

# Inhaltsverzeichnis

---

|          |   |    |
|----------|---|----|
|          | <b>Danksagung</b> . . . . .   | 5  |
|          | <b>Vorwort</b> . . . . .  | 6  |
| <b>1</b> | <b>Einleitung</b> . . . . .   | 15 |
| 1.1      | Reiki und Wissenschaft . . . . .  | 15 |
| 1.2      | Historische Hintergründe . . . . .  | 15 |
| 1.3      | Steigerung der Reiki-Kraft – Persönliche Forschungen . . . . .                    | 16 |
| 1.4      | Psychosomatik und Metaphysik . . . . .  | 16 |
| 1.5      | Spezielle Reiki-Techniken . . . . .   | 16 |
| 1.6      | Selbstfürsorge . . . . .  | 17 |
| <b>2</b> | <b>Einsatz und Wirksamkeit von Reiki</b> . . . . .                                | 18 |
| 2.1      | Reiki in der Schulmedizin . . . . .   | 18 |
| 2.1.1    | Wo wird Reiki heute im schulmedizinischen Bereich angewandt? . . . . .            | 19 |
| 2.1.2    | Warum wird Reiki im schulmedizinischen Bereich angewandt? . . . . .               | 21 |
| 2.1.3    | Kriterien zur Auswahl von Reiki-Anwendern im schulmedizinischen Bereich . . . . . | 23 |
| 2.2      | Wie kann man die Wirksamkeit von Reiki nachweisen? . . . . .                      | 25 |
| 2.2.1    | Studien und wissenschaftliche Kriterien für einen Wirksamkeitsnachweis . . . . .  | 26 |
| 2.2.2    | Kinesiologische Tests . . . . .   | 31 |
| 2.2.3    | Kirlian-Fotografie . . . . .  | 32 |
| 2.2.4    | Wasser-Spektralanalyse – DNES-Methode . . . . .                                   | 35 |
| 2.2.5    | Patientenbefragung . . . . .  | 35 |
| 2.2.6    | Blutuntersuchungen . . . . .  | 36 |
| 2.2.7    | Speichelproben . . . . .  | 37 |
| 2.2.8    | Urin-Untersuchungen . . . . .   | 38 |
| 2.2.9    | X-Ray, MRT . . . . .  | 38 |
| 2.2.10   | Neuro-/EEG-Feedback (Elektroenzephalogramm) . . . . .                             | 38 |
| 2.2.11   | EMG-Feedback . . . . .  | 39 |
| 2.2.12   | Hautwiderstands-Feedback . . . . .  | 39 |
| <b>3</b> | <b>Neue Erkenntnisse über historische Hintergründe und Symbole</b> . . . . .      | 40 |
| 3.1      | Die Symbole des 2. Grades . . . . .   | 40 |
| 3.1.1    | Werkzeuge zur Erweiterung der Möglichkeiten mit der Reiki-Kraft . . . . .         | 40 |
| 3.1.2    | Ebenen der Effektivität . . . . .   | 40 |
| 3.1.3    | Sind die Symbole geheim? . . . . .  | 41 |
| 3.1.4    | Warum wirken die Symbole? . . . . .   | 41 |
| 3.1.5    | Über die Mantras der Symbole . . . . .  | 41 |
| 3.1.6    | Grundsätzliche Hinweise und Empfehlungen zur Anwendung der Symbole . . . . .      | 42 |
| 3.1.7    | Über die Herkunft der Schreibweise der Reiki-Symbole . . . . .                    | 42 |
| 3.1.8    | Tipps im Umgang mit Schrift und Symbol . . . . .                                  | 43 |
| 3.1.9    | CR-Symbol zur Kraftverstärkung . . . . .  | 44 |
| 3.1.10   | SHK – Symbol der Mental- und Geistheilung . . . . .                               | 45 |
| 3.1.11   | HS – Symbol für die Kontaktaufnahme und Fernheilung . . . . .                     | 48 |

|             |   |           |
|-------------|---|-----------|
| <b>3.2</b>  | <b>Die Lebensregeln des Mikao Usui . . . . .</b>                                      | <b>52</b> |
| 3.2.1       | Interpretation der Lebensregeln auf der Kalligrafie und auf dem Gedenkstein . . . . . | 54        |
| 3.2.2       | Die Lebensregeln des Mikao Usui auf der Kalligrafie. . . . .                          | 57        |
