



SLOBODAN SLOVIĆ Ph.D., RMT

Reiki



JAPANSKA METODA
BIOENERGETKOG
ISCELJIVANJA

* PRAKTIČAN PRIRUČNIK *

Sadržaj:

1	UVOD U REIKI 1	17
1.1	Odricanje od medicinske odgovornosti	17
1.2	Energija i fizika	17
1.3	Šta je energetsko isceljivanje?	18
1.4	Šta je Reiki?.....	18
1.5	Značenje pojma Reiki	19
1.6	Pripreme i preduslovi za rad sa energijama - energetsko pročišćenje.....	20
1.6.1	Fizičke pripreme.....	21
1.6.2	Vežbe disanja	22
1.6.3	Psihološke pripreme	27
1.6.4	Energetske pripreme.....	28
1.7	Šta prouzrokuje blokade i disbalanse energije i kako ih očistiti.....	28
1.8	Kako možemo da pokrenemo energiju kroz energetsko telo	29
2	MALO ISTORIJE	30
2.1	Kratka istorija bioenergije	30
2.2	Kratka istorija Reikija	31
2.3	Reiki i kvantna fizika	36
3	REIKI PRINCIPI, NIVOI, INICIJACIJA	38
3.1	Pet Reiki principa	38
3.2	Nivoi (stepeni) Reikija	39
3.3	Inicijacija je ritual.....	40
3.3.1	Elementi rituala.....	40
3.4	Značaj inicijacije u Reikiju.....	41
3.4.1	Demistifikovanje inicijacije	41
3.4.2	Šta je zapravo inicijacija?	42
3.4.3	Čemu služi inicijacija?	43
3.4.4	Samo-inicijacija	44
3.5	Važnost 21-dnevnog Reiki čišćenja	44
3.6	O Reiki simbolima.....	47
4	FIZIČKO TELO - MALO ANATOMIJE I FIZIOLOGIJE	48
4.1	Anatomska podela abdomena po regijama.....	48

4.2	Uloga krvotoka	49
4.3	Imunološki sistem	50
4.4	Skeletni sistem	50
4.5	Mišićni sistem.....	52
4.6	Digestivni sistem	54
4.7	Respiratorni sistem	55
4.8	Nervni sistem	56
4.9	Kardiovaskularni sistem	57
4.10	Položaj i funkcija glavnih organa i žlezda	58
4.11	Endokrine žlezde	60
4.12	Limfni sistem.....	63
5	ENERGETSKA ANATOMIJA	65
5.1	Energetsko telo.....	66
5.2	Aura	66
5.2.1	Slojevi i funkcije aure	67
5.3	Tri Dantiena	67
5.4	Dvanaest meridijana.....	68
5.4.1	Meridijan pluća	70
5.4.2	Meridijan debelog creva	71
5.4.3	Meridijan želuca.....	71
5.4.4	Meridijan slezine i pankreasa	71
5.4.5	Meridijan srca	72
5.4.6	Meridijan tankog creva	72
5.4.7	Meridijan mokraćne bešike	72
5.4.8	Meridijan bubrega	72
5.4.9	Meridijan perikarda (krvotok i polne funkcije)	73
5.4.10	Meridijan "trostrukog grejača"	73
5.4.11	Meridijan žučne kese	73
5.4.12	Meridijan jetre	74
5.5	Još dva ekstra meridijana	74
5.5.1	Du Mai (upravljajući) meridijan.....	74
5.5.2	Ren Mai (sabrni) meridijan	75

5.6	Nadiji - energetski kanali i prenosnici energije	76
5.7	Čakre	78
5.8	Vežba - Kako da osetim bioenergiju	82
6	PRIPREMA ZA IZVOĐENJE REIKI TRETMANA	84
6.1	Disanje	84
6.2	Uzemljenje	85
6.3	Zaštita	86
6.4	Otvaranje čakri.....	87
7	REIKI TERAPIJA - PRIMENA NA SEBI	90
7.1	Oči	90
7.2	Slepoočnice	91
7.3	Potiljak	92
7.4	Grlo	93
7.5	Grudni koš (sternum) i grudna žlezda (timus)	94
7.6	Ramena.....	95
7.7	Pluća.....	96
7.8	Srce	97
7.9	Solarni plexus (donji deo rebara).....	98
7.10	Struk.....	99
7.11	Karlica.....	100
7.12	Pubična kost.....	101
7.13	Kolena.....	102
7.14	Skočni zglobovi	103
7.15	Stopala	104
7.16	Zadnji deo vrata	105
7.17	Sredina leđa (struk)	106
7.18	Donji deo leđa (sakrum)	107
8	ZAVRŠETAK SAMO-TRETMANA	108
9	PRILOZI	109
9.1	U kojim slučajevima vam Reiki ne može pomoći.....	109
9.2	Telo, bolesti i emocionalni problemi	109
9.3	Medicinske studije o efektima primene Reikija kao komplementarne metode	

9.3.1	Efekat primene Reikija na pacijente sa totalnom artroplastikom kolena: Pilot studija.	115
9.3.2	Efekti Reikija na bol, anksioznost i krvni pritisak kod pacijenata na zameni kolena	115
9.3.3	Primena Reikija posle Carskog reza	116
9.3.4	Reiki poboljšava pokretljivost ramena u odnosu na fizikalnu terapiju.....	116
9.3.5	Efekat reikija na bol: Meta-analiza	117
9.3.6	Primena Reikija posle histeroktomije	118
9.3.7	Endoskopski postupak sa modifikovanom Reiki intervencijom: pilot studija .	118
9.3.8	Primena Reikija za smanjenje bolova kod dece sa kancerom	119
9.3.9	Reiki za bol tokom hemodijalize: studija izvodljivosti i procene instrumenata	120
10	UVOD U REIKI 2	124
10.1	Dublje značenje pojma "Reiki"	124
10.2	Tri noseća stuba Reikija	127
10.2.1	Gassho.....	128
10.2.2	Reiji Ho	129
10.2.3	Chiryo	130
10.3	Sedam vrsta životne energije.....	131
10.3.1	Prva vrsta energije: Kekki.....	131
10.3.2	Druga vrsta energije: Šioke	131
10.3.3	Treća vrsta energije: Mizuke.....	131
10.3.4	Četvrta vrsta energije: Kuki.....	131
10.3.5	Peta vrsta energije: Denki	132
10.3.6	Šesta vrsta energije: Jiki	132
10.3.7	Sedma vrsta energije: Reiki.....	132
11	REIKI SIMBOLI.....	134
11.1	O Reiki simbolima	134
11.2	Kako se koriste Reiki simboli	134
11.3	Cho Ku Rei simbol	135
11.4	Sei Hei Ki simbol.....	137
11.5	Hon Sha Ze Sho Nen	140
11.6	Raku simbol	142

