin vollkommen optimistisch.

Wirkung auf die Psyche

Schafft Klarheit und Frische, bringt die Sonne zurück ins Herz.

Regt die Tatkraft an.

Fördert die Konzentration.

Verstärkt die Ausdauer bei geistigen Arbeiten.

Stimmt optimistisch.

Harmonie mit anderen Düften

Andere Zitrusöle, Eukalyptusöl, Geranienöl, Latschenkiefer, Lavendelöl, Limette, Manuka, Wacholderöl, Weißtanne, Zirbelkiefer

Psychische Wirkung und Anwendungsbereiche

- Bringt die Sonne zurück ins Herz.
- Erfrischend
- Fördert die Konzentration.
- In niedrigerer Dosierung beruhigend
- Konzentrationsschwäche
- Nervöse Erschöpfung
- Regt die Tatkraft an.
- Schafft Klarheit und Frische.
- Stimmt optimistisch.
- Tonisierend
- Verstärkt die Ausdauer bei geistigen Arbeiten.

Geistige Wirkungen des Öles

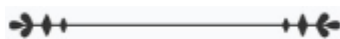
Wirkt beruhigend, hilft gegen depressive Stimmungen, gegen Stress, es fördert die Konzentration in stressigen Zeiten, jedoch nicht, wenn man körperlich erschöpft ist.

Vorsicht

Öl macht Lichtflecken!
Hautreizung möglich!
Nicht pur auf die Haut auftragen!

Achtung bei der Dosierung

Das enthaltene Citral bewirkt in geringen Dosierungen eine beruhigende Wirkung, in "normalen" Dosierungen eine psychisch anregende Wirkung. Hochdosen können sogar den Geist verwirren.



Mandarinenöl (Citrus reticulata)

Die Mandarine wächst in allen mediterranen und subtropischen Gegenden. Das ätherische Öl ist besonders für ältere Menschen, Kinder, Schwangeren und empfindliche Menschen geeignet.

Für unruhige, ängstliche Kinder ist Mandarine ein wirksamer Raumduft.

Der Duft der Mandarine ist so süß wie Süßigkeiten. Die Anwesenheit des stark sedierenden Anthranilsäureesters macht dieses Öl zur ersten Wahl für den Einsatz bei Kindern mit Angstzuständen, Nervosität, Stress.

Steckbrief von Mandarinenöl

Duft und Farbe

Das Mandarinschalenöl besitzt einen süßen und fruchtigen Duft, der jedoch zuweilen auch leicht herb überkommen kann. Bei manchen Menschen kommt es zu einer erhöhten Speichelproduktion, wenn sie den Duft wahrnehmen.

Duftbereich

Das Öl gehört zu den Kopfnoten.

Wirkung auf die Psyche

Wirkt aufheiternd

Löst Verspannungen

Stimmt heiter

Macht unternehmungslustig

Entspannend

Ein sehr beruhigendes Öl, verbessert die Stimmung, schenkt Heiterkeit und Frohsinn.

Harmoniert mit

Die Mandarine kann mit vielen Düften kombiniert werden. Für Kinder absolut beruhigend mit Vanille oder Zimt.

Affirmation

Ich bin heiter und voller Unternehmungsgeist. Ich lasse mich gerne zu kreativem Tun inspirieren.

Vorsicht

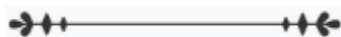
Berücksichtigen Sie bei der Anwendung, dass Mandarinenöl leicht hautreizend und phototoxisch ist.

Der Menge an fototoxischen Furanokumarinen ist besonders niedrig. Trotzdem kann sich eine UV-Licht-Empfindlichkeit einstellen.

Gehen Sie nach der Verwendung also nur vorsichtig in die Sonne oder ins Solarium!

Das Mandarinenschalenöl sollte nicht als Badezusatz für lange heiße Bäder eingesetzt werden. Es kann zu Hautreizungen kommen! (Monoterpene!)

Bitte lagern Sie das Öl kühl und dunkel.



Melissenöl (Melissa officianalis)

Ursprünglich kommt die Melisse aus dem östlichen Mittelmeergebiet und dem Orient. Heute ist sie jedoch in ganz Europa verbreitet. Echtes Melissenöl ist sehr teuer, da man zur Gewinnung von nur einem Liter bis zu 7000 Kilo Pflanzenmaterial benötigt. Achten Sie deshalb beim Kauf darauf, dass Sie tatsächlich echtes Melissenöl bekommen.

Das Melissenöl

... ist sowohl ein Heilkraut als auch immer noch eine Gewürzpflanze, die gerne auf Balkons oder im Garten angepflanzt wird.

Das Melissenöl regt uns an, gleichzeitig kann es uns aber auch beruhigen. Es hat eine sehr ausgleichende Wirkung bei Beschwerden, die durch ein inneres Ungleichgewicht entstanden sind. Melissenöl wehrt schädliche äußere Einflüsse ab, es hilft uns, Spannungen besser abbauen zu können und wieder in unser inneres Gleichgewicht zu kommen.

Man kann das Melissenöl schon fast als Schutzöl für gestresste Menschen bezeichnen, da es eine besonders gute, auch vorbeugende, Wirkung gegen Stress hat.

Steckbrief von Melissenöl

Duftrichtung

- Frisch

- Hell
- Leicht
- Sonnig warm
- Spritzig
- Zitronig

Affirmation

Ich bin gelassen mit einem Herzen voller Freude und Zuversicht. Ich fühle die Weisheit meines Herzens.

Element

Luft

Chakra

Herzchakra

Melissenöl passt zu Cistrosenöl, Geranienöl, Kamillenöl, Lavendelöl, Myrte, Neroliöl, Rosenöl, Teebaumöl, Ylang-Ylang, Zitronenöl

Psychische Wirkung und Anwendungsbereiche

- Alpträume
- Angstlösend
- Angstzustände
- Ausgleichend
- Bei starken Gefühlsschwankungen
- Beruhigend
- Beruhigt die Nerven
- Depression
- Nächtliches Erwachen
- Nervenstärkend
- Nervöse Anspannung
- Nervöse Herzbeschwerden
- Schlaflosigkeit
- Schlafstörungen
- Schock
- Stimmungsausgleichend
- Stress abbauend
- Stresssymptome

- Wirkt ausgleichend und erfrischend.

Vorsicht

Hautreizung möglich!

Nicht anwenden sollten Sie es während der Schwangerschaft und bei homöopathischer Behandlung.

Das Melissenöl ist relativ teuer, weshalb man es sparsam dosieren sollte. Tatsächlich reichen aber auch nur kleine Mengen des Öles, da es sehr intensiv wirkt. Geben Sie also maximal drei Tropfen davon auf 100 ml Massageöl.

Passen Sie auch auf, dass Sie wirklich echtes Melissenöl kaufen, denn da dieses Öl so teuer ist, gibt es auch Fälschungen oder Mischungen zu kaufen.

So gibt es zum Beispiel indisches Melissenöl, welches mit der Melisse gar nichts zu tun hat.



Narde (Nardostachys jatamansi)

Gewachsen in den hochalpinen Bereichen des Himalayas schenkt uns das Öl Unterstützung, wenn wir Angst erleben, unter Schlaflosigkeit leiden, oder wenn wir allgemein verstimmt sind. Das Nardenöl beruhigt das Herz, es entspannt den Geist, es verringert übermäßiges Grübeln und bringt uns den Frieden in uns. Das Aroma ist einzigartig, süß, erdig, warm und tief.

Duftrichtung

Erdig, exotisch und sinnlich, harzig, süß, warm, holzig

Note

Basisnote

Das Nardenöl wird zur Angstbewältigung verwendet - versuchen Sie die Kombination mit der gleichen Menge Ylang-Ylang, geben Sie beide Öle in etwas Trägeröl und reiben Sie damit Ihre Brust ein.

Steckbrief von Narde

Affirmation

Ich bin mit der Erde fest verbunden und mein Bewusstsein ist geöffnet für die kosmische Weite.

Element

Erde

Duftrichtung

Eigenwillig erdig, herb, bitter, streng

Wirkung auf die Psyche von Narde

Lindert seelischen Schmerz.

Bringt Ruhe und Frieden.

Narde vermag eine Verbindung zwischen der körperlichen und der geistigen Ebene zu schaffen und ist daher auch zur Meditation gut geeignet. Zudem hat es einen beruhigenden Effekt auf das gesamte Nervensystem. Die Wirkung ist ähnlich der des Baldrians.

Vorsicht

Es liegen keine Vorsichtsmaßnahmen vor.



Neroliöl (Citrus Bigarade und aurantium)

Das Neroliöl ist eine sehr wertvolle Essenz aus den Blüten des Neroli-Baumes. Man sagt von dem Öl, es beinhalte die Sonne des Südens. Es ist eines der erlesensten Öle, immerhin braucht es ca. 1 Tonne der feinen Orangenblüten, damit man nur einen Liter des Neroliöles gewinnt. Das wunderbar duftende Öl verwendet man oft für Parfüms, es hat jedoch auch eine stark heilende Wirkung.

Anwendungsgebiete

Schlaflosigkeit, Angstzustände, depressive Verstimmungen, nervöse Kopfschmerzen, nervöse Verdauungsstörungen, Nervosität.

Reines Neroliöl, das man aus den Blüten der Bitterorange gewinnt, gehört sicherlich zu den am besten duftenden Essenzen, die es gibt, leider auch zu den teuersten Essenzen. Dieser süße und euphorisierende Duft, den man besonders gerne für Parfüms und andere Duftwässer verwendet, hat leider einen relativ hohen Preis.

Seinen Namen soll das Neroliöl von der Prinzessin von Nerola bekommen haben, die ihre Handschuhe und Haarbänder, sogar ihr Briefpapier mit diesem wunderbaren Öl beduftete. Das kam in ihrem Umfeld offensichtlich so gut an, dass der italienische Adel ihr dies nachtat und daraus eine richtige Mode wurde. Man umgab sich überall mit dem Duft der Orangenblüten, sodass das Neroliöl einer der beliebtesten Duftöle in der Renaissance war.

Das Neroliöl wirkt direkt auf unsere Psyche ein, es hellt die Stimmung auf, es vertreibt Depressionen und depressive Stimmungen, es schenkt uns neuen Mut. Neroliöl gibt uns Ruhe und Gelassenheit, manche sehen darin ein natürliches Beruhigungsmittel. Zudem ist Neroliöl aphrodisierend, d. h. man bekommt Lust auf Erotik. Auf körperlicher Ebene hilft Neroliöl der Verdauung, es hat eine entblähende Wirkung, es löst Krämpfe und ist hautpflegend.

Steckbrief von Neroliöl

Affirmation

Ich genieße die Schönheit des Daseins mit allen meinen Sinnen. Ich fühle mich stark und für die schönen Seiten des Lebens aufgeschlossen.

Duftrichtung

Blumig, süß-frisch, leicht würzig-herbe Note

Chakra

Herz- und das Nabelchakra

Harmonisiert mit

Allen Zitrusdüften, Geranie, Jasmin, Lavendel, Rose, Sandelholz, Zedernholz, Zitrone

Wirkung auf die Psyche

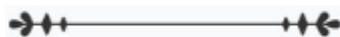
- Antidepressiv
- Baut Ängste ab.
- Bei Schock
- Erheitert die Stimmung.
- Erleichtert die Verarbeitung von Schocks.
- Gegen nervliche Anspannung
- Hilft bei Trauerarbeit.
- Stabilisiert die Psyche.
- Stark beruhigend bei Einschlafschwierigkeiten
- Stärkt eine schwache Aura.