| 3.2.3       | Der Gedenkstein des Mikao Usui. . . . .   | 61        |
| <b>3.3</b>  | <b>Interpretation der Reiki-Zeichen und Bezug zum Schamanismus . . . . .</b>          | <b>69</b> |
| 3.3.1       | Ursprung der Kanji-Schrift. . . . .   | 69        |
| 3.3.2       | Deutung und Bedeutung der Kanji für Reiki . . . . .                                   | 70        |
| <br>        |   |           |
| <b>4</b>    | <b>Techniken zur Steigerung der Reiki-Kraft. . . . .</b>                              | <b>72</b> |
| <b>4.1</b>  | <b>Kaji-Ritual-Gebet (Reiki und Schamanismus) . . . . .</b>                           | <b>72</b> |
| 4.1.1       | Vorgehensweise des Kaji-Rituals . . . . .   | 73        |
| <b>4.2</b>  | <b>Reiki und Atmung . . . . .</b>   | <b>73</b> |
| 4.2.1       | Ressourcen . . . . .  | 73        |
| 4.2.2       | Flaches und tiefes Atmen . . . . .  | 73        |
| 4.2.3       | Emotion und Atmung . . . . .  | 73        |
| 4.2.4       | Atmung des Klienten . . . . .   | 74        |
| 4.2.5       | Atmung für Reiki-Empfänger und Reiki-Anwender . . . . .                               | 74        |
| 4.2.6       | Atmung in der Reiki-Anwendung . . . . .   | 75        |
| <b>4.3</b>  | <b>Visualisierung und Kontemplation . . . . .</b>                                     | <b>76</b> |
| 4.3.1       | Visualisierung der Reiki-Kraft . . . . .  | 76        |
| <b>4.4</b>  | <b>Meditation mit der Gasshō-Mudra . . . . .</b>                                      | <b>77</b> |
| <b>4.5</b>  | <b>Energiebewegungen . . . . .</b>  | <b>77</b> |
| 4.5.1       | Sanftes Reiki-Trommeln . . . . .  | 77        |
| 4.5.2       | Sanfte Reiki-Kreise . . . . .   | 77        |
| 4.5.3       | Sanfte Reiki-Fingerpunktur . . . . .  | 78        |
| 4.5.4       | Mesmerische Bewegungen in der Aura . . . . .  | 78        |
| <b>4.6</b>  | <b>Energetische Sensibilisierung . . . . .</b>  | <b>79</b> |
| 4.6.1       | Handgymnastik. . . . .  | 79        |
| 4.6.2       | Sensibilisierung der Wahrnehmung . . . . .  | 80        |
| <b>4.7</b>  | <b>Heilsteine an Chakren und Handgelenken . . . . .</b>                               | <b>80</b> |
| 4.7.1       | Stabilisierung des Solarplexus-Chakras . . . . .                                      | 81        |
| <b>4.8</b>  | <b>Sanfte Berührungen. . . . .</b>  | <b>81</b> |
| 4.8.1       | Sanftes Reiki-Streicheln auf dem Körper . . . . .                                     | 81        |
| <b>4.9</b>  | <b>Energiekörper-Übungen . . . . .</b>  | <b>81</b> |
| 4.9.1       | Eine Methode der Hara-Meditation . . . . .  | 82        |
| 4.9.2       | Energetischer Wasserball . . . . .  | 82        |
| 4.9.3       | Reiki-Energiekugel aufladen . . . . .   | 83        |
| 4.9.4       | Reiki mit den astralen Händen und Fingern . . . . .                                   | 83        |
| 4.9.5       | Elemente-Segen mit den astralen Händen und Fingern. . . . .                           | 83        |
| <b>4.10</b> | <b>Herz-Verbindungs-Atmung . . . . .</b>  | <b>84</b> |
| 4.10.1      | Verbindung von Herz zu Herz . . . . .   | 84        |
| <b>4.11</b> | <b>Reiki und Sinnlichkeit . . . . .</b>   | <b>84</b> |
| 4.11.1      | Magie des Oxytozin – das alchemistische Elixier der Nähe . . . . .                    | 85        |
| 4.11.2      | Reiki-Geistheilung für die Insula – Sinnlichkeit, Wahrnehmung und Empathie . . . . .  | 85        |