12	PRIPREMA ZA IZVOĐENJE REIKI TRETMANA	144
12.1	Disanje	144
12.2	Uzemljenje	145
12.3	Zaštita.....	146
12.4	Otvaranje čakri	146
13	POČETAK TERAPIJE.....	150
13.1	Priprema prostora	150
13.2	Priprema terapeuta	151
13.3	Priprema klijenta.....	152
14	TEHNIKE "OTVARANJE I ZATVARANJE SPIRALE".....	154
14.1	Tehnika "Otvaranje spirale"	155
15	STANDARDNI REIKI TRETMAN.....	156
15.1	Tehnika "Balansiranje biopolja"	157
15.2	Teme glave	163
15.3	Oči	164
15.4	Slepoočnice i jagodice obraza	165
15.5	Potiljak.....	166
15.6	Grlo i štitna žlezda	167
15.7	Pluća i bronhije	168
15.8	Srce i grudna žlezda (timus)	169
15.9	Levi i desni gornji abdominalni kvadrant	170
15.10	Levi i desni donji abdominalni kvadrant	171
15.11	Karlica.....	172
15.12	Pubična kost.....	173
15.13	Kolena	174
15.14	Skočni zglobovi	175
15.15	Stopala	176
15.16	Zadnji deo vrata i ramena	177
15.17	Lopatice ispod ramena (scapula).....	178
15.18	Sredina leđa (struk)	179
15.19	Donji deo leđa (sakrum)	180
15.20	Kolena sa zadnje strane	181
15.21	Skočni zglobovi sa zadnje strane	182

15.22	Tehnika "Zatvaranje spirale"	183
16	HAWAYO TAKATA REIKI METHOD	184
16.1	Osnovni tretman	184
16.2	Prvi blok tehnika	185
16.3	Drugi blok tehnika	188
16.4	Treći blok tehnika	191
16.5	Balansiranje aure	199
17	POSEBNE POZICIJE ZA ODREĐENE DELOVE TELA	202
17.1	Obuhvat glave	202
17.2	Grejanje kičme	202
17.3	Specifične pozicije za probleme vezane za srce i grudni koš	203
17.4	Uši i bočna strana vrata	207
17.5	Zglob vilice	209
17.6	Most preko usta	210
17.7	Napetost u ramenima	211
17.8	Grejanje perifernih energetskih zona	212
17.8.1	Tretiranje desne strane tela:	213
17.8.2	Tretiranje leve strane tela:	214
18	TERAPIJE NEKIH SPECIFIČNIH STANJA	216
18.1	Problemi sa očima	216
18.2	Glavobolja i migrena	216
18.3	Multipla skleroza	217
18.4	Poliomijelitis (dečja paraliza)	217
18.5	Hronične kardiovaskularne bolesti	218
18.6	Karcinom pluća, karcinom dojke	218
18.7	Astma	218
18.8	Emfizem pluća, upala pluća	218
18.9	Teži oblik bronhitisa	219
18.9	Alergije - sezonske	219
18.9.1	Mentalni i emocionalni uzroci alergija	219
18.9.2	Sugestije kako da pomoću Reikija ublažimo simptome sezonskih alergija	220
18.10	Alergije - hronične	221
18.11	Problemi sa ustima, desnim, zubima i vilicom	222

18.12	Problemi sa zglobovima vilice (TMJ)	222
18.13	Tretiranje novijih povreda	222
18.14	Tretiranje starih povreda	223
18.15	Moždani udar i hronična stanja.....	223
18.16	Kičma, transverzalni mijelitis	223
18.17	Išijas.....	224
18.18	Anksioznost (strepnja, teskoba).....	229
18.19	Kožna oboljenja	230
19	TRETMAN NA DALJINU	231
19.1	Tehnike rada na daljinu	232
19.1.1	Preko fotografije	232
19.1.2	Preko papirića	232
19.1.3	Preko predmeta (surogata).....	232
19.1.4	Vizuelni metod	233
19.1.5	Preko druge osobe	233
19.1.6	Autotretman na daljinu.....	234
20	UBRZANI REIKI TRETMAN	235
21	REIKI U HITNIM SLUČAJEVIMA	241
22	REIKI TERAPIJA ZA VIŠE LJUDI ISTOVREMENO	243
23	REIKI TERAPIJA NA DALJINU ZA GRUPU LJUDI U HITNIM SLUČAJEVIMA	244
24	PRIMENA REIKIJA KOD DECE.....	245
24.1	Reiki, bebe, mala deca i školarci	245
24.2	Koristi reiki tretmana tokom trudnoće.....	245
24.3	Reiki za mlade roditelje	246
24.4	Reiki za krhku ili bolešljivu dojenčad i bebe	246
24.5	Korišćenje Reiki tehnika sa decom u 5 jednostavnih koraka.....	246
24.6	Grčevi kod beba (Infantilne kolike).....	247
24.7	Balansiranje energije kod bebe	248
25	ZAVRŠETAK TERAPIJE	249
25.1	Diskonektovanje i zaštita.....	249
25.2	Izražavanje zahvalnosti.....	250
25.3	Davanje pozitivne završne poruke	250
26	ETIČKI KODEKS BIOTERAPEUTA	251

27	UVOD U REIKI 3	255
27.1	Šta znači biti Reiki master (majstor)?	255
27.1.1	Kakvi su benefiti od toga što ste Reiki master	256
27.1.2	Odgovornost Reiki mastera	256
27.1.3	Dai Ko Myo simbol	257
27.2	Uvod u tradicionalni japanski Reiki	259
27.3	Dojo	260
27.4	Seiza (Položaj sedenja)	261
27.5	Seika Tanden	262
27.6	Kihon Shisei (Početni položaj)	262
27.7	Mokunen (Izražavanje namere)	263
28	SHODEN (Reiki 1. stepen)	264
28.1	Gassho (Izraz poštovanja)	265
28.2	Gassho Meiso (Gassho Meditacija)	266
28.3	Gassho Kokyu Ho (Seishin Toitsu, Disanje kroz šake)	266
28.4	Byosen Reikan Ho (Skeniranje disbalansa)	267
28.5	Čišćenje (balansiranje) aure	269
28.6	Chakra Kassei Kokyu Ho (Tehnika disanja za aktiviranje čakri)	271
28.6.1	Prvi deo	272
28.6.2	Drugi Deo	273
28.6.3	Treći Deo	274
28.7	Hikari No Kokyu Ho (Disanje svetlosti)	275
28.8	Joshin Kokyu Ho (Metod disanja, pročišćavanja i fokusiranja)	277
28.9	Kenyoku Ho (Suvo kupanje)	278
28.9.1	Prvi deo	279
28.9.2	Drugi deo (izvodi se odmah u nastavku prvog dela):	279
28.10	Makoto No Kokyu Ho (Dah svetlosti, iskrenosti)	280
28.11	Nentatsu Ho (Deprogramiranje loših navika)	282
28.12	Reiki Mawashi (Reiki krug)	284
28.13	Reiki Shower (Reiki tuš)	285
28.14	Shuchu (Shudan) Reiki (Grupni tretman)	288
29	OKUDEN ZENKI (Reiki 2.1 stepen)	290
29.1	Gedoku Chiryō Ho (Detoksikacija i pročišćavanje)	290