Psychische Wirkung und Anwendungsgebiete

- Angstsymptome
- Anspannung, Prüfungsangst
- Antidepressiv
- Aufbauend
- Beruhigend
- Entspannend
- Geistige Erschöpfung
- Nervöse Depression
- Schlaflosigkeit
- Schock
- Stabilisierend
- Unruhe

Vorsicht

Es liegen keine Vorsichtsmaßnahmen vor.



Niaouli (*Melaleuka viridiflora* gaertner)

Das Öl ist sehr dünnflüssig und ist hellgelb bis dunkelgelb. Es hat einen intensiven Geruch, leicht an Kampfer erinnernd, aber auch an Eukalyptus.

Wirkung auf die Psyche

Wirkt stärkend, macht zielstrebig, widerstandsfähig, schafft eine gelassene Stimmung. Der Duft von Niaouli bringt Klarheit und Konzentrationskraft. Es hilft bei mentaler Verwirrung und Erschöpfung.
Bringt Klarheit.
Bringt Konzentrationskraft.

Duftrichtung

Krautig
Frisch
Eukalyptusartig

Affirmation

Ich fühle mich frisch, lebendig und hellwach.

Element

Luft

Vorsicht

Es liegen keine Vorsichtsmaßnahmen vor.



Orangenöl (Citrus aurantium dulcis, sinensis)

Orangenöl hat einen sehr weiblichen, warmen Duft. Das Öl hilft gegen die Auswirkungen des Lichtmangels in der Winterzeit (Winterdepression). Das Öl wirkt stimulierend auf die Zirbeldrüse und ausgleichend auf die Hypophyse. Es regt möglicherweise die Produktion des Hormons Enkephalin (stimmungserhellend) an.

Im seelischen Bereich hat es eine aufheiternde Wirkung auf uns und beruhigt uns in stressigen Zeiten. Man sagt, im Orangenöl sei die Sonne gespeichert, und es brächte Sonnenlicht in unser Leben. Tatsächlich heitert uns das ätherische Öl auf, es lässt Ängste verschwinden.

Dufterichtung

Spritzig

Warm

Süß

Fruchtig

Wirkung von Orange auf die Psyche

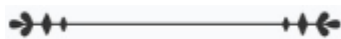
- Angst
- Belebend
- Beruhigend
- Bringt die Freude zurück.
- Depression
- Entspannend
- Gereizte Stimmung
- Gleicht innere Unruhe aus.
- Harmonisierend
- Harmonisierend bei seelischen Schwankungen
- Hilft bei bohrenden Problemen.
- Nervosität
- Nimmt Angst vor Unbekanntem.
- Schlafstörungen
- Stimmungsaufhellend

Harmonie mit anderen Düften

Gewürznelke, Honig, Jasmin, Korianderöl, Muskat, Muskatellersalbeiöl, Myrrhe, Neroliöl, Olibanum, Patschuli, Petitgrain, Sandelholzöl, Thymian, Vanille, Wacholderöl, Weihrauch, Ylang-Ylang, Zimt, Zypressenöl

Vorsicht

Eine erhöhte Lichtempfindlichkeit der Haut durch die Verwendung des Öles ist möglich.



Patchouliöl - Patschuliöl (Pogostemon cablin)

Der Duft des Patschulis gehörte zu den 68-ern: Er war immer dabei bei den Blumenkindern und bei den Hippies, er war ein Zeichen der Flower-Power. Der Duft des Patschulis ist aufdringlich, intensiv, geradezu schwül, aber zu der damaligen Zeit war er offensichtlich gerade richtig.

Patschuli hatte in den 60-er und 70-er Jahren, seine Hochzeit, besonders deshalb, weil Patschuli angeblich den Geruch von Cannabis überdecken kann (kann es übrigens nicht...).

Anwendung

Angstzustände, Antriebsschwäche, depressive Verstimmungen, Konzentrationsschwäche, Selbstzweifel

Der Duft verleiht uns Zufriedenheit, er gibt uns Sicherheit.

Steckbrief von Patschuliöl

Wirkung auf die Psyche

Öffnet Tore zum Unterbewusstsein, zur Sinnlichkeit und den Trieben.

Hilft bei Unklarheit, Selbstzweifeln, innerer Unruhe. Verleiht den Mut, die Entschlossenheit und die Kraft, eigene Wege zu gehen.

Der schwere, erdige Duft vermittelt Entspannung, Zufriedenheit und Sicherheit.

Duftrichtung

Waldig

Erdig

Süßlich

Affirmation

Ich bin fest verwurzelt und ruhe in meiner Mitte wie ein Fels in der Brandung.

Chakra

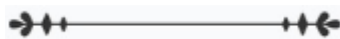
Wurzelchakra

Patschuli passt zu

Jasminöl, Moschus, Zitronenöl, Ylang-Ylang, Tonkaöl, Rosenöl

Vorsicht

Es liegen keine Vorsichtsmaßnahmen vor.



Petit Grain (Citrus aurantium)

Petit Grain ist eine Mischung aus verschiedenen Zitrusbäumen, genauer gesagt aus Bitterorange, Süßorange, Zitrone und Mandarine. In seiner Wirkung ist Petit Grain ähnlich Neroli. Allerdings duftet Neroli blumiger. Petit Grain duftet fruchtig frisch.

Petit Grain duftet frisch, leicht herb, blumig-fruchtig. Petit Grain ist unter anderem im "Kölnisch Wasser" enthalten, und natürlich auch in vielen anderen wohlriechenden Parfums.

Durch seinen belebenden und erfrischenden Duft eignet sich das Petit-Grain-Öl natürlich wunderbar für allerlei Duftmischungen, die ebenso belebend auf unsere Seele wirken. Und auch in Wohlfühlbademischungen kann man dieses Öl wunderbar einsetzen, genauso als Zusatz in Duschgels oder Shampoos.

Aber nicht nur der Duft macht es so wertvoll, auch die Anti-Stress-Wirkung des Petit Grain macht es dazu so empfehlenswert.

In der Aromatherapie verwendet man das Petit-Grain-Öl gegen ständige Niedergeschlagenheit und auch gegen depressive Stimmungen.

Fruchtigkeit und Leichtigkeit - das ist das Motto von Petit Grain.

Es wirkt erheiternd, aufmunternd, hilft gegen Kummer und Sorgen, vertreibt depressive Laune, schenkt neue Kreativität und gute Laune, unterstützt Taten und Ideen. Es regt an und unterstützt, gleicht uns aber innerlich auch aus und fördert die Konzentration auf die schönen Seiten des Lebens.

Steckbrief von Petit Grain

Wirkung auf die Psyche

Wirkt entspannend und schafft inneren Frieden.

Wirkt intuitionsfördernd.

Hebt geistige Grenzen auf.

Duftrichtung

Blütig-frisch

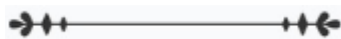
Leicht herb

Affirmation

Ich fühle mich leicht, beschwingt und klar.

Vorsicht

Es liegen keine Vorsichtsmaßnahmen vor.



Pfefferminzöl (Mentha piperata)

Wahrscheinlich kennt jeder von uns den Duft der Pfefferminze, sei es von der Zahnpasta, von Kaugummis, vom Mundwasser oder woher auch immer. Der Duft der Pfefferminze umgibt uns im Alltag ständig. Dieser Geschmack kommt überwiegend von der krausen Minze, die als einzige Minzeart kein Menthol beinhaltet.

Das Minzöl schafft klare Gedanken und wirkt erfrischend, es verhilft uns zu mehr Vernunft, steigert die Konzentration, es fördert das Gedächtnis, es löst Krämpfe und stärkt die Abwehr.

Vorsicht

Bei Kleinkindern sollte man Minze nicht verwenden.

Bei Heuschnupfen sollte man Minze nicht verwenden.

Während einer homöopathischen Behandlung sollte man Minzöl ebenfalls nicht verwenden.

Pfefferminzöl ist konzentrationsfördernd, ist anregend, steigert die Aufmerksamkeit.

Wirkung von Pfefferminzöl auf die Psyche

Erfrischt die Seele.

Befreit den Kopf.

Affirmation

Mein Kopf ist klar, mein Geist ist hellwach, und ich kann mich gut konzentrieren.

Harmonisiert mit

Benzoe, Cajeput, Eukalyptusöl, Grapefruit, Lavendelöl, Majoran, Rosmarinöl, Teebaumöl, Weißtanne, Zitrone

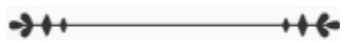
Psychische Wirkung und Anwendungsbereiche

- Erfrischend
- Fehlende Konzentration
- Gedächtnisstärkend
- Geistige Erschöpfung
- Konzentrationsfördernd
- Stimulierend

Nicht während einer homöopathischen Behandlung anwenden!

Kann zu Schwindel und Benommenheit führen.

Nicht abends anwenden, da Pfefferminzöl zu Einschlafschwierigkeiten führen kann.



Rosenöl (Rosa centifolia und damascena)

Die *Rosa centifolia* stammt ursprünglich aus Persien, wird heute jedoch hauptsächlich in Ägypten, Algerien, Frankreich und Marokko angebaut. Geschätzt wird die Rose wegen ihres Wohlgeruchs, ihrer Schönheit und ihrer großen umfassenden Heilkraft, vor allem auf das Herzchakra. Die Essenz der *Rosa centifolia* wird durch ein aufwendiges Extraktionsverfahren gewonnen. Bei dieser speziellen Herstellungsform erhält man das sogenannte Rose absolue oder Rose absolute, eines der teuersten ätherischen Öle der Welt.

Wenn es einen Duft der Frauen gibt, dann ist es wohl das Rosenöl, denn es ist für mich das weiblichste aller Öle, sagt man doch von der Rose, sie sei die Königin der Blumen.

Tatsächlich hat die Rose überall auf der Welt viele Verehrer, sie wird verehrt, man schreibt sogar Gedichte und Lieder auf die Rose.

Die Rose gilt seit jeher als Blume der Liebe und der Schönheit, das ist auch der Grund, weshalb sie im alten Griechenland der Göttin Aphrodite geweiht wurde.

Noch heute weiß eine Frau sofort, was ihr Verehrer sagen möchte, wenn er ihr Rosen schenkt: nämlich, dass er sie liebt und dass er sie ehrt.

Laut einer Sage soll die Entdeckung des Rosenöls zufällig geschehen sein: Im alten Persien kam es zu einer Hochzeit zwischen dem Kaiser und seiner Prinzessin. Dazu füllte man die Wassergräben rings um den Palast mit Rosenblüten. Als sich zur Mittagszeit das Wasser durch die Sonne stark erhitze, kam es zu einer Destillation der Blüten, wodurch Rosenwasser entstand.

Das Rosenöl besänftigt unseren Geist und schenkt uns mehr Geduld, es öffnet unsere Seele und unser Herz, macht uns empfänglich für die Liebe, es macht uns offen für die Schönheit und für die Freuden des Lebens.

Steckbrief von Rosenöl

Harmonie mit anderen Düften

Jasminöl, Lavendelöl, Melisse, Muskatellersalbeiöl, Neroliöl, Sandelholzöl, Vetiver

Anwendungsgebiete von Rosenöl

Wirkung von Rose auf die Psyche

Antidepressiv

Erotisierend
 Öffnet einem das Herz.
 Macht spendierfreudig.
 Gegen Eifersucht
 Stärkt den Astralkörper.
 Harmonisiert die Gefühle.
 Besänftigt die Nerven.
 Erhellte die Stimmung bei Liebeskummer und Enttäuschung.
 Hilft gebrochene Herzen zu heilen.
 Regt die Sinne an.
 Herzöffnend und aphrodisierend
 Nervöse Spannungen
 Schlaflosigkeit
 Depressive Verstimmungen
 Seelischer Schmerz und Schock

Vorsicht

Es liegen keine Vorsichtsmaßnahmen vor.