| <b>4.12</b> | <b>Aura-Arbeit mit Reiki . . . . .</b>  | <b>86</b> |
| 4.12.1      | Die Reiki-Aura-Vitalisierung. . . . .   | 86        |
| 4.12.2      | Aura-Streichen . . . . .  | 87        |
| 4.12.3      | Prävention mit Intuition und Hellfühligkeit . . . . .                                 | 87        |

|          |   |     |
|----------|---|-----|
| 4.13     | <b>Trance-Induktion</b> . . . . .   | 87  |
| 4.13.1   | Einleitung der Trance-Induktion . . . . .   | 88  |
| 4.13.2   | Aufhebung der Trance-Induktion . . . . .  | 89  |
| 4.14     | <b>Zusammenarbeit mit dem Inneren Kind (Unterbewusstsein)</b> . . . . .                     | 89  |
| <b>5</b> | <b>Ganzkörperbehandlung und Behandlung von Körperbereichen</b> . . . . .                    | 90  |
| 5.1      | <b>Einleitung in die Ganzbehandlung der Körperbereiche</b> . . . . .                        | 90  |
| 5.1.1    | Methoden der Ganzbehandlung . . . . .   | 90  |
| 5.1.2    | Selbst- und Fremdbehandlung . . . . .   | 90  |
| 5.1.3    | Anwendungsdauer der Reiki-Positionen . . . . .  | 91  |
| 5.1.4    | Die Wirkung der Ganzkörperbehandlung . . . . .  | 91  |
| 5.1.5    | Psychosomatik und die Wirkung von Reiki bei den einzelnen Positionen . . . . .              | 92  |
| 5.2      | <b>Handpositionen der Körperbereiche und ihre Wirkungen</b> . . . . .                       | 92  |
| 5.2.1    | Bereich Schultern und Nacken . . . . .  | 92  |
| 5.2.2    | Bereich Kopf und Hals . . . . .   | 96  |
| 5.2.3    | Bereich Rücken und Wirbelsäule . . . . .  | 103 |
| 5.2.4    | Bereich Oberkörper bis Becken mit den Hauptorganen . . . . .                                | 106 |
| 5.2.5    | Bereich Beine und Füße . . . . .  | 115 |
| 5.2.6    | Bereich Hände und Arme . . . . .  | 119 |
| 5.2.7    | Funktionsbereich Verdauung . . . . .  | 122 |
| 5.2.8    | Funktionsbereich Herz-Kreislauf . . . . .   | 123 |
| 5.2.9    | Funktionsbereich Lunge und Atmungssystem . . . . .  | 124 |
| 5.2.10   | Funktionsbereich Gelenke . . . . .  | 125 |
| <b>6</b> | <b>Spezielle Reiki-Techniken</b> . . . . .  | 126 |
| 6.1      | <b>Reiki-Geistheilung für Gelenke, Organe und Spezialgebiete</b> . . . . .                  | 126 |
| 6.1.1    | Reiki-Geistheilung für Gelenke . . . . .  | 126 |
| 6.1.2    | Reiki-Geistheilung für Organe . . . . .   | 128 |
| 6.1.3    | Reiki-Anwendung für die Mitochondrien . . . . .   | 128 |
| 6.1.4    | Reiki-Anwendung für die Granulozyten . . . . .  | 129 |
| 6.1.5    | Reiki-Anwendung für die Erythrozyten . . . . .  | 129 |
| 6.1.6    | Reiki-Anwendung für das Lymphsystem . . . . .   | 129 |
| 6.1.7    | Reiki-Anwendung für Meridiane und Akupunkturpunkte . . . . .                                | 130 |
| 6.2      | <b>Die Reiki-Mentalheilung – Mutter der Reiki-Geistheilung</b> . . . . .                    | 131 |
| 6.2.1    | Reiki-Mentalheilung mit dem 1. Grad . . . . .   | 131 |
| 6.2.2    | Reiki-Mentalheilung mit dem 2. Grad . . . . .   | 132 |
| 6.2.3    | Affirmationen . . . . .   | 132 |
| 6.2.4    | Reiki und Teilpersönlichkeiten . . . . .  | 134 |
| 6.2.5    | Reiki für Abwehrmechanismen und Übertragungen . . . . .                                     | 138 |
| 6.2.6    | Reiki-Geistheilung für Abwehrmechanismen und Übertragungen . . . . .                        | 140 |
| 6.2.7    | Gesunde Lebensführung und Resilienz mit Reiki . . . . .                                     | 140 |