29.2	Tanden (Hara) Chiryō Ho (Detoksikacija tandena, hara centra).....	292
29.3	Genetsu Ho (Spuštanje visoke temperature i groznice)	293
29.4	Byogen Chiryō Ho (Tretiranje korena, uzroka problema)	296
29.5	Gyoshi Ho (Tretman pogledom)	298
29.6	Hatsurei Ho (Generisanje duhovne energije)	298
29.7	Heso Chiryō Ho (Tretman pupka, koristan i za bubrege)	299
29.8	Jiko Joka Ho (Tehnika pročišćavanja samog sebe)	301
29.9	Koki Ho (Tretman dahom).....	306
29.10	Nadete Chiryō Ho (Češljanje energije).....	307
29.11	Oshite Chiryō Ho (Pritiskanje korenom dlana ili vrhovima prstiju)	310
29.12	Uchite Chiryō Ho (Lupkanje polusavijenim šakama)	311
29.13	Renzoku (Shudan) Reiki (Reiki maraton)	312
30	OKUDEN KOUKI (Reiki 2.2 stepen)	314
30.1	Enkaku Chiryō Ho (Tretman na daljinu).....	314
30.2	Jakikiri Joka Ho (Pročišćavanje predmeta).....	315
30.3	Ketsueki Kokan Ho (Čišćenje krvi)	317
30.4	Hanshin Koketsu Ho (Čišćenje krvi, gornja polovina tela).....	318
30.5	Zenshin Koketsu Ho (Čišćenje krvi, celo telo)	321
30.6	Seiheki Chiryō Ho (Deprogramiranje loših navika, Nentatsu sa simbolima) 324	
30.7	Reiji Ho (Aktiviranje intuitivnog vođstva)	326
30.8	Kotodama (Duh reči)	327
31	SHINPIDEN (Reiki 3. stepen)	329
31.1	Hado Kokyu Ho (Vibraciono disanje).....	329
31.2	Hado Meiso Ho (Meditacija sa vibracionim disanjem).....	330
31.3	Sekizui Joka Ibuki Ho (Čišćenje kičmenog energetskog kanala dahom)	332
31.4	Reiki Undo (Reiki vežba)	333
31.5	Reiju (Usklađivanje, prenošenje duha)	334
31.5.1	Kako uraditi Reiju drugoj osobi.....	335
31.5.2	Kako uraditi Reiju sebi	337
31.5.3	Drugi način izvođenja Reiju na sebi	343
31.5.4	Treći način izvođenja Reiju na sebi	343
31.6	Energetska hirurgija.....	344

31.7	Meditacija "Usklađivanje sa svojim telom"	347
31.8	Vežbajte svakodnevno	348

PREDGOVOR

Ovo je priručnik o Reikiju. Nema tu nivoa, stepena, komercijalizacije i mistifikacije. Njime sam želeo da prenesem tradicionalno učenje japanskih učitelja, koje se proteže od kraja 19. veka do danas. Tome sam pridodao i neka svoja znanja i iskustva u bavljenju ovom metodom prirodnog isceljivanja. Nikakvih drugih pretenzija nema u ovoj knjizi.

Kada sam prvi put zakoračio na put Reikija, nisam ni slutio koliko će mi promeniti život. U početku sam tražio odgovore — o energiji, o telu, o onome što ne vidimo, a ipak snažno osećamo. Tražio sam način da razumem zašto dolazi do blokada, disbalansa, bola... i kako možemo da pomognemo sebi i drugima na prirodan, nežan i duboko svestan način.

Danas, kao dugogodišnji Reiki praktičar i učitelj, sa velikom zahvalnošću držim pred vama knjigu koja obuhvata sva tri nivoa ovog drevnog sistema rada sa energijom. Reiki je jedan, jedinstvena celina i neka vas ne zbunjuju "tri nivoa". Tek kad završite školu ili fakultet, shvatite zašto ste učili i čemu služe neki predmeti na početnim godinama. Tek na kraju vidite celinu.

Obradene su teme koje idu od osnovnog razumevanja pojma bioenergije i kako ona funkcioniše, preko upoznavanja sa utemeljivačem Reikija - Mikao Usuijem, zatim fizičke i energetske anatomije, priprema za izvođenje tretmana, izvođenja tretmana na sebi, izvođenja tretmana na drugima, na daljinu, tretiranja specifičnih stanja, rada sa grupom ljudi, rada sa decom, pa sve do naprednih tehnika tradicionalnog japanskog Reikija i obaveze poštovanja etičkog kodeksa.

Pisao sam je sa željom da vam približim Reiki na jasan i jednostavan način, uz očuvanje neophodnog stručnog nivoa i povremeno razbijanje mitova, iluzija, zabluda i predrasuda, koje često okružuju ovaj metod prirodnog isceljivanja.

Ali, pre svega, želeo sam da čitalac bude zaintrigiran da počne da vežba, usavršava se i primenjuje naučeno - da oseti poziv, inspiraciju.

Reiki nije samo tehnika. Nije samo metod. Reiki je put lične transformacije. Put na kojem prvo učimo da pomognemo sebi, a zatim prirodno razvijamo želju da pomognemo drugima. Kroz rad na sebi budimo saosećanje, jasnoću, stabilnost i poverenje u životnu energiju koja protiče kroz sve nas.

Ako posle čitanja ove knjige osetite uzbuđenje...

Ako se u vama probudi radoznalost...

Ako poželite da položite ruke na sebe ili na nekoga kome je potrebna podrška...

onda je ova knjiga ispunila svoju svrhu.

Verujem da svako od nas nosi potencijal da bude kanal isceljujuće energije. Ne zato što smo "posebni", već zato što smo povezani. Reiki nas podseća na tu povezanost – sa sobom, sa drugima i sa Univerzumom.

Moja iskrena želja je da vam ova knjiga bude vodič, inspiracija i podsticaj da započnete ili produbite svoj Reiki put. Vežbajte svakodnevno. Oslušajte svoje telo. Negujte svoju energiju. Razvijajte etiku, odgovornost i ljubav prema radu sa ljudima.

Jer kada pomognemo jednoj osobi da pronađe ravnotežu, pomogli smo i mnogima oko te osobe, a onda se taj talas pozitivnih vibracija širi u neslućenim pravcima.

Dobrodošli na put Reikija.