Rosenholz

Das ätherische Rosenholzöl wird aus der Baumart Aniba rosaeodora gewonnen, die auch als Cayenne-Rosenholz bekannt ist. Dieser Baum kommt überwiegend im Amazonasbecken vor.

Das natürliche und reine Rosenholzöl ist besonders selten und ist deshalb eines der teuersten ätherischen Öle überhaupt.

Rosenholzöl hat einen sehr exquisiten Duft, der auch als aphrodisierend gilt. Man verwendet diesen edlen Duft gerne für Parfüms, in der Kosmetik und für hochwertige Badezusätze.

Steckbrief von Rosenholz

Wirkung auf die Psyche von Rosenholz

Wirkt ausgleichend und harmonisierend.
 Stellt emotionales Gleichgewicht wieder her.
 Löst seelische Blockaden.
 Aphrodisierend

Vorsicht

Es liegen keine Vorsichtsmaßnahmen vor.



Sandelholz (*Santalum album*)

Das Sandelholz hat einen warmen und samtigen Duft, der uns sofort an den Orient erinnert: Er verkörpert eine geheimnisvolle Schönheit, erinnert uns an alte Kulturen, an Regenwälder und unendliche Landschaften, auch an alte geheimnisvolle Paläste. Das Sandelholzöl bringt uns das Morgenland zu uns nach Hause.

Ich habe beim Rosenöl geschrieben, dass dies der Duft der Frauen ist, beim Sandelholz möchte ich sagen, dass dies ein typisch männlicher, wenn nicht sogar der männliche Duft schlechthin ist.

Der Duft des Sandelholzes hat eine aphrodisierende Wirkung, was ihn bei den Männern sehr beliebt macht. Diese aphrodisierende Wirkung ist inzwischen sogar wissenschaftlich nachgewiesen worden, denn man hat entdeckt, dass ein darin enthaltener Inhaltsstoff genau wie ein männliches Hormon duftet. Der Duft des Sandelholzes ist also dem Duft, den Männer als Lockstoff aussenden, sehr ähnlich.

Steckbrief von Sandelholz

Affirmation

Ich bin entspannt und ganz in meiner Mitte.

Ich fühle mich vollkommen eins mit mir.

Wirkung auf die Psyche von Sandelholz

Steigert die schöpferische Kraft und Phantasie.

Wirkt euphorisierend.

Gibt Ruhe und Zufriedenheit.

Hilft beim Loslassen von Ängsten, Aggressionen, Anspannung und Egoismus.

Wirkt antidepressiv, beruhigend und entspannend bei Angst, Stress und Schlaflosigkeit.

Aphrodisierend

Duftrichtung

Weich, balsamisch-süß

Anwendungsgebiete von Sandelholz

Psychische Wirkung und Anwendungsgebiete

- Angst
- Antidepressiv
- Aphrodisierend

- Beruhigend
- Entspannend
- Frigidität
- Harmonisierend
- Impotenz
- Nervöse Anspannung
- Psychosen
- Schlaflosigkeit
- Stress
- Verlangsamend

Vorsicht

Man darf Sandelholzöl nicht bei einer Nierenentzündung verwenden.



Teebaumöl (Melaleuka alternifolia)

Das Hauptmittel aus medizinischer Sicht ist das ätherische Öl des Teebaums, den man übrigens auch Tea-Tree nennt. Dieses Öl ist keimtötend und leicht desinfizierend, hemmt Entzündungen, hilft bei Juckreiz, wirkt gegen Pilze, also z.B. Fußpilz, und vieles mehr. Ein wahrer Tausendsassa!

Die chemische Industrie hat dies natürlich inzwischen auch erkannt und setzt vielen Salben, Cremes oder Shampoos Teebaumöl bei.

Der Name Teebaum leitet sich übrigens davon ab, dass der Engländer James Cook die Blätter als Ersatz für Tee verwendete. Er ist sehr würzig und erfrischend. Man kann übrigens auch Bier daraus brauen, aber dann hieße er ja Bierbaum...

Steckbrief von Teebaumöl

Duftrichtung

Frisch

Krautig

Würzig

Eukalyptusähnlich

Harmonie mit anderen Düften

Lemongras, Verbena , Zirbelkiefer, Zitrusdüfte, Lavendelöl, Rosenöl, Pfefferminzöl

Affirmation

Ich bin robust. Ich bin gefeit gegen jedwede Angriffe auf Körper und Seele.

Wirkung auf die Psyche von Teebaumöl

Stabilisiert und hilft gegen Ängste.

Bringt Körper und Geist in Schwung.

Öffnet den Geist für neue Ziele.

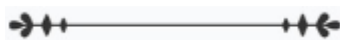
Bei psychosomatischen Beschwerden

Schutz und Stabilität bei Hektik und Überforderung

Gibt Klarheit.

Vorsicht

Das Öl ist zwar nicht giftig, sollte aber bei sehr empfindlicher Haut (Kinderhaut) nicht pur aufgetragen werden, da es leicht hautreizend wirkt. Bitte beachten Sie, dass besonders bei Kleinkindern eine Selbstbehandlung oder Eigenbehandlung nicht anzuraten ist und dass hier immer ein Fachmann zu Rate zu ziehen ist!



Vanilleöl (Vanilla planifolia)

Vanille steigert die physische und geistige Aktivität, vertreibt Mattheit und macht gute Laune. Mit Vanilleextrakt können Sie feine Mischungen in Ihrer Duftlampe zaubern, z. B. mit Grapefruit, Limette, Bergamotte oder Orange.

Vanilleöl beruhigt uns, regt die Konzentration an, es hilft gegen schlechte Laune und depressive Stimmungen, es löst Blockaden und Verspannungen.

Vanille umschmeichelt unsere Seele, sie hüllt uns ein, sie schenkt uns Vertrauen und Wohlbefinden - sie ist wahrlich die Königin der Gewürze.

Kein anderes Gewürz und kein anderer Duft ruft eine solche Fülle von Erinnerungen in uns hervor wie die Vanille. Das liegt natürlich auch daran, dass bereits in der Kindheit alle möglichen Erinnerungen angelegt werden, die später mit der Vanille in Verbindung gebracht werden. Sie waren als Kind mit Ihren Eltern im Schwimmbad und haben Vanille dabei gegessen? Klar werden Sie sich auch als Erwachsener daran erinnern, wenn Sie den Duft von Vanille in die Nase bekommen.

Steckbrief Vanilleöl

Duftrichtung

Balsamisch süß, warm, typisch vanilleartig eben

Wirkung von Vanille auf die Seele

Besänftigend und beruhigend.

Man denkt an Weihnachten oder Advent.

Der Duft lässt jedes Eis schmelzen.

Schenkt Trost.

Affirmation

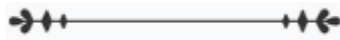
Ich fühle mich auf wunderbare Art vom Leben in den Arm genommen.

Harmoniert mit

Bergamotteöl, Grapefruit, Limette, Orange, Rosenöl, Tonkaöl

Vorsicht

Vanilleöl ist generell ein "gutmütiges" Öl, sollte aber in der Schwangerschaft nicht verwendet werden.



Vetiver (Vetiveria zizanoides)

Ein Bad mit Vetiver ist empfehlenswert für jene Menschen, die sich tief entspannen und wieder zu ihren Wurzeln kommen möchten.

Das ätherische Öl, das man aus diesen Wurzeln gewinnt, empfinde ich immer etwas seltsam, denn auf der einen Seite finde ich es relativ langweilig, zugleich aber auch faszinierend. Der Duft hat etwas Geheimnisvolles, Umfassendes, Schweres an sich, und wahrscheinlich muss man diesen Duft auf Anhieb mögen, damit man ihn öfters verwendet. Andere Menschen hingegen finden ihn farblos und langweilig, wahrscheinlich werden Sie ihn deshalb nicht allzu oft einsetzen wollen.

Das ätherische Öl wird ja aus den Wurzeln gewonnen, so hat das Öl auch etwas Erdendes an sich, es holt uns also wieder auf den Boden der Tatsachen zurück, wenn wir zu abgehoben sind. Oder natürlich auch dann, wenn wir den Boden unter den Füßen verloren haben, weil die Geschehnisse uns überrollen. Man kann es also als Öl für orientierungslose Menschen verwenden. Es erdet, es beruhigt uns, es zeigt uns den Weg, es stärkt unsere Nerven und schenkt uns neue Kraft.

Steckbrief von Vetiveröl

Wirkung auf die Seele von Vetiver

Erdende Wirkung

Duftrichtung

Schwer, erdig, tief und waldig

Harmoniert mit

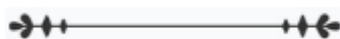
Bergamotteöl, Eisenkrautöl, Geranienöl, Jasminöl, Kardamom, Orangenöl, Rosenöl, Sandelholzöl, Tolu, Tonka, Tuberose, Ylang-Ylang, Zimt, Zitronenöl

Element

Erde

Vorsicht

Es liegen keine Vorsichtsmaßnahmen vor.



Wacholderöl (Juniperus communis)

Der Wacholder ist in ganz Europa zu finden. Bei uns in Deutschland findet man den Wacholder in großen Mengen in der Lüneburger Heide. Wacholder prägt so diese alte und schöne Landschaft.

Der Wacholderbaum, der zur Familie der Zypressen gehört, wurde schon in der Antike verehrt: Die alten Germanen verwendeten seinen Rauch zur Abwehr böser Geister. Im Mittelalter sollte durch Verbrennen von Wacholderzweigen die Pest und andere gefährliche Krankheiten vertrieben werden, man räucherte Häuser und Wohnungen mit Wacholder aus. Der Wacholder hat kurze und nadelige Blätter, seine Zweige tragen im Herbst dunkle Beeren. Das leicht gelbliche Öl gewinnt man durch Wasserdampfdestillation aus den getrockneten Beeren, es duftet sehr fruchtig und aromatisch.

Das ätherische Öl baut uns auf und kräftigt uns, zugleich beruhigt es uns und steigert unsere Konzentration.

Im psychischen Bereich unterstützt uns das Wacholderöl, wenn wir alte Muster verlassen wollen und wenn uns negative Gedanken plagen. Überhaupt hilft das Wacholderöl immer dann, wenn man negative Energien in seiner Umgebung verspürt und man diese vertreiben will. Dies ist zum Beispiel nach einem Streit der Fall.

Vorsicht

Das Wacholderöl darf man nicht während einer Schwangerschaft verwenden!

Steckbrief von Wacholder

Wirkung auf die Seele von Wacholder

- Reinigt die Umgebung von negativen Einflüssen, nach z. B. Streit.
- Gibt Zuversicht und Stärke.
- Hilft, sich von alten Mustern und negativen Gedanken zu lösen.
- Hilft Emotionen loszulassen.
- Gefühle, die einen zu überwältigen drohen, verlieren ihre Kraft.

Wacholderöl passt zu

Ingweröl, Zypressenöl, Irisöl, Lemongras, Orangenöl, Cajeput, Rosmarinöl, Thymianöl, Basilikumöl, Angelikaöl, Zitronenöl

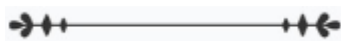
Affirmation

Meine Gedankenräume sind frei, weit und klar. Es wirken nur positive Kräfte in meinem Haus.