| 6.3      | <b>Reiki-Geistheilung für Gehirnareale</b> . . . . .  | 142 |
| 6.3.1    | Reiki-Mentalheilung für Gehirnareale im Fernkontakt . . . . .                               | 142 |
| 6.3.2    | Reiki-Mentalheilung für Teilpersönlichkeiten und Gehirnareale . . . . .                     | 143 |
| 6.3.3    | Reiki-Mentalheilung für Gehirnareale als Direktanwendung ohne Fernkontakt . . . . .         | 143 |
| 6.3.4    | Reiki-Mentalheilung für den Hirnstamm – Ausleiten hinderlicher Emotionen . . . . .          | 144 |
| 6.3.5    | Reiki-Mentalheilung für die Amygdala – Ausleiten von Stress und Angst . . . . .             | 145 |
| 6.3.6    | Reiki-Mentalheilung für den Orbitofrontalen Kortex – Trauma-Bearbeitung mit Reiki . . . . . | 146 |
| 6.3.7    | Reiki-Mentalheilung für den Solarplexus – Kraft tanken und inneren Frieden finden . . . . . | 147 |

|          |  |     |
|----------|--|-----|
| 6.3.8    | Reiki-Mentalheilung für das Corpus callosum – Hemisphären-Ausgleich und Informationsaustausch . . . . .                        | 147 |
| 6.3.9    | Reiki-Mentalheilung für den Frontallappen – Entscheidungsfähigkeit (Intuitions-Chakra) und Wille (Intentions-Chakra) . . . . . | 148 |
| 6.3.10   | Reiki-Mentalheilung für den Temporallappen . . . . .   | 149 |
| 6.3.11   | Reiki-Mentalheilung für das Kleinhirn – Talente fördern durch Entspannung . . . . .  | 149 |
| 6.3.12   | Reiki-Mentalheilung für den Parietallappen – Selbstwahrnehmung und Umwelt . . . . .  | 149 |
| 6.3.13   | Reiki-Mentalheilung für den Okzipitallappen. . . . .   | 150 |
| 6.3.14   | Medulla-oblongata-Anwendung – Beruhigung des Geistes . . . . .   | 150 |
| 6.3.15   | Zirbeldrüsen-Anwendung – Ausrichtung auf den Weg und Karma-Auflösung. . . . .  | 151 |
| 6.3.16   | Reiki-Mentalheilung für Gehirnfunktionen . . . . .   | 151 |
| 6.4      | <b>Reiki für Rückenmuskulatur und Wirbelsäule.</b> . . . . .   | 152 |
| 6.4.1    | Reiki-Mentalheilung für Muskel- und Wirbelbereiche im OFK . . . . .  | 153 |
| 6.4.2    | Reiki-Mentalheilung für Muskeln und Wirbel mit dem Usui-Mudra . . . . .  | 153 |
| 6.4.3    | Advanced Metaphysical Healing (AMH) nach Duff Cady . . . . .   | 154 |
| 6.5      | <b>Reiki bei Unverträglichkeiten</b> . . . . .   | 156 |
| <b>7</b> | <b>Reiki-Behandlungen bei bewährten Indikationen</b> . . . . .   | 158 |
| 7.1      | <b>Allgemeine Hinweise für Reiki bei allen Indikationen</b> . . . . .  | 158 |
| 7.1.1    | Wie Reiki optimal wirken kann . . . . .  | 158 |
| 7.1.2    | Dauer und Intensivität der Reiki-Anwendungen . . . . .   | 159 |
| 7.1.3    | Ursachenforschung mit Reiki . . . . .  | 160 |
| 7.2      | <b>Reiki bei Krebs</b> . . . . .   | 162 |
| 7.2.1    | Behandlungsstruktur von Krebs . . . . .  | 162 |
| 7.2.2    | Allgemeine Hinweise zu Krebs . . . . .   | 163 |
| 7.2.3    | Phasen der Behandlung . . . . .  | 164 |
| 7.3      | <b>Reiki bei Schmerzen und Ängsten</b> . . . . .   | 166 |
| 7.3.1    | Behandlungsstruktur von Schmerzen und Ängsten . . . . .  | 166 |
| 7.3.2    | Allgemeine Hinweise zu Schmerzen und Ängsten . . . . .   | 168 |
| 7.3.3    | Phasen der Behandlung bei Schmerzen und Ängsten . . . . .  | 169 |
| 7.4      | <b>Reiki bei Burnout und Stress.</b> . . . . .   | 170 |
| 7.4.1    | Behandlungsstruktur von Burnout und Stress . . . . .   | 170 |
| 7.4.2    | Allgemeine Hinweise zu Burnout und Stress . . . . .  | 171 |
| 7.4.3    | Phasen der Behandlung bei Burnout und Stress . . . . .   | 172 |