Beograd 2025.

... još primera na sledećim stranicama ...

4 FIZIČKO TELO - MALO ANATOMIJE I FIZIOLOGIJE

Praktikovanje Reikija ne zahteva dubinsko medicinsko znanje o anatomiji i fiziologiji ljudskog tela. Međutim, korisno bi bilo da ste upoznati sa lokacijom i osnovnim funkcijama glavnih telesnih organa. Ako imate osobu kojoj je medicinski dijagnostikovana određena bolest, znaćete gde da stavite ruke da usredsredite energiju isceljivanja Reikija. Čakre dlanova vaših ruku izuzetno su osetljive na promenu impulsa (energetskih polja) koje dobijaju od organu, žlezda ili mišića.

4.1 *Anatomska podela abdomena po regijama*

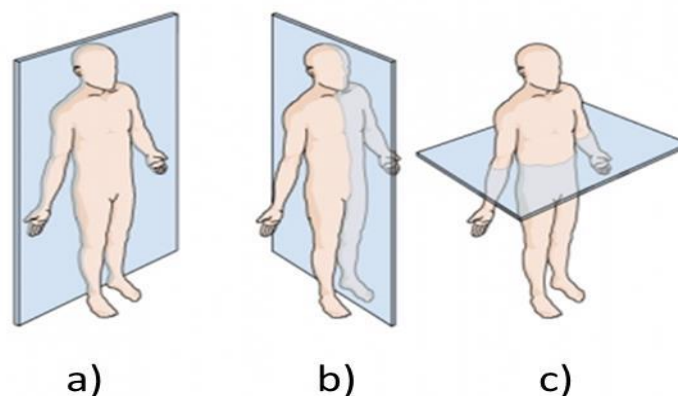
Ljudsko telo podeljeno je na glavu, trup i udove. Trup se sastoji od grudnog koša i abdomena. Abdomen je deo tela, ograničen sa gornje strane dijafragmom, koja ga odvaja od grudnog koša, i malom karlicom sa donje strane.

Abdomen, odnosno njegova šupljina sadrži brojne organe. Najveći deo digestivnog trakta sa pridruženim žlezdama nalazi se u abdomenu. Osim toga, tu su sa zadnje strane i bubrezi, kao i veliki krvni sudovi.

Abdomen se može se podeliti u četiri kvadranta, što se češće se koristi u medicini, kada se šupljina deli jednom horizontalnom i jednom vertikalnom linijom, koje se međusobno seku na pupku. Postoje dva ključna orijentira kod definisanja kvadranta:

Prvi je završetak grudne kosti, odnosno udubljenje ispod nje (treba imati u vidu da je grudna kost kod muškaraca duža nego kod žena).

Drugi je sagitalna ravan, tj. zamišljena linija koja deli telo na levu i desnu polovinu, označeno pod "b)" na slici ispod.

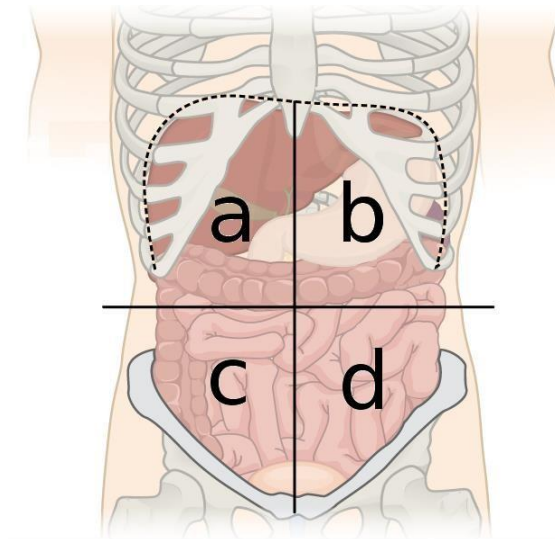


Desni gornji kvadrant uključuje donja desna rebra, desnu stranu jetre i desnu stranu poprečnog debelog creva.

Levi gornji kvadrant uključuje donja leva rebra, želudac, slezinu i gornji levi deo poprečnog debelog creva.

Desni donji kvadrant uključuje desnu polovinu tankog creva, uzlazno debelo crevo, desnu karličnu kost i gornji desni deo bešike.

Levi donji kvadrant sadrži levu polovinu tankog creva i levu karličnu kost.



Ova podela je bitna jer se u mnogim terapijama primenjuju tehnike koje tretiraju ove oblasti.

4.2 Uloga krvotoka

Uloga krvotoka, jednog od faktora u transformaciji kosmičke i Zemljine energije posebno je zanimljiva za bioterapiju. Krvi, kao nosiocu životne energije posvećivali su pažnju narodi svih civilizacija. U starozavetnoj rečenici "Krv je život" pominje se njena uloga u održavanju života.

Prema tradicionalnom kineskom shvatanju, čovek je sastavljen od energije i materije, a između njih se nalazi krv, koja je istovremeno i materija i energija. Protičući organizmom, krv ga hrani i čisti, ali sa naše tačke gledališta, ona je pre svega specifična tečnost sa energetske naboje. Njeno dopiranje do svakog i najmanjeg dela tela, organizmu daje život. Krv u telu učestvuje u transformaciji Zemljine i kosmičke energije, jer kiseonik u krvi ima paramagnetske osobine, što znači da poprima magnetska svojstva, ali ih ne zadržava, za razliku od feromagnetskih materija. Unutar jakog magnetskog polja, kiseonik poprima njegova svojstva. Kao prenosilac višeg stepena energija i parametara Zemljinog magnetskog polja, on unutar same ćelije aktivno učestvuje u energetske transformaciji.

Pogrešno je životnu energiju upoređivati ili poistovećivati sa disanjem, krvotokom ili nervnim sistemom. Životna energija, kao transformacija Kosmičke energije, je

iznad tih fizioloških funkcija u organizmu, jer one bez nje ne bi ni mogle da se odvijaju.

4.3 Imunološki sistem

Imunološki sistem je mreža organa, tkiva i ćelija našeg tela koje zajedno rade na održavanju zdravlja, boreći se protiv štetnih bakterija, virusa, parazita i gljivica. On deluje kao barijera između našeg tela i stvari od kojih možemo da se razbolimo.

Naš imunološki sistem može biti ugrožen faktorima ishrane, faktorima životne sredine i načina života. A narušeni imunološki sistem može da dovede do čestog razboljevanja i sve više problema kad god bolest nastupi.

Naš složeni i neverovatni odbrambeni sistem sadrži dva glavna dela. Prvo, sluzne membrane, sluzokoža, koja se nalazi na mestima poput nosa, očiju i usta, i koja koristi bele krvne ćelije u borbi protiv infekcija, pre nego što uđu u telo. Drugo, mi imamo T-ćelije i B-ćelije, koje zajedno rade na stvaranju antitela, koja se bore protiv napadača, a zatim uništavaju zaražene ćelije u celom telu.