Vorsicht

Nicht bei Schwangeren anwenden!

Nicht bei akuter Nierenerkrankung anwenden!



Weihrauch (Boswellia sacra)

Ätherisches Weihrauchöl setzt man wegen seines wunderbaren Duftes oft für Parfums und Kosmetikartikel ein.

Weihrauchöl stimuliert unser Immunsystem, stärkt unseren Willen, unterstützt den Körper und den Geist bei Stress, wirkt antidepressiv, hebt die Stimmung, ist entspannend, regt den Geist an, ist weich und ausgleichend, ist stabilisierend, soll das Krebsrisiko mindern, fördert die Meditation, ist wärmend, hilft gegen Infektionen im Atemsystem.

Das Weihrauchöl ist DAS Öl des Reiki!

Weihrauchöl besitzt eine befreiende, beruhigende Eigenschaft auf unsere Psyche. Negative Gefühle können durch das Weihrauchöl beendet werden, zudem schenkt uns der Duft Kraft für neue Vorstellungen und Ideen, die es anzugehen gilt.

Weihrauchöl hilft uns auch gegen Angst und depressive Zustände, hier beruhigt es unsere Nerven und hilft uns zu entspannen.

Weihrauchöl passt gut zu Ölen wie Zitrone, Orange oder Lemongras.

Steckbrief von Weihrauchöl

Duftrichtung

Harzig

Rauchig

Wirkung auf die Seele von Weihrauch

Hilft Ideen in die Wirklichkeit umzusetzen.

Unterdrückt niedere Gefühle.

Öffnet die Pforten zu der feinstofflichen Welt.

Vorsicht

Nicht in einer Schwangerschaft anwenden, es liegen noch keine Forschungsergebnisse über die Unbedenklichkeit vor.

Direkte Sonnenbäder sollte man nach dem Auftragen von Weihrauchöl auf die Haut besser vermeiden, es könnte zu Hautirritationen kommen.



Wintergreen (Wintergrün)(Gaultheria procumbens)

Der Duft ist aromatisch, erinnert etwas an Kampfer, hat etwas Leichtes von Vanille an sich.

Wirkung auf die Seele von Wintergreen

Baut Vorurteile und Intoleranz ab.

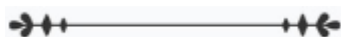
Löst Erstarrung der Gedanken.

Löst geistige Unflexibilität.

Vorsicht

Gesundheitsschädlich bei innerer Anwendung.

Kann die Augen reizen.



Zimtöl - Zimtrindenöl (Cinnamomum verum)

Das Zimtrindenöl sollte mit Bedacht verwendet werden, denn es beinhaltet viel an Zimtaldehyd, das schwere Hautprobleme auslösen kann, wenn man das Öl falsch einsetzt.

Zimtrindenöl ist heiß und anregend. Da es äußerlich auf die Haut aufgetragen zu schweren Problemen führen kann, wird es überwiegend für Duftmischungen verwendet. Aber auch hier sollte man sparsam damit umgehen: Nehmen Sie nur max. 3 Tropfen des Öles.

Aufgrund seiner angenehmen und wärmenden Wirkung ist Zimt der Duft zur Weihnachtszeit, wo er etwas Wärme und Licht in die dunklen Tage bringt. Zudem soll der Duft von Zimt aphrodisierend sein.

Wissenswertes

Zimtrindenöl ist einer der stärksten natürlichen antibakteriellen Wirkstoffe, das man kennt.

Steckbrief von Zimtöl

Duftrichtung

Warm

Würzig

Süß

Emotionale und energetische Eigenschaften

Wirkung auf die Stimmung

- Erfrischt und bietet emotionalen Schutz.
- Gibt Kraft für den Alltag.
- Schenkt neuen Mut.
- Verbessert die Moral.
- Erdet.

Wirkung auf die Seele

- Gibt Wärme und Geborgenheit.
- Löst seelische Anspannung.
- Wirkt bei Menschen, die Verlustängste, Neidgefühle oder Gefühlskälte haben.
- Gibt ein Gefühl von Geborgenheit.
- Regt zum Entspannen, Loslassen und Träumen an.
- Wirkt auch aphrodisierend, macht also Lust auf "mehr"...

Affirmation

Ich fühle mich geborgen. Mein Herz ist warm und voller Gefühle.

Harmonie mit anderen Düften

Orange, Mandarine, Gewürznelke, Jasmin, Ylang-Ylang, Ingwer, Narzisse, Patschuli, Grapefruit, Limette

Vorsicht

Hoch dosiertes Öl kann zu Reizungen führen!

Vorsicht bei Verwendung als Badezusatz: Nicht zu hoch dosieren, am besten als Laie gar nicht verwenden!

Es eignet sich nicht zur selbständigen inneren Anwendung.

Von früheren überlieferten Empfehlungen, Zimtöl unbegrenzt innerlich einzusetzen, sollte aufgrund der möglichen starken Nebenwirkungen Abstand genommen werden!

Wenn innerliche Verwendung gewünscht, dann nur streng nach Rezept!

Nicht auf der Haut verwenden. Nicht in die Augen bringen!

Nicht während der Schwangerschaft oder während der Stillzeit oder bei Kindern unter fünf Jahren verwenden.



Zitrone - Zitronenöl (Citrus limonum)

Der Duft der Zitrone steht für Sauberkeit, Hygiene und für besondere Frische. Es ist kein Zufall, dass so viele Putzmittel nach Zitrone duften.

Das Zitronenöl

Die Zitrone kommt aus dem alten China, wo sie schon im zehnten Jahrhundert v. Chr. kultiviert wurde. Sie gelangte von dort nach Persien und wurde von Alexander dem Großen nach Griechenland gebracht. Die Zitrone verbreitete sich in den arabischen Ländern und mit den Kreuzrittern kam sie zu uns nach Europa.

Die Zitrone schärft unseren Verstand und verstärkt das Gedächtnis, es aktiviert unseren Geist. Das ätherische Öl hilft uns in emotional schwierigen Zeiten und bei unklaren Situationen, es hellt unsere Stimmung auf und schafft uns einen klaren Blick auf die Situation.

Das Zitronenöl ist aber auch sehr fruchtig, man kann es auch lieblich nennen, es hat manchmal für mich etwas Feines an sich. Ich verwende es gerne in der Duftlampe oder in einem Duftstein, wenn ich arbeite. So wird auch empfohlen, Zitrusdüfte in Büros zu verwenden, weil dadurch die geistige Leistungsfähigkeit gesteigert wird. Laut einer Studie aus Amerika haben Sekretärinnen, die in einem Büro saßen, in dem es nach Zitrone duftete,

halb so viele Rechtschreibfehler gemacht wie andere. Man kann den Effekt zusätzlich noch steigern, wenn man etwas Ysop dazu gibt.

Das Zitronenöl regt, wie gesagt, die Psyche an, man kann es auch gegen Depressionen, bei Stress, bei einer mangelnden Konzentrationsfähigkeit, während Prüfungssituation oder während der Genesung einsetzen. Es beruhigt zudem unsere Nerven, verstärkt wird die Wirkung, wenn man etwas Lavendelöl oder in Ylang-Ylang dazu gibt.

Vorsicht

Das Zitronenöl kann die Haut lichtempfindlich machen, man sollte deswegen nach einer Massage oder Einreibung mit Zitronenöl nicht direkt in die Sonne oder in ein Solarium gehen.

Das Zitronenöl ist nicht lange haltbar, man sollte es deswegen kühl lagern und möglichst zügig verbrauchen.

Steckbrief von Zitrone

Duftrichtung

Frisch
Fruchtig
Spritzig

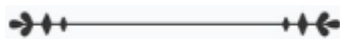
Wirkung von Zitrone auf die Seele

Verleiht Leichtigkeit und Frische

Vorsicht

Zitronenöl ist leicht hautreizend. Bei äußerer Anwendung sollten Sie immer die Dosierungsvorschriften beachten. Auch bei Sonneneinstrahlung auf mit Zitronenöl behandelte Haut kann es zu Irritationen kommen.

Da Zitronenöl nicht sehr lange haltbar ist, sollten Sie beim Einkauf auf das Verfallsdatum achten.



Trägeröle

Damit man ätherische Öle verdünnen kann oder Mischungen aus ätherischen Ölen herstellen kann, braucht man so genannte Trägeröle. Diese Trägeröle haben wiederum selbst heilende Eigenschaften, die man bei der Art der Anwendung beachten sollte.

Aprikosenöl

Aprikosenöl als natürliches Pflegemittel ist für die Haut sehr empfehlenswert. Es schützt unsere Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen oder vor chemischen Inhaltsstoffen in kosmetischen Produkten.

Geeignet für alle Hauttypen und besonders gut für trockene oder entzündete Haut. Kann pur verwendet werden oder auch mit anderen Ölen gemischt werden. Aprikosenkernöl ist besonders geeignet für die reife Haut, trockene und normale Haut.

Avocadoöl

Die Avocado stammt ursprünglich aus Brasilien, wird heute aber überwiegend in Amerika, Mexiko und Israel gezüchtet. Das Öl der Avocado gewinnt man aus dem Fruchtfleisch. Darin sind besonders viele Vitamine, es enthält große Mengen an Vitamin A, B1, B2, D und E. Auch Aminosäuren, Sterine, Pantothensäure, Lecithin und anderen essenziellen Fettsäuren sind enthalten.

Das Avocadoöl ist besonders bei empfindlicher und spröder Haut geeignet, es zieht besonders schnell ein und kann leicht auf der Haut verteilt werden. Zudem löst Avocadoöl kaum allergische Reaktionen aus.

Es eignet sich besonders gut bei Hautproblemen wie Neurodermitis, Psoriasis und anderen Hautkrankheiten. Das Avocadoöl ist unraffiniert ein relativ dickes Öl, das aber gut mit anderen Trägerölen verdünnt werden kann. Eignet sich sehr gut bei empfindlicher Haut, unreiner Haut und andere Hautirritationen, die vitaminreiches Öl erfordern.

Sonnenblumenöl

Sonnenblumenöl ist reich an Vitamin A, D und E, hat auch positive Mengen Lecithin und ungesättigter Fettsäuren. Tief nährend für die Haut empfiehlt es sich bei trockener, gealterter und geschädigter Haut.

Ringelblumenöl

Das Ringelblumenöl eignet sich besonders zur Hautpflege und auch zur Haarpflege. Man verwendet es auch oft in der Schönheitspflege, da die Ringelblume eine wundheilende Eigenschaft hat und so die Haut bei kleinsten Verletzungen heilt.

Das Johanniskrautöl, auch Rotöl genannt

Das Johanniskrautöl enthält unter anderem Gerbstoffe und Phytosterine. Es ist ebenfalls ein wundheilendes Öl, das man gut bei besonders empfindlicher Haut einsetzen kann. Allerdings muss man aufpassen: Rotöl macht die Haut empfindlich gegenüber UV-Licht, man sollte also nicht gleich nach einer Behandlung mit einem johanniskrauthaltigen Öl in die Sonne gehen.

Jojobaöl

Das Jojobaöl ist eigentlich gar kein Öl, sondern eigentlich flüssiges Wachs. Deswegen wird es auch nicht ranzig wie Öl, was sich in einer deutlich längeren Haltbarkeit zeigt.

Im Jojobaöl sind unter anderem die Vitamin A, E und F enthalten.

Jojobaöl bietet Schutz gegen UV-Strahlen, es hält unsere Haut besonders weich und schön geschmeidig, ohne dass es klebt, man kann es sogar für die Haare verwenden.