| <b>8</b> | <b>Selbstfürsorge des Reiki-Anwenders.</b> . . . . .   | 173 |
| 8.1      | <b>Mentalheilung mit gezielten Affirmationen.</b> . . . . .  | 173 |
| 8.1.1    | Eine Auswahl an Affirmationen . . . . .  | 173 |
| 8.2      | <b>Energetische Raum-Vitalisierung und Reinigung mit Reiki.</b> . . . . .  | 173 |
| 8.2.1    | Das grundlegende Reiki-Kraftfeld . . . . .   | 174 |
| 8.2.2    | Das Reiki-Kraftfeld der Mentalheilung. . . . .   | 174 |
| 8.3      | <b>Reiki-Wasser</b> . . . . .  | 175 |
| 8.4      | <b>Sich selbst Reiki und Fernreiki geben.</b> . . . . .  | 175 |
| 8.5      | <b>Meditation</b> . . . . .  | 176 |
| 8.5.1    | Zeit und Dauer der Meditation . . . . .  | 176 |
| 8.5.2    | Körperhaltung bei der Meditation . . . . .   | 177 |
| 8.5.3    | Umgang mit Störungen und inneren Widerständen . . . . .  | 177 |
| 8.5.4    | Basis-Meditation . . . . .   | 178 |
| 8.5.5    | Meditation der Selbstbeobachtung und Entspannung . . . . .   | 179 |

## Inhaltsverzeichnis

|           |  |            |
|-----------|--|------------|
| 8.5.6     | Reiki-Entspannungs-Meditation I . . . . .                            | 179        |
| 8.5.7     | Reiki-Zähl-Meditation . . . . .                                      | 180        |
| 8.5.8     | Reiki-Entspannungs-Meditation II . . . . .                           | 180        |
| 8.5.9     | Reiki-Energiekörper-Meditation . . . . .                             | 180        |
| 8.5.10    | Gasshô-Meditation im Ritual der Lebensregeln des Mikao Usui. . . . . | 181        |
| 8.6       | Supervision . . . . .  | 181        |
| 8.7       | Gymnastische Energieübungen mit Reiki. . . . .                       | 182        |
| 8.8       | Reiki-Feng-Shui . . . . .  | 183        |
| 8.8.1     | Reiki-Feng-Shui zur Selbstfürsorge des Therapeuten. . . . .          | 184        |
| <b>9</b>  | <b>Übersichtstabellen . . . . .</b>                                  | <b>189</b> |
| 9.1       | Psychosomatische Zusammenhänge . . . . .                             | 189        |
| 9.2       | Funktionen der Organe (physisch und metaphysisch) . . . . .          | 192        |
| 9.3       | Chakren . . . . .  | 198        |
| 9.4       | Zusammenhänge der Funktionskreisläufe . . . . .                      | 201        |
| <b>10</b> | <b>Hilfreiche Adressen . . . . .</b>                                 | <b>202</b> |
| 10.1      | Reiki Ausbildungs-Institute . . . . .                                | 202        |
| 10.2      | Reiki-Verbände . . . . .   | 202        |
| 10.3      | Reiki-Magazine . . . . .   | 202        |
| 10.4      | Reiki-Jahresveranstaltungen . . . . .                                | 202        |
| 10.5      | Reiki im Krankenhaus . . . . .                                       | 202        |
| <b>11</b> | <b>Literatur. . . . .</b>  | <b>203</b> |
| 11.1      | Bücher . . . . .   | 203        |
| 11.2      | Artikel . . . . .  | 205        |
| 11.3      | Zitierte Studien . . . . .   | 206        |
| 11.4      | Weitere Studien . . . . .  | 208        |
| <b>12</b> | <b>Abkürzungen der Reiki-Symbole . . . . .</b>                       | <b>214</b> |
| <b>13</b> | <b>Glossar. . . . .</b>  | <b>215</b> |
| <b>14</b> | <b>Abbildungsnachweis. . . . .</b>                                   | <b>216</b> |
|           | <b>Sachverzeichnis . . . . .</b>                                     | <b>217</b> |