Koštana srž i slezina, takođe, igraju značajnu ulogu, stvarajući bele krvne ćelije koje se bore protiv infekcija. Limfni sistem transportuje limfu (tečnost koja sadrži bele krvne ćelije) kroz telo.

Sve u svemu, naš imunološki sistem funkcioniše kao neverovatan tim koji radi na tome da budemo živi, zdravi i bezbedni od spoljnih negativnih uticaja.

4.4 Skeletni sistem

Skeletni sistem obezbeđuje strukturni okvir ljudskom telu, dajući mu oblik, podršku i zaštitu za vitalne organe. Takođe igra ključnu ulogu u kretanju, jer služi kao tačka pripoja za mišiće, omogućavajući poluge i pokretljivost.

Odrasli ljudski skelet sastoji se od 206 kostiju, koje se dele u dve glavne grupe:

Aksijalni skelet: uključuje lobanju, kičmeni stub, rebra i grudnu kost. Ove kosti prvenstveno štite centralne organe, poput mozga, srca i pluća.

Apendikularni skelet: uključuje kosti udova, ramena i karlice. Ove kosti omogućavaju pokretljivost i interakciju sa okolinom.

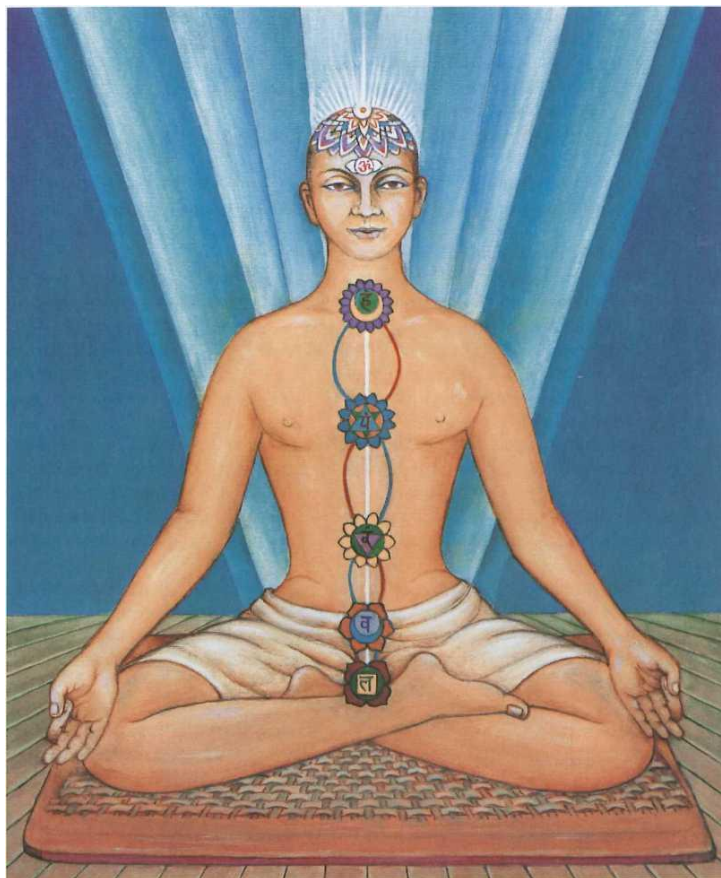
Kosti nisu samo strukturne; one su i živo tkivo koje proizvodi krvne ćelije u koštanoj srži i skladišti esencijalne minerale, poput kalcijuma i fosfora.

Iz energetskog ugla, skeletni sistem podržava protok životne energije kroz telo, pružajući stabilnost i strukturu za energetske puteve i čakre. Održavanje

... još primera na sledećim stranicama ...

5 ENERGETSKA ANATOMIJA

Ovo je kratki uvod u ljudsko energetsko polje i čakre. Sve u Univerzumu vibrira i svi živi organizmi imaju vibrirajuće energetsko polje. Sve žive ćelije, tkiva i organi, i telo kao celina, stvaraju merljivo elektromagnetsko polje koje se zove biopolje ili polje fine energije, koje omogućava našoj životnoj energiji da neprekidno kruži. Blokade ili disbalansi na bilo kom nivou našeg energetskog polja mogu da prekinu ovaj tok životne energije i dovesti do bolesti. Energetska terapija radi na principu interakcije na niskom nivou energetskog polja terapeuta i klijenta.



Kurs energetske terapije uključuje mnoge tehnike koje mogu da pomognu uklanjanju energetskih blokada i uspostavljanju balansa celokupnog energetskog polja organizma. Ovo, sa druge strane, stvara zdravo okruženje unutar tela u kome samoisceljujući procesi mogu da se aktiviraju. Energija stvorena putem našeg životnog iskustva, emocija, misli, mentalnih stavova i percepcija, prodiru kroz naše čakre do ćelija, tkiva, organa i na kraju do celog fizičkog tela. Ljudsko energetsko polje ima oblasti gde se energija više koncentriše i fokusira. Ove oblasti se nazivaju - čakre.

5.1 Energetsko telo

Različiti sistemi holističkog lečenja uče nas da su bolest i zdravstveni problemi posledica poremećaja u toku energije koja teče kroz mrežu energerskih centara, kanala i energetskih polja i koja prodire do fizičkog tela. Oni čine energetsku anatomiju, koja se takođe naziva i energetsko telo, ili jednostavno, aura. Aura je trodimenzionalan oblak energije (prana, či, ki, univerzalna energija), koji počinje unutar fizičkog tela i isijava na spolja u svim pravcima, da bi oblikovao spoljni okvir oko tela. Energetska anatomija ima tri osnovna dela:

1. **Čakre**, centri sile ili transformatori koji uzimaju i distribuiraju energiju
2. **Meridijani**, energetski kanali u telu koji prebacuju pranu od jedne do druge čakre kao i obližnjim organima i delovima tela
3. Višeslojnu **auru** koja održava i štiti celu energetsku anatomiju

Energetska anatomija ima četiri osnovne funkcije:

1. da apsorbuje, rasporedi i energizuje fizičko telo;
2. da služi kao kalup ili šablon fizičkom telu;
3. da kroz čakre kontroliše ispravnu regulaciju energetskih tokova u fizičkom telu;
4. da služi, prvenstveno kroz zdrave zrake i auru, kao zaštitni oklop fizičkom telu protiv energetskog zagađenja;

5.2 Aura

Naša aura je deo univerzalnog energetskog polja. Ako definišemo materiju kao kondenzovanu energiju, univerzalno energetsko polje bi egzistiralo između onog što smatramo da je sfera materije i onog energije. Univerzalno energetsko polje, u različitim spiritualnim sistemima poznato kao prana, či, astralni fluid, eterična svetlost, astralna energija, ima osobinu da prožima ceo prostor žive i nežive prirode i sve ih povezuje jedne sa drugima. Njegova gustina varira suprotno u odnosu na udaljenost od izvora. On takođe prati zakone hramonične indukcije i slične rezonance.