Mandelöl

Man gewinnt das Mandelöl aus den Samen der Mandeln. Das Öl ist farblos und enthält Eiweiße, Vitamine A, B und E, Enzyme, Mineralsalze und Spurenelemente. Dies ist eines der am meist genutzten Trägeröle, großartig geeignet für alle Hauttypen. Das Öl ist aber besonders für trockene Haut und für spröde Haut geeignet. Es nährt und pflegt die Haut, ist bekannt für seine Fähigkeit zu erweichen, zu beruhigen, und zu regenerieren. Es ist wirklich ein wunderbares Trägeröl und ebenso hervorragend geeignet für die Zugabe zu Körperpflege-Produkten. Natürliches gepresstes Öl aus rohen Mandelkernen ist besonders reich an Fettsäuren.

Kokosöl

Kokosöl ist ebenso ein Öl der Wahl für viele Anwendungen in der Welt der natürlichen Heilung. Es ist in der Ernährung und für die Haut sehr gut. Während der Name "fraktioniert" ein wenig seltsam erscheint, bedeutet es nichts anderes, als dass die langen Molekülketten im Öl in kürzere Molekülketten aufgespalten wurden. Das Verfahren ermöglicht es, dass das Kokosöl bei Raumtemperatur flüssig ist, denn ansonsten wäre es fest und hart.

Fraktioniertes Kokosnussöl ist ein perfektes Basisöl für Massagen, zur Hautpflege und für natürliche Parfüme. Es hat praktisch keinen Eigengeruch und eine sehr lange Haltbarkeit, ein ausgezeichnetes "Hautgefühl" und heilende Fähigkeiten bei einer Vielzahl von Hauterkrankungen.

Kukui

Hoch an den Vitaminen C, D und E sowie anderen Antioxidantien.

Kukuinußöl ist von unschätzbarem Wert für die Verjüngung und Heilung der Haut, es versorgt die Haut Feuchtigkeit. Besonders geeignet bei trockener, reifer und geschädigter Haut.

Das kalt gepresste, leicht raffinierte Öl eignet sich hervorragend für den Einsatz auf Haut mit Psoriasis und Ekzemen sowie Haut, die durch die Umwelt beschädigt wurde.

Derzeit wird das Kukuiöl in einigen Krankenhäusern in Hawaii und in mehreren Krebszentren für die Behandlung von Krebspatienten eingesetzt. Genaue Ergebnisse stehen leider noch aus.

Nachtkerzenöl

Das Nachtkerzenöl ist ein so genanntes fettes Öl und wird aus dem Samen der gelben Blüten der Nachtkerze gewonnen. Das Nachtkerzenöl ist relativ teuer und sollte deshalb am besten

für Gesichtsöle verwendet werden, wo man keine allzu großen Mengen verbraucht. Nachtkerzenöl sollte man stets kühl aufbewahren, da es sehr schnell ranzig wird.

Olivenöl

Das Olivenöl war schon in der Antike ein hoch geschätzter Rohstoff, der durch das Auspressen der Oliven gewonnen wurde und auch heute immer noch gewonnen wird.

Das Olivenöl regeneriert und pflegt unsere Haut und ist in verschiedenen Preiskategorien und Güteklassen erhältlich. Man kann es für Trägeröle genauso wie in der Küche verwenden. Mit der Qualität des Öles in der Naturkosmetik verhält es sich genauso wie in der Küche: Kalt gepresstes Olivenöl ist das beste Olivenöl.

In der Industrie wird das Olivenöl oft als Träger für Cremes verwendet, um ihnen eine besondere Geschmeidigkeit zu verleihen.

Weizenkeimöl

Das Weizenkeimöl ist sehr dünnflüssig und gold-gelb. Man gewinnt es durch eine Pressung des Weizens. Weizenkeimöl wird in den letzten Jahren immer häufiger zur Hautpflege verwendet.

Dieses Öl enthält ungesättigte Fettsäuren und Vitamine, es ist oxidationshemmend und wird deswegen nicht schnell ranzig. Weizenkeimöl hat jedoch einen sehr intensiven Eigengeruch und sollte deshalb nur vorsichtig dosiert werden.

Traubenkernöl

Traubenkernöl ist ebenfalls sehr dünnflüssig und dringt schnell in die Haut ein.

Hagebuttensamenöl

Ein luxuriöses Öl zur Behandlung von Falten, Narben und entzündeter Haut.

Macht die Haut sehr glatt und verleiht ein schönes Gefühl.

Nur sparsam verwenden, das Verhältnis 1:9 mit einem anderen Trägeröl reicht vollkommen aus.

Das Öl hat eine leicht rötliche Farbe, dies stammt von der reifen Frucht der Hagebutte.

Hagebutterkernöl wurde ausgiebig für seine die Haut regenerierenden Eigenschaften in Fällen von Sonnenschäden, Narben und anderen Hautproblemen untersucht.

Haselnussöl

Gilt als das sanfteste der Trägeröle, so dass es für alle Hauttypen geeignet ist.

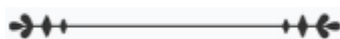
Haselnussöl ist bekannt für seine adstringierende Eigenschaften.

Die richtige Dosierung

Natürlich ist es wichtig, für das jeweilige Anwendungsgebiet die richtige Dosierung vorzunehmen.

Das Vermischen des ätherischen Öles mit dem Trägeröl ist dann relativ einfach: man gibt das ätherische Öl in eine dunkle Flasche und gibt das Trägeröl dazu. Dann verschließt man die Flasche und schüttelt alles gut durch. Zum Schluss beschriftet man die Flasche, so dass man auch Wochen später noch weiß, was darin ist.

Für Teilmassagen des Körpers verwendet man 100 ml Trägeröl und 30-40 Tropfen ätherisches Öl.



Die Reiki-Massage

Reinige den Raum energetisch laut Reiki 1. Bereite Dich auf die Fremdenergien vor, reinige Dich und stelle Dich auf die Energiearbeit ein.

Zeichne dazu entweder bevor der Gast zu Dir kommt oder während er auf der Liege liegt die Reinigungssymbole an Decke, Wände, Boden. Reinige Dich selbst mit den Reiki-Symbolen, für die Du geweiht bist. Hole Kraft „hier und jetzt“ (CR), damit Du vorbereitet bist und damit Du negative Energien abblocken kannst.

Wichtig ist, dass man vorher die Liege sauber vorbereitet, was u.a. bedeutet, dass wir eine Heizdecke unterlegen, sollte es zu kühl in dem Raum sein. Darauf kommt eine Decke oder Laken, darauf etwas Dekoration.

Hübsch soll es sein!

Der Raum sollte ca. 22 – 24 Grad warm sein, mindestens. Aber bitte auch nicht zu warm, sonst schwitzt der Masseur.

Stelle die Fußwaschschüssel bereit, ebenso die

- ätherischen Öle, besonders Weihrauch (Reiki), Lavendel und Orange
- das Kokosfett,
- das Massageöl, erwärmt im Ölwärmer
- Handtücher,
- Augenpads
- Rosenwasser
- Decke zum zudecken

Eine solche Decke hält den Gast nicht nur warm, sondern auch geborgen. Sie schenkt Sicherheit und vermeidet, dass sich der Gast entblößt oder beobachtet fühlt.

Wir achten außerdem darauf, dass das Kopfteil schön sauber und gepolstert ist und dass wir Decken zum Zudecken bereit liegen haben

Das Massageöl sollte idealerweise auf ca. 45 Grad erwärmt werden. Es fühlt sich beim Auftragen auf den Körper dadurch **wesentlich** angenehmer an, als wenn man kühles Öl verwendet.

Wir beginnen mit den Füßen, in diesem Fall mit einer Fußwaschung.

Wir stellen also die beiden Füße des Gastes in eine Wanne mit ca. 45 Grad heißem Wasser.

Bitte beachte, dass das Wasser nicht zu heiß sein sollte, gerade nicht im ersten Moment, da es ansonsten zu einer negativen Reaktion führen könnte und der Einstieg in die Massage dadurch behindert werden könnte. Wir geben idealerweise Duftöle in das Fußbadewasser, bewährt haben sich Lavendel oder Rose.

Man kann auch Rosenwasser verwenden, was wesentlich günstiger im Preis ist. Außerdem gibt es inzwischen Rosenblüten zu kaufen, die man ebenfalls in das Badewasser geben kann. Bewährt haben sich auch Lavendelblüten, die dann einen wunderbaren milden Duft verströmen.

Wir waschen die Füße des Gastes ca. 2 Minuten lang pro Fuß, es darf ruhig gründlich und nach viel Arbeit aussehen. Danach trocknen wir die Füße gründlich ab und bitten den Gast, falls er das noch nicht tut, sich auf die Liege zu setzen. Dieser Einstieg schafft eine erste Verbindung zwischen Gast und uns. Er bemerkt, dass wir sanft und achtsam arbeiten, wie unsere Hände sind und mit wie viel Kraft wir arbeiten. Gleichzeitig können wir uns das erste Bild von unserem Gast machen: Ist er sehr verspannt, locker, wie reagiert er auf unsere Hände.

Wir beginnen dann, den Kopf zu massieren, so wie auf den Bildern ersichtlich.

Bitte dabei Kokosöl verwenden, da Sesamöl oder Mandelöl oftmals als negativ bzw. schmierig wahrgenommen werden. Das Kokosöl zieht wesentlich schneller in die Haut ein, duftet von Haus aus schon sehr angenehm und hat ein gutes Hautgefühl.

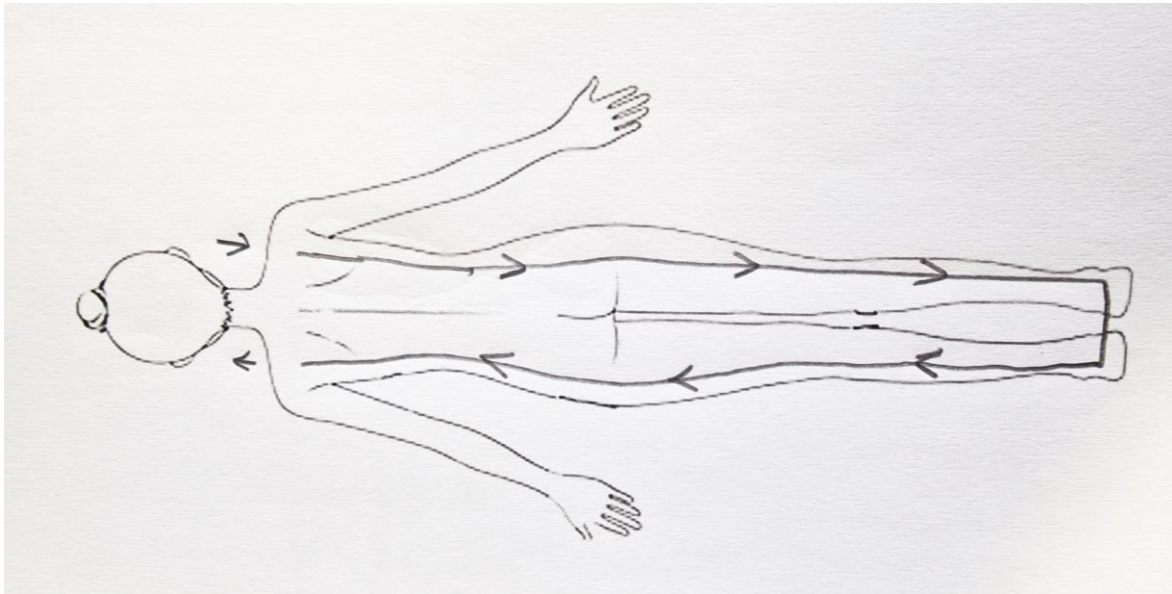
Wir massieren also die Stirn und die Schläfen, ebenso den Kopf wie vorgegeben. Bitte beachten, dass man zum Schluss auch die Haare ausstreicht, sofern sie lang genug sind. Wichtig: Den Gast vorher fragen, ob es ok ist, dass die Haare ölig werden. Manch einer muß danach ins Büro oder zum Meeting, dann kann das schon mal nicht so vorteilhaft aussehen.

Anschließend bitten wir, dass sich der Gast auf den Bauch auf die Liege legt, damit wir mit der eigentlichen Massage anfangen können. Der Gast wird sorgsam zugedeckt. Bitte unbedingt darauf achten, dass es dem Gast auf keinen Fall kalt wird. Solltest ihm anfänglich oder im Lauf der Zeit zu warm werden, kann man ihn immer noch aufdecken. Wenn er aber bereits zu stark abgekühlt ist, wird es schwierig, das wieder aufzuholen. Deswegen bitte unbedingt gleich von Anfang an darauf achten, dass genug Wärme vorhanden ist, nachdem sich der Gast zu seiner vollen Zufriedenheit hingelegt hat, was bedeutet, dass er wirklich sein Plätzchen gefunden hat.

Reiki 1 - Optional

Reinige den Raum, falls Du das noch nicht getan hast, mit Reiki. Wie das geht, hast Du in Reiki 1 gelernt. Zeichne das Symbol in den Raum und auf die Chakren des Gastes. Nimm Kontakt auf. Spüre in den Gast hinein, wo Energieüberschuß oder Energiemangel herrscht.

Massagebeginn



Wir beginnen mit der „**Hallo-Druck-Runde**“, der allerersten Kontaktaufnahme.

Bitte mit äußerster Ruhe und aus dem Körper kommend an der Körperkante „entlangwippen“.

An den Fußballen greifen und drücken nicht vergessen.

Als Abschlussbewegung der Hallo-Druck-Runde die Hände auf **Bauchchakra** und **Herzchakra** auflegen.

Wir beginnen danach mit der eigentlichen Massage

Wir decken den Rücken auf und tragen Öl auf.

Das Öl sollte idealerweise mindestens 40-45 Grad warm sein. Und es wird sanft und zart auf den Rücken aufgetragen.

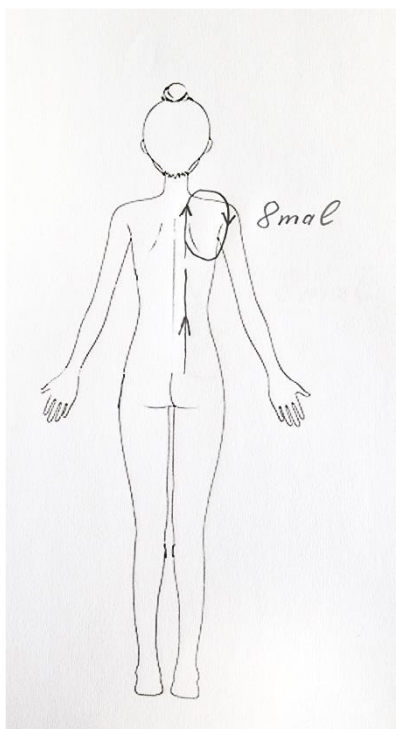
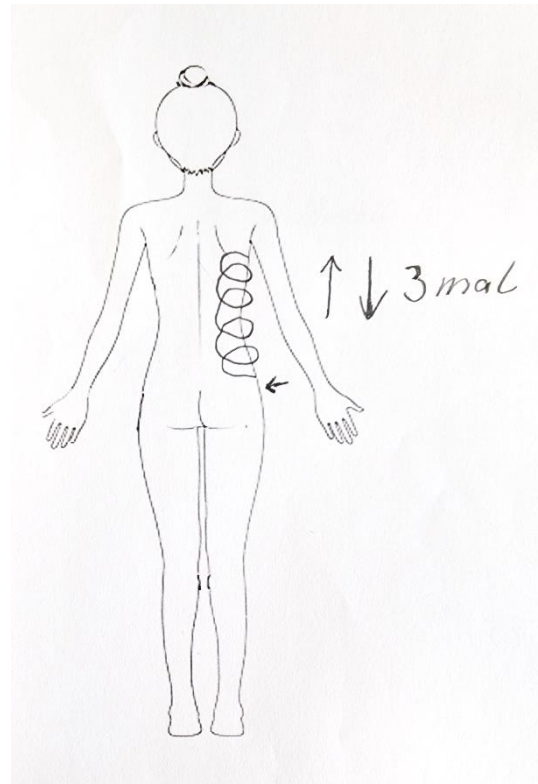
5 cm pro Sekunde! (Studie)

Wie das geschehen kann, hast Du ja im Kurs gelernt. Wichtig ist nur noch mal zu wiederholen, dass das Auftragen des Öles bereits ein wichtiger Teil der Massage ist, da hier der erste wirkliche großflächige Körperkontakt mit dem Gast stattfindet. Sollte man diesen Zeitpunkt verpassen, so ist es schwierig, das im Laufe der Zeit wieder gut zu machen.

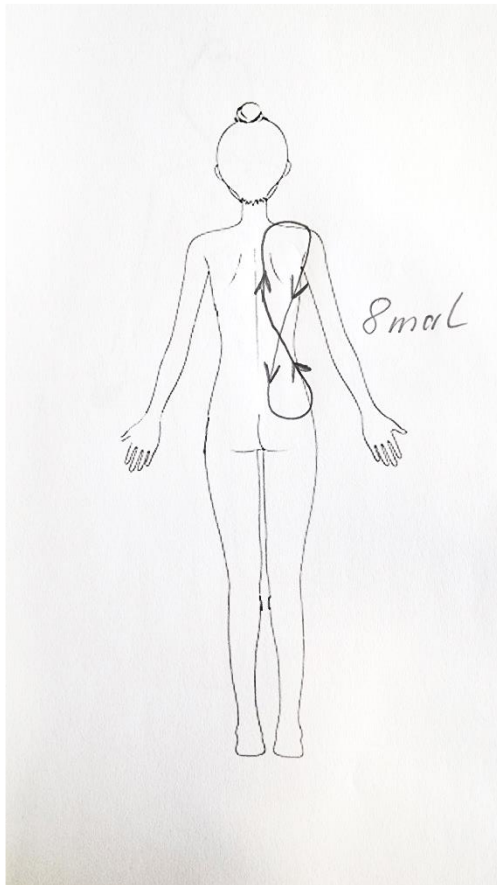
Bitte achte also darauf, dass Du sanft und mit genug Zeit, mit genug Druck aber auch nicht mit zu viel Druck, das Öl aufträgst.

Wir arbeiten auf der Gegenseite des Körpers – Du stehst also auf der linken Seite des Gastes und arbeitest auf der rechten Seite

Wir beginnen, von der Hüfte an und spiralförmigen Bewegungen bis zum Schulterblatt hoch zu massieren. Bitte jetzt noch keine Feinarbeit, grobes Lockern ist die Devise. **3mal hoch und runter bitte.**



Danach kreisen wir 8mal um die Schulter.

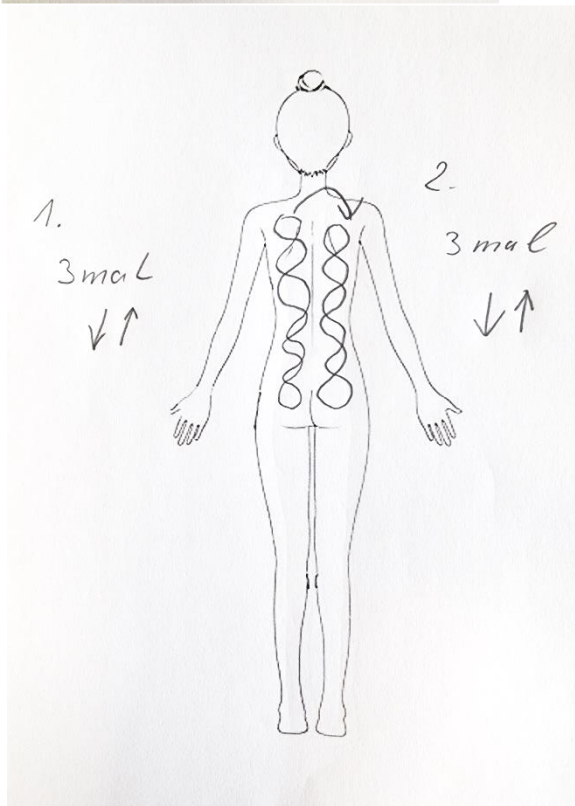


Danach 8 mal 8en über den Rücken.

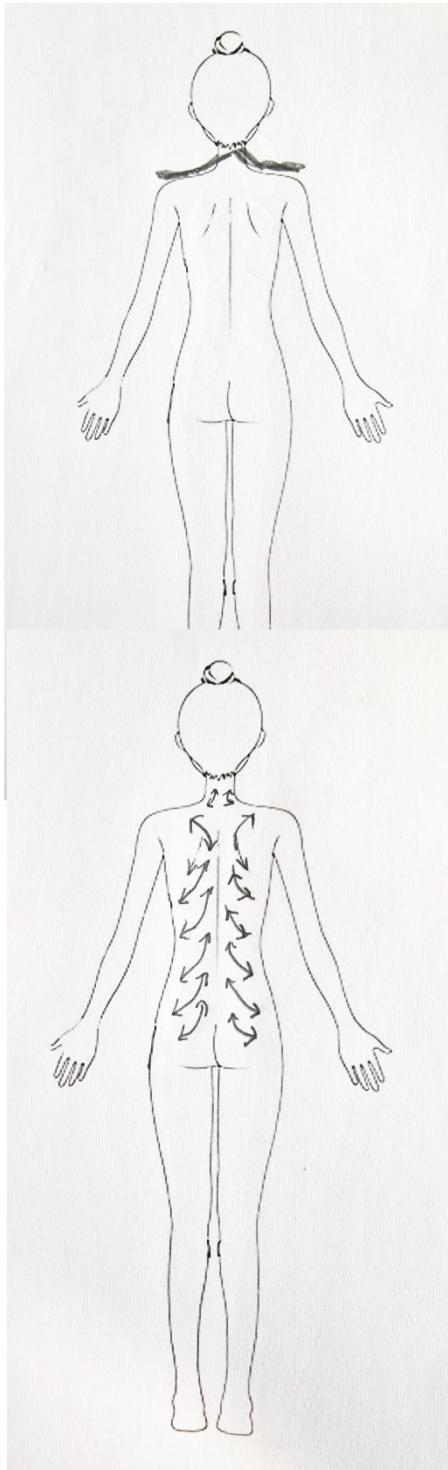
All das ist grobes Lockern des Gewebes, keine Feinarbeit.

Danach Seitenwechsel und die gleiche Abfolge

-> 3mal hoch runter, 8mal Kreise um Schultern,
8 mal 8en.



Nach dem groben Lockern des Rückens arbeiten wir mit sanften energetischen Wellenbewegungen, wie im Kurs gezeigt, dem Rücken hoch und runter. Dazu werden die Unterarme verwendet. Bitte eher an der Oberfläche arbeiten, weniger tief in das Gewebe gehen.