Univerzalno energetsko polje pulsira i može se videti, čuti, osetiti, pomirisati i intuitivno prepoznati. Univerzalno energetsko polje je sinergističko, što znači da simultana akcija više agensa zajedno, daje veći zbirni efekat, nego suma pojedinačnih delova. Ona stoji nasuprot entropiji, budući da ima organizovani efekat na materiju i gradi oblike.

Izgleda da postoji u više od tri dimenzije. Svaka od promena u materijalnom svetu ima kao predhodnicu promenu u univerzalnom energetskom polju. Ljudsko

energetsko polje je manifestacija univerzalne energije. Auru možemo da opišemo kao blještavilo koje okružuje i prožima fizičko telo i emituje sopstvene karakteristične zrake.

5.2.1 Slojevi i funkcije aure

Prema različitim teorijskim modelima aura je podeljena na nekoliko slojeva. Najčešće se navode tri osnovna sloja aure, koji su nalik slojevima luka i smeštena su jedan unutar drugog.

I. SPOLJAŠNJA AURA

Spoljašnja čaura prane koji takođe počinje unutar tela i širi se oko jedan, do jedan i po metar izvan unutrašnje aure kod zdravog odraslog čoveka. Spoljna aura održava energiju tela. Spoljašnja aura takođe ima funkciju prvog odbrambenog energetskog sloja. Ona pravi kontakt sa energijama koje nas okružuju, prikuplja podatke i šalje informacije dalje u sistem. Ukoliko je zdrava, elastična i vitalna odbija negativne i neuravnotežene energije iz spoljnog okruženja.

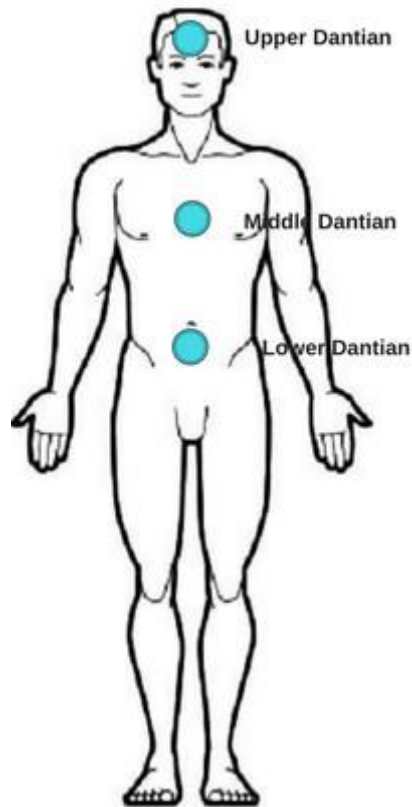
II. UNUTRAŠNJA AURA

Unutrašnja čaura prane koji počinje unutar tela i prostire se oko 13-15 centimetara izvan tela kod zdravog odraslog čoveka. Unutrašnja aura se sastoji od prane koja izbija iz čakri i meridijana. Ona je najmaterijalniji vid fine, eterične, pranične energije i može se lako videti posebnim načinom gledanja i veoma jasno osetiti dodiranjem. Različiti energetski radovi čišćenja, energiziranja i isceljivanja neravnoteže u toku pranične energije kroz sistem čakri i meridijana, uglavnom se odvijaju radom i manipulacijom sa ovim slojem aure.

5.3 Tri Dantiena

Tradicionalna kineska medicina (TKM) je najsloženiji poznati sistem poznavanja energije do danas. Drevni tekstovi napisani o TKM sežu pet hiljada godina unazad i opisuju tehnike koje se i danas koriste: biljne lekove, akupunkturu, dah, pokret i energetske tehnike za obnavljanje energije, ili Či (japanski "Ki"), ravnotežu u telu.

U TKM postoje tri primarna energetska centra koja se nazivaju dantien. Oni se takođe nazivaju zasebnim energetskim telima smeštenim u celovito ljudsko energetsko telo. **Donji** dantien je onaj koji reguliše ili kontroliše ukupnu energiju ili vitalnost tela. **Srednji** dantien je odgovoran za srce, timus, grlo i emocionalno telo. **Gornji** dantien je odgovoran za glavu, mozak i duhovno telo.



Ovi energetske centri su kao točkovi energije unutar tela. Oni komuniciraju jedni sa drugima i sa organima tela, kao i s meridianima, kako bi uticali i na funkciju tela. Pored toga, svaki organ u telu ima energiju koja komunicira sa drugim organima i utiče na njih. Na primer, jetra može nadjačati slezinu, ili slezina može uticati na srce. Izvan dantiena i organa, tačno ispod kože, nalazi se sistem meridijana, niz linearnih energetskih kanala širom tela. Ovaj sistem meridijana je ono što akupunktura, akupresura i mnoge tehnike energetskog isceljivanja koriste u svojim tehnikama.

5.4 Dvanaest meridijana

Meridijani su energetske putevi u ljudskom telu kroz koje protiče životna energija. Oni čine zatvoren energetske krug koji neprekidno struji organizmom i nisu refleksija samo organa čije ime nose, već su odraz kompleksnog telesnog, mentalnog, emotivnog i duhovnog stanja povezanog sa tim organom. Dakle, ne samo energija organa, već i energija naših emocija i naših misli teče kroz meridijane.

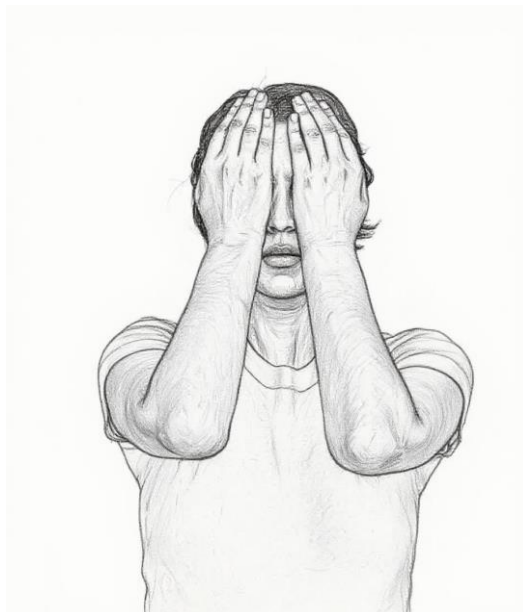
Sistem meridijana povezuje unutrašnje organe, tkiva i zglobove, unutrašnjost sa površinom tela u organsku celinu. Istovremeno, omogućava vitalnim supstancama kao što su energija i krv da pristupe svim delovima tela.

Funkcija meridijana je da:

... još primera na sledećim stranicama ...

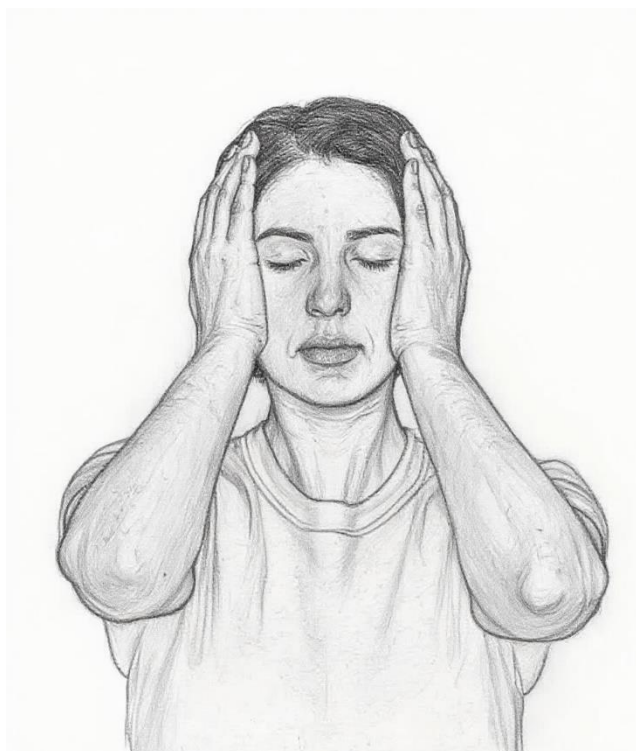
7 REIKI TERAPIJA - PRIMENA NA SEBI

7.1 Oči



TERAPIJA	
Pozicija ruku	Obe ruke lagano leže na vašem licu. Jabučice vaših šaka prekrivaju jagodice, a ruke su sa obe strane nosa. Dlanovi prelaze preko očiju, sa prstima na čelu.
Komentar	Ako nemate vremena za celokupan tretman, ovo je odlična pozicija da započnete dan usredsređeno. Ovu poziciju možete izvesti ujutro, ležeći u krevetu pre nego što ustanete. Pomaže u balansiranju leve i desne strane mozga, stvarajući opušteno, ali probuđeno i koncentrisano stanje.
Tretirane zone	Oči, sinusi, nos, mišići lica, prefrontalni i čeonni režnjevi mozga, epifiza (pinealna žlezda).
Zdravstvena korist	Katarakta, glaukom, astigmatizmi, alergije, sinusi, infekcije, prehlade, napetost mišića na licu, glavobolje, inteligencija, rezonovanje, miris, jezik, govor, sezonski afektivni poremećaj
Metafizička korist	Čakra trećeg oka (intuitivna vizija), svakodnevne iritacije, formiranje morala i vrednosti, donošenje odluka, iniciranje pokreta

7.2 Slepoočnice



TERAPIJA	
Pozicija ruku	Obe ruke lagano su položene na stranama vašeg lica. Postavite jagodice u dlanove, a prste uz slepoočnice. Alternativni položaj je da malo spustite ruke prema dole, tako da vam je vilica u dlanovima, a prsti okrenuti prema gore.
Komentar	Ova pozicija, kao i prethodna za oči su neprimetni položaji ruku, koji se lako možete da koristite u javnosti i vrlo su korisni kada imate glavobolju. Takođe je dobra pozicija za meditaciju - ali ne dozvolite da vas to uspava.
Tretirane zone	Temporalni parijetalne (gornje) režnjeve mozga; alternativni položaj leči temporomandibularne (TMJ) zglobove (zglob vilice)
Zdravstvena korist	Pomaže kod problema sa vrtoglavicom, mučninom, disfunkcijom TMJ, zglobova vilice; oštećenja zuba; ušiju (alternativni položaj)
Metafizička korist	Stvaranje ravnoteže i duhovnih veza; strahovi, fobije, napetost, bes, frustracija, bespomoćnost, beznađe

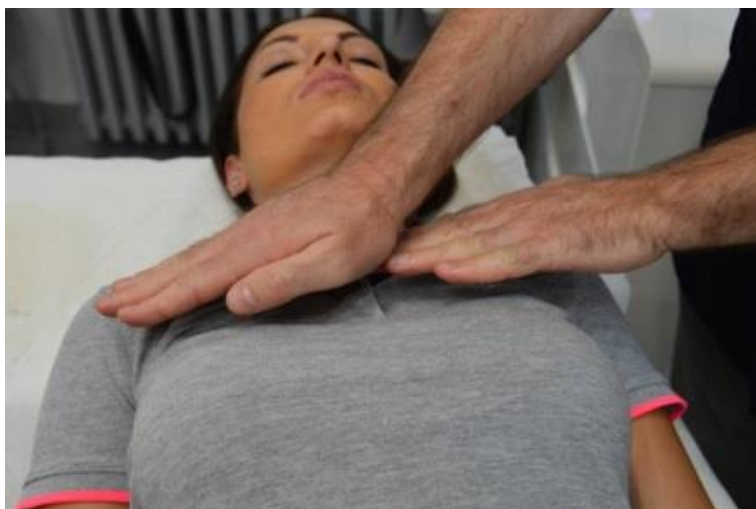
... još primera na sledećim stranicama ...

15.3 Oči



TERAPIJA	
Pozicija ruku	Stanite ili sedite iza klijentove glave sa dlanovima položenim na njegovo čelo. Prsti su lagano položeni preko klijentovih zatvorenih očiju i pored nosa, a vrhovi prstiju pokazuju prema jagodicama ili su položene na njima.
Komentar	Možete postaviti maramicu preko očiju klijenta, ako je osjetljiv ili ako vam se ruke znoje. Ovaj položaj ruku može biti veoma moćan način za podešavanje tonusa vašeg Reiki tretmana. Klijent će možda početi osećati olakšanje i/ili opuštenost od samog početka sesije.
Tretirane zone	Oči, sinusi, nos, mišići lica, prefrontalni i čeonni režnjevi mozga, epifiza (pinealna žlezda).
Zdravstvena korist	Katarakta, glaukom, astigmatizmi, alergije, sinusi, Infekcije, prehlade, napetost mišića na licu, glavobolje, inteligencija, rezonovanje, miris, jezik, govor, sezonski afektivni poremećaj
Metafizička korist	Čakra trećeg oka (intuitivna vizija), svakodnevne iritacije, formiranje morala i vrednosti, donošenje odluka, iniciranje pokreta