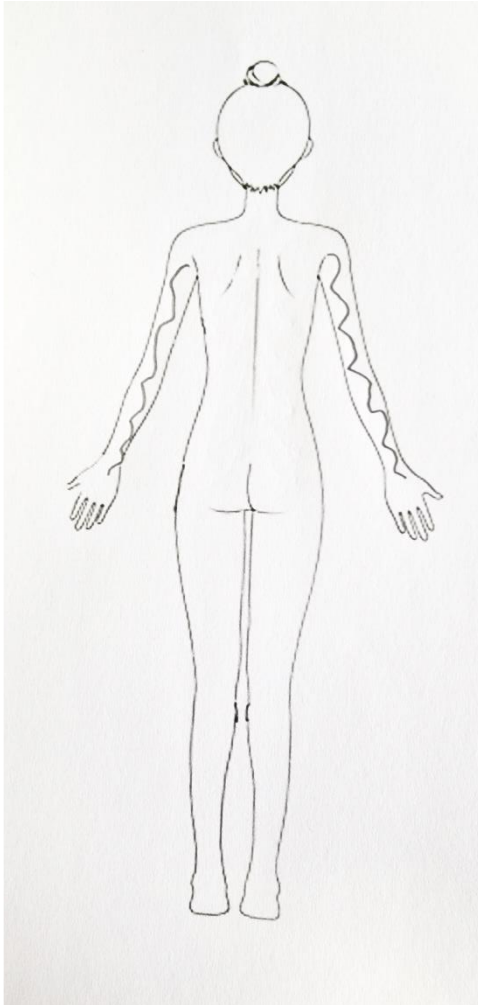


Anschließend bearbeiten wir mit den Unterarmen den Nacken und die oberen Schultern. Siehe Bild.

Im nächsten Schritt gehen wir mit den Daumen und Handballen („Daumengang“) in das Gewebe. Beginnend mit dem Hals und den Schultern (beidseitig oder einseitig nacheinander) über den Rücken auf und ab. Etwaige „Baustellen“ werden in alle Richtungen bearbeitet. Dieser

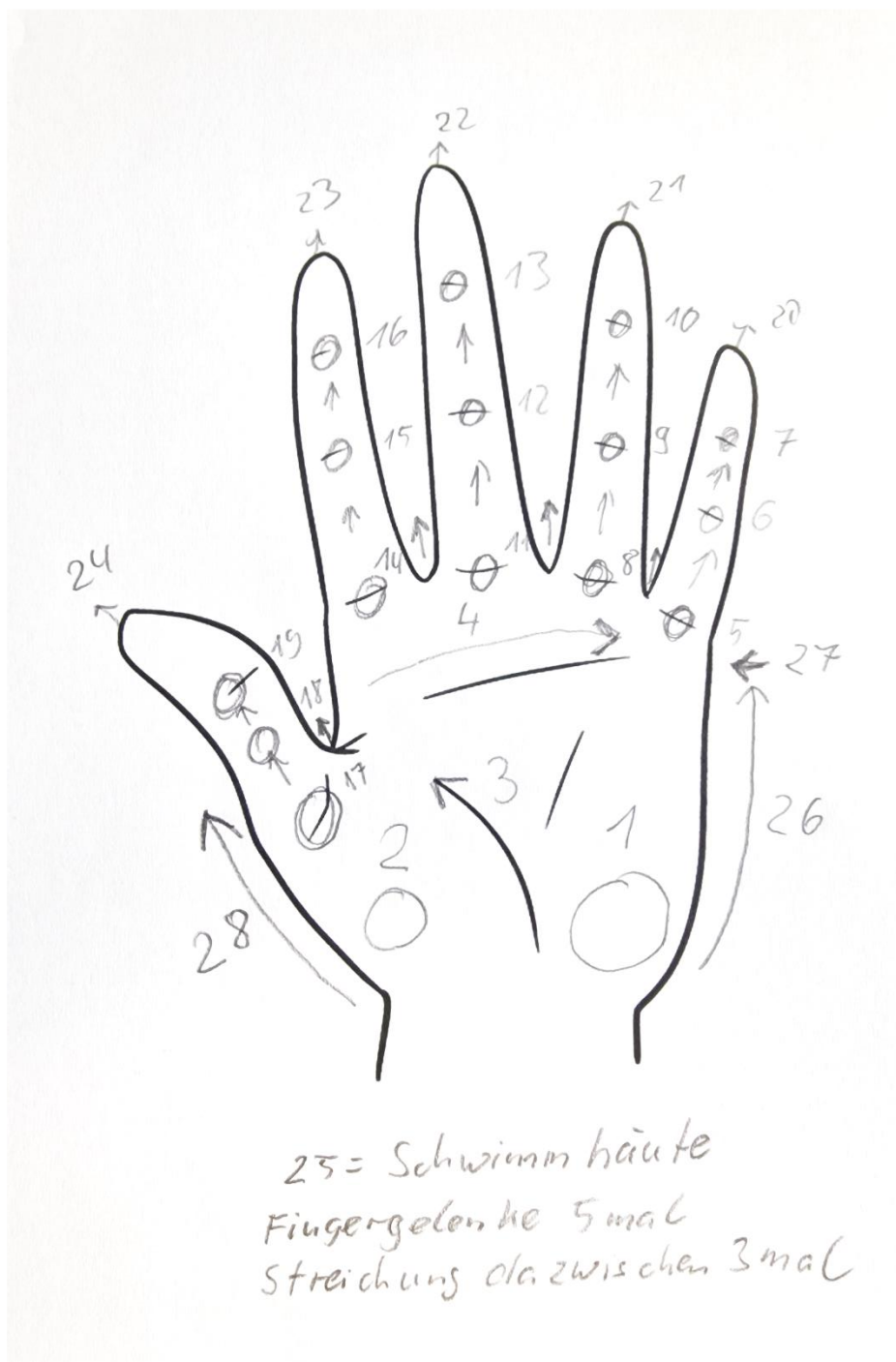
Vorgang kann bis zu 10 Minuten dauern.

**NICHT ÜBER
DIE WIRBELSÄULE
MASSIEREN.**



Nach dem Rücken gleiches mit beiden Armen. Erst in schlangenförmigen, energetischen Bewegungen, dann per Daumen tiefer ins Gewebe. Besonders bei Frauen: nicht weh tun! Auf Brüste achten!

Nach beiden Armen den Rücken nochmals energetisieren. (1–2-mal rauf/runter genügt)



Wir kommen nun zu den beiden Händen.

Beide Hände wie gezeigt massieren, dann ausstreichen wie Wasserschlauch. Wohlfühlpunkte!

Oberkörper zudecken.



Die Rückseite des Kopfes mit den Fingerspitzen massieren. Nicht in den Nahtstellen der Schädelplatten herumstochern!

Wohlfühlpunkte!

Schädelkanten, hinter den Ohren, Schläfe, „Haare waschen“

Der Oberkörper ist damit beendet.

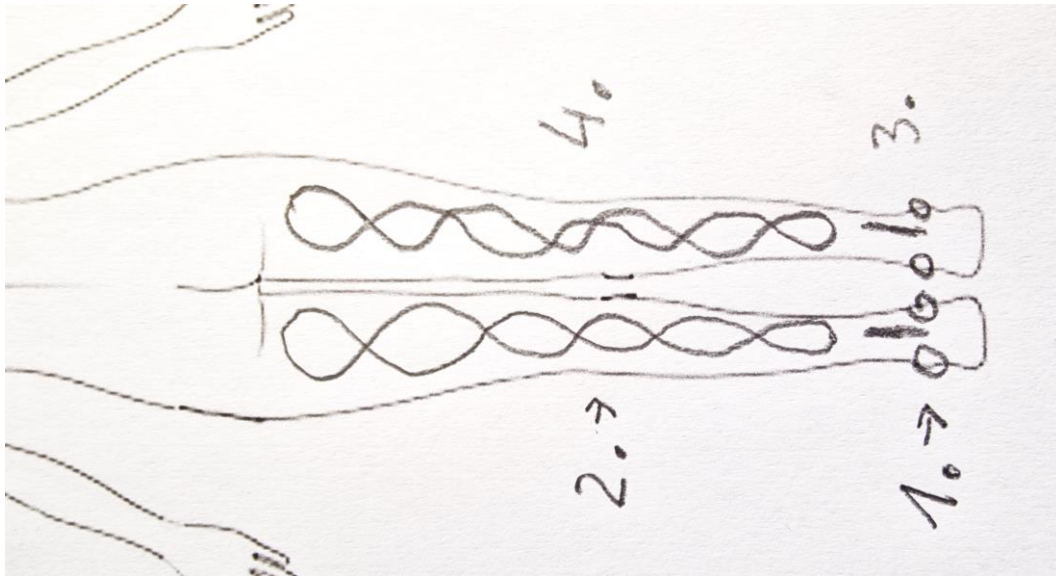
Zudecken und **Abschlußbewegung** – verabschieden vom Oberkörper!

Beine

Ein Bein aufdecken, auf Po achten bzw. nach Rückfrage auch aufdecken.

Ein Bein und Po einölen

Knöchel und Sehne an Ferse bearbeiten!

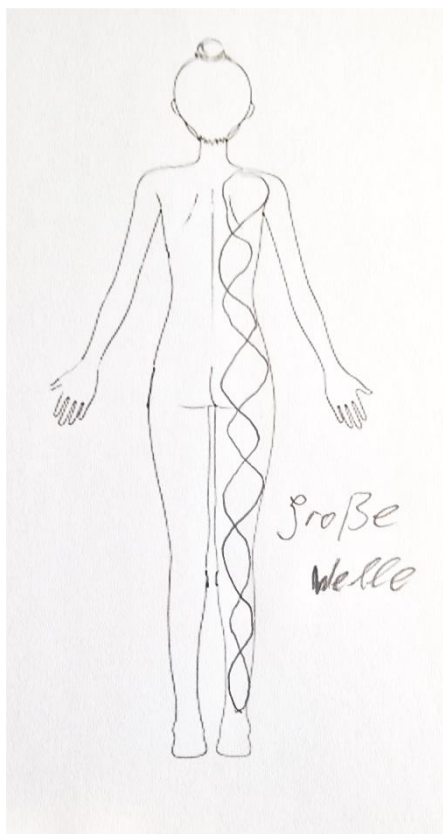


Danach energetische Bewegungen durchführen, anschließend per Daumen und Handballen tiefer ins Gewebe gehen.

Danach: erstes Bein zudecken, dann **anderes Bein** aufdecken, einölen, Knöchel und Fersen bearbeiten.

Energetisieren, dann tiefer ins Gewebe per Daumen und Handballen.

Große Wellen



Das zuletzt bearbeitete Bein bleibt aufgedeckt - entsprechende wird die obere Körperhälfte ebenso aufgedeckt.

3mal die Energiewelle von den Füßen bis zum Kopf und wieder hinab.

Dann zudecken.

Danach Fuß massieren, wie im Kurs gezeigt.

Anschließend andere Körperhälfte bearbeiten wie eben, also einölen, energetisieren, tiefer arbeiten, dann Fuß massieren.

Zudecken, Körperrückseite ist fertig.

Reiki Part - Optional

Ertaste die Energien aller Chakrenpunkte. Leite Energie in sie hinein oder ziehe Energie aus ihnen heraus und leite diese sofort ab. Gleiche die Chakrenpunkte untereinander aus.

Körpervorderseite

Gast sich herumdrehen lassen. Gut zudecken.

Danach sollte man ein Kissen unter den Kopf unterlegen. Vielleicht auch eine Knierolle?

Danach möglichst elegant die **Rosenwasserpads auf Augen** auflegen – kreativ sein! **Schön soll es sich anfühlen!**

Beine

Wir decken ein Bein auf, bis zur Hüfte. Bitte beachten, dass der Intimbereich nicht entblößt wird.