15.7 Pluća i bronhije

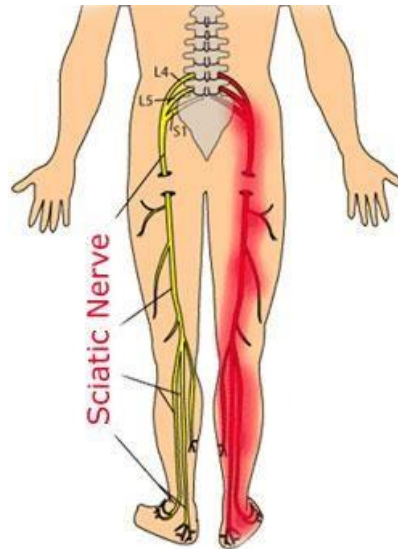


TERAPIJA	
Pozicija ruku	Stanite sa strane klijenta i lagano stavite ruke jednu iza druge, tako da vrhovi prstiju jedne ruke dodiruju koren dlana druge.
Komentar	Iz poštovanja prema privatnosti nikada ne stavljajte ruke direktno na grudi. U slučaju da se radi tretman cističnih grudi ili kvržica u dojci i uz izričitu saglasnost klijenta, ruke se mogu blago položiti. Ali i tada, treba staviti peškirić preko grudi (i inače odevenog klijenta). Ako ni vama, ni klijentu ne prija ideja da stavite ruke na grudi, onda možete objasniti klijentu da je Reiki energija efikasna, čak i sa rukama uzdignutim iznad tela (Hands-Off pristup). Ovu poziciju ruku možete koristiti za tretiranje astme i drugih plućnih poremećaja. Podstiče duboko disanje pročišćavanjem gornjih pluća i omogućavanjem potpunijeg i slobodnijeg toka vazduha.
Tretirane zone	Pluća i bronhije
Zdravstvena korist	Astma, alergije, plućne bolesti, hronična opstrukciona bolest pluća.
Metafizička korist	Stvaranje olakšanja ("lakšeg disanja" i u emotivno, duhovnom smislu).

... još primera na sledećim stranicama ...

18.17 Išijas

Išijas je termin koji se odnosi na bolove u donjim leđima, a koji nastaju kada dođe do upale nerva išijadikusa. Nerv išijadikus je veliki nerv (najduži u telu) koji kreće od donjeg dela leđa i zatim ide putem zadnjeg dela obe noge. Kada se upali usled neke povrede ili pritiska na njega, izaziva bol koji ide od lumbalnog dela leđa, a može se proširiti na kukove, zadnjicu i noge.



Ono što je glavno obeležje išijasa je bol u u lumbalnom delu kičme (lumbago) koji se dalje može širiti ka zglobu kuka, niz potkolenicu i list noge sve do prstiju.

Kod Takata Reiki terapije Išijasa, klijent leži bočno na onoj strani tela koja ga ne boli.

Terapeut jednu ruku stavlja na leđa klijenta, tik ispod bubrega, na mesto gde počinje mokraćni kanal. On odvodi urin iz bubrega u bešiku. Dakle, na tom mestu se odvija glavna drenaža tela, tuda se kreću tečnosti i materija koje se izbacuju iz tela. Povezivanjem upalnog mesta, kome treba drenaža, odvlačenje bola, sa mestom koje ima glavni refleks za obavljanje drenaže u organizmu, i davanjem Reiki energije na oba mesta, mi samo puštamo da telo samo uravnoteži stvari.



Istovremeno, drugu ruku stavlja na mesto do koga se prostire bol. To može biti do stopala, skočnog zgloba, potkolenice itd.



Zatim se ruka, koja je na stopalu (ili skočnom zglobu) pomera iz jedne pozicije u drugu duž nerva, a prema drugoj ruci. U svakoj od tih pozicija se zadržava (greje) po 10-tak minuta. Druga ruka sve vreme ostaje na početnoj poziciji ispod bubrega.

... još primera na sledećim stranicama ...

29.11 Oshite Chiryō Ho (Pritiskanje korenom dlana ili vrhovima prstiju)

Oshi: pritisnuti, gurati

Te: ruka

Chiryō: terapija, tretman

Ho: metod

Ovo je metod kod koga se koristi (relativno) blagi pritisak vrhovima prstiju na oblasti gde se oseća napetost, ukočenost i bol u mišićima, ili blokada energije. Pokreće se i stimuliše cirkulacija. Umesto vrhova prstiju, može se koristiti i koren dlana. Pritiskanje se ne vrši na kosti i zglobove, već samo na mišiće.

Potrebno je napomenuti da ovo nije tehnika masaže, već kada se izvrši pritisak na određenu oblast, onda se kroz prste ili dlanove šalje Reiki energija u trajanju od najmanje 30 sekundi, optimalno 1 do 2 minuta po tretiranom mestu. Vodite računa da se ne vrši preveliki pritisak, da klijentu bude neugodno i pratite njegovu reakciju. Različiti su pragovi osetljivosti kod raznih ljudi.

Ukoliko je klijent osetljiv na dodir ili iz bilo kog drugog razloga postoji neka nelagoda, alternativno ova tehnika može da se uradi beskontaktno, tako što terapeut udalji svoju ruku od tela klijenta na oko 5 cm i izvesti tehniku slanja Reikija pulsiranjem ka određenoj zoni. Kod ove tehnike, iz polu-skupljenog položaja, prsti se šire, centar dlana se lagano otvara, kao kad gurate nešto, a zatim se prsti blago skupljaju, ali se ne zatvaraju potpuno. Potom, se dlan ponovo otvara, pa zatvara, praveći tako kretnju kao da pulsira.

Tehnika može da se koristi u bilo kojoj fazi Reiki tretmana, mada je najbolje na početku ili na njegovom kraju.

1. Stavite vrhove svojih prstiju na mesto koje se tretira. Obično se koriste po dva spojena prsta sa obe ruke: kažiprst i srednji prst. Ponekad se doda i treći, domali prst.



2. U nekim slučajevima mogu da se koriste vrhovi svih pet prstiju i tada se oni postave tako da čine krug. Emitovanje Reikija može da se ovom tehnikom vrši i na krvžice i manje izrasline na unutrašnjim organima.



3. Stavite ruke u Gassho položaj, naklonite se u znak poštovanja, zahvalite se i završite vežbu

29.12 Uchite Chiryō Ho (Lupkanje polusavijenim šakama)

Uchi: unutra, unutrašnji

Te: ruka

Chiryō: terapija, tretman

Ho: metod

Ovo je tehnika lupkanja polusavijenim šakama, kao tapšanje po ramenu, a primenjuje se na oblasti gde se oseća napetost, ukočenost i bol u mišićima, ili blokada energije. Pokreće se i stimuliše cirkulacija. Kod grudi i drugih osetljivih zona izvodi se beskontaktno, mada i ceo tretman može da se radi na taj način.

... i još mnogo toga ...