Das Bein einölen – es darf sich gerne wieder gut anfühlen für den Gast.

Wir beginnen unten am Fuß und bearbeiten die Fußbeuge mit 3 Fingern.

Danach die Knöchel, dann die Unterschenkenaußen- und Innenseite hoch massieren.

Muskeln am Unterschenkel massieren.

Knie nur an den Außenseiten bearbeiten, nicht versuchen möglichst tief unter die Kniescheibe zu gelangen odersonstiges!

Oberschenkel mit Daumen und Handballen tief massieren. **Wohlfühlpunkte.**

Anschließend energetische Wellenbewegungen von Oberschenkel bis Unterschenkel, 3-mal hoch und runter.

Zudecken, anderes Bein gleich bearbeiten wie dieses Bein.

Dann: Beine zudecken. Beide Füße frei machen.

Durch die Chakrenpunkte an den Fußsohlen den Gast „aufladen“, Solarplexus aktivieren. (Reiki)

Danach die Beine des Gastes inkl. Füße zudecken.

Schultern und Arme

Schultern und Arme einölen.

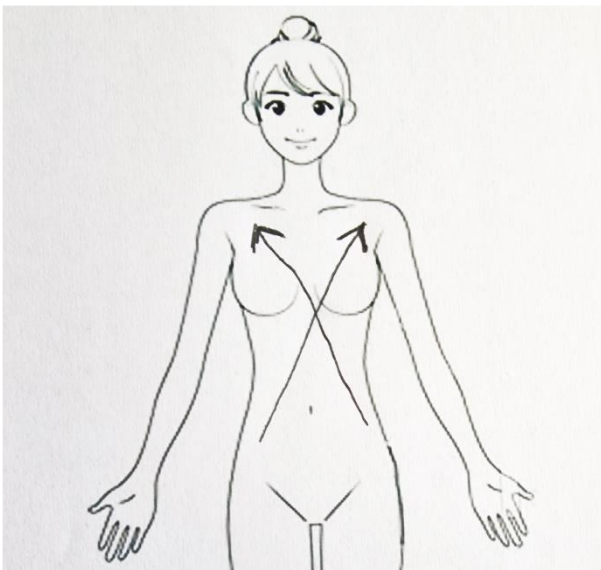
Wir beginnen von den Schulterspitzen zum Hals hin, sanft zu massieren, beidseitig gleichzeitig. Schlüsselbeine ebenso. **Nicht am Hals drücken!**

Danach einzeln die Arme hinab bis zu den Händen per Daumen und Handballen massieren.

Anschließend Arme energetisieren.

Zum Schluss auf/an den Schulterpunkten Gast „laden“ (Reiki)

Bauch und Brust

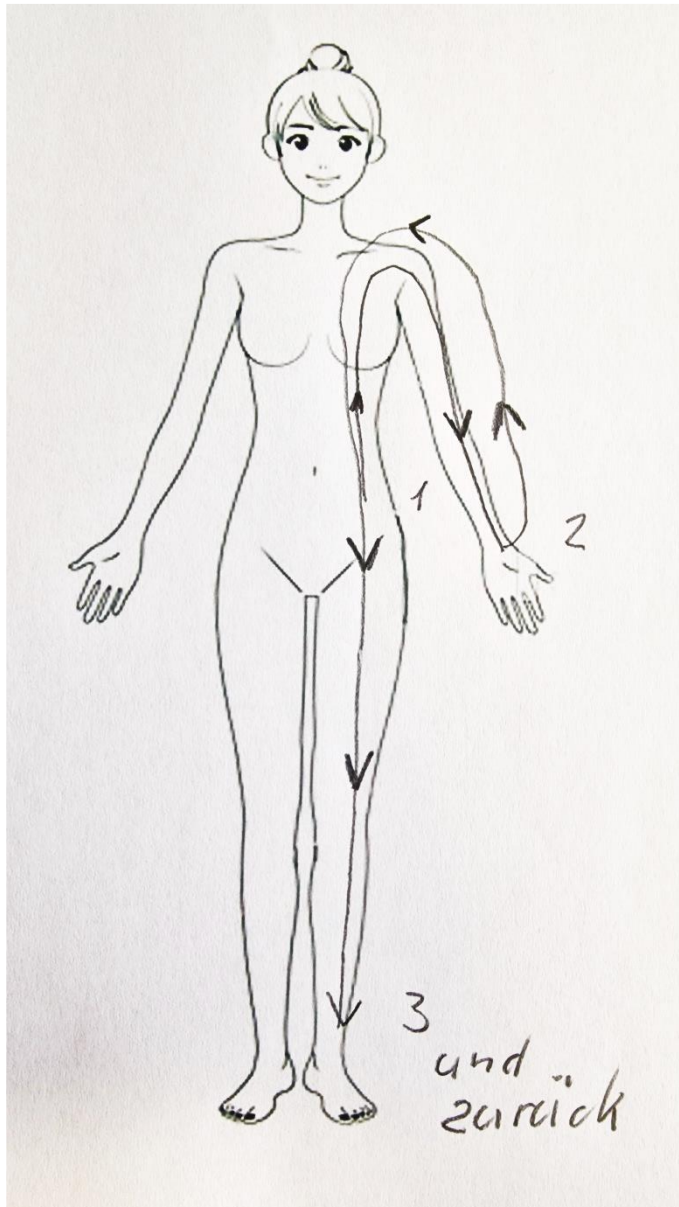


Jetzt Bauch und Brustbereich nach Wunsch und Abspreche aufdecken. Öl auftragen.

Bauch kreisen, 2 x 7mal groß, dann 2mal kleine Kreise, dann 2 x 7mal groß.

Falls möglich quer von Bauch unten zu gegenüberliegenden Schulter oben mit Unterarmen.

Die gaaaaanz große Energiewelle



Danach vom Bauch zu einer Hand „wellen“, den Arm auswringen, dann von der Hand bis zum Fuß auswellen, energetisieren. 3-mal.

Siehe Bild – große Körperwelle

Danach so weit wie möglich zudecken und die andere Körperseite gleich bearbeiten.

Körper komplett zudecken.

Nacken und Kopf

Wenn noch nicht geschehen, Rosenwasserpads auf Augen auflegen.

Kokosfett verwenden.

Etwas Fett nehmen und in den Händen verreiben. Auf das Gesicht auftragen. Auch auf Hals und Nacken auftragen.

Kinn und Backen massieren. Danach Schläfen massieren.

Oberen Kopfbereich und Kopfseiten massieren mit Fingerspitzen. „Haare waschen“.

Von den Schläfen dann zum Nacken wandern. Kopf in Beide Hände nehmen und zu einer Seite drehen. Eine Hand bleibt haltend am Kopf. Die andere Hand arbeitet.

Die andere Hand streicht in sanften, langsamen, langen Strichen vom Schädelknochen am seitlichen Hals bis zum Schulterknochen. Immer von oben nach unten! 7-13 mal!

Danach den Schädelknochen massieren, hinter den Ohren. Wohlfühlpunkte.
Kopf gerade drehen.

Gleiches auf anderer Kopf- / Halsseite.

Kopf gerade drehen. Wattepad abnehmen, Gesicht damit reinigen.

Gesicht massieren von Kinn zu Stirn. Zwischen den Augen, an den Schläfen, an den Ohrenknorpel, an der Nase.

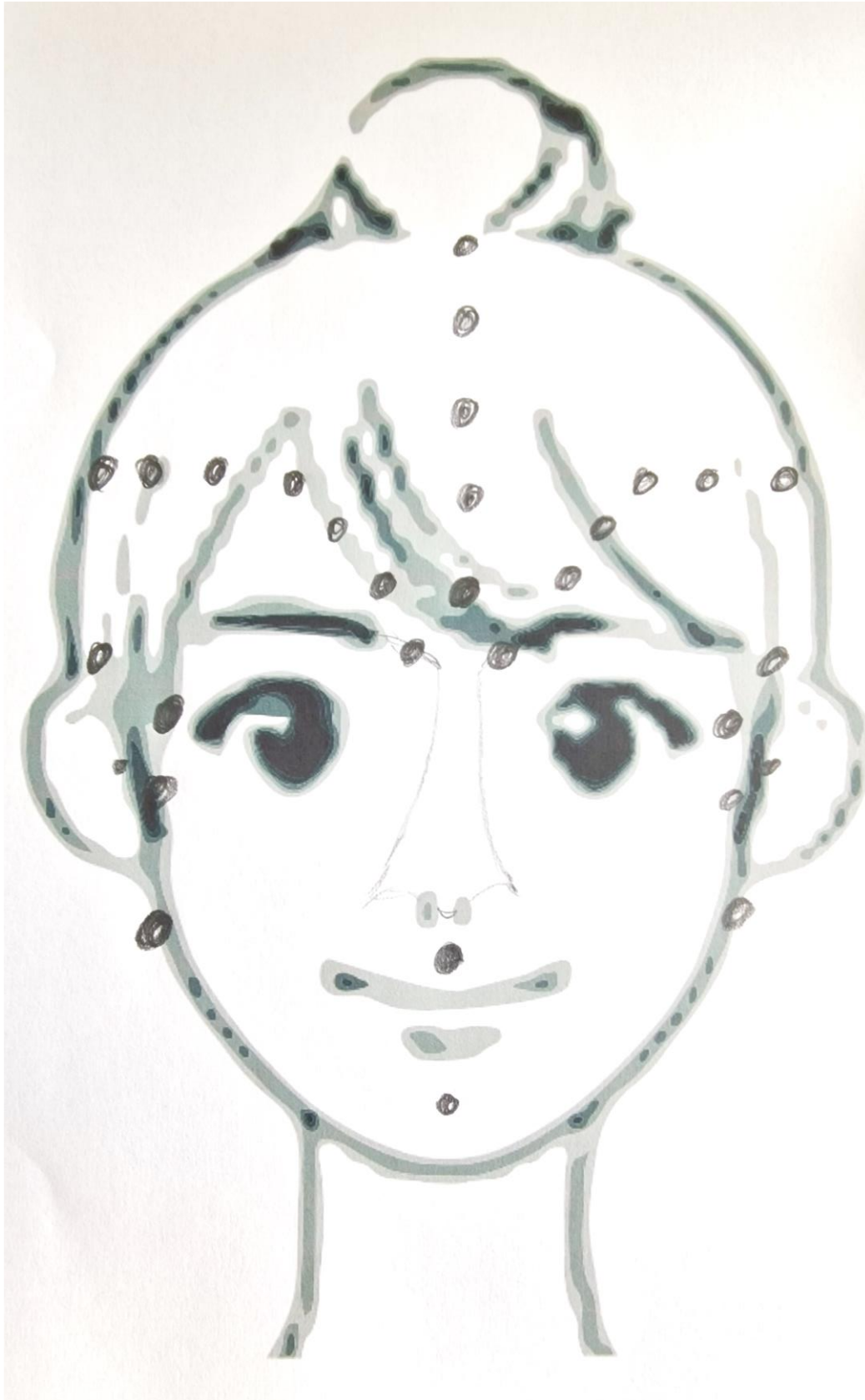
Alles ausstreichen zu den Ohren hin.

Daumen auf/über Augen legen und 5 – 10 Sekunden verharren – Ruhe!

Danach Augen ausstreichen, mit sanftem Druck, 2mal.

Abschiedsbewegung – Gast zudecken, verabschieden – **ENDE**

Anhang: Punkte im Gesicht



Platz für Deine Notizen