



KENNISMAKEN MET
Reiki



REIKI
ACADEMIE
NEDERLAND

Welkom

Misschien heb je al eens gehoord van Reiki, of misschien is het allemaal nieuw voor je. Wat je reden ook is, dit e-book helpt je om Reiki beter te begrijpen en direct toe te passen in je dagelijks leven.

Mijn naam is Gilia van Dam. Reiki master en opleider. Mijn missie is om zoveel mogelijk mensen te helpen hun innerlijke rust en kracht te (her)ontdekken met Reiki. Reiki heeft mijn leven veranderd, en ik geloof dat iedereen de mogelijkheid heeft om deze helende energie te ervaren en te gebruiken. Dit e-book is jouw eerste stap op een prachtige reis naar meer balans, energie en welzijn.

Gilia van Dam



Wat is Reiki?

Reiki is een eeuwenoude Japanse helingstechniek, die gebruik maakt van de universele levensenergie om balans en harmonie te bevorderen tussen lichaam, geest en ziel. Hoewel ik zelf de term techniek een lastige vindt, heb ik nog niet een ander woord kunnen bedenken wat de lading dekt.

Reiki is het Japanse woord voor de alles omvattende en alles doordringende levenskracht. De Nederlandse vertaling zou je kunnen maken als: *Universele levensenergie of universele vitale kracht. Want Reiki energie is eigenlijk de levensenergie waarmee elk levend wezen is beziel.*

Daarom is Reiki een natuurlijke helingswijze waarbij de helende, vitale levensenergie wordt doorgegeven via handoplegging. Niks spannends of spooky, alle mensen beschikken over universele levensenergie, want je krijgt het met je geboorte mee. Het kanaal waardoor Reiki energie kan worden doorgegeven is bij de geboorte open maar wordt bij de meeste mensen in de eerste levensjaren gesloten door het vormen van blokkades in het energiekanaal.



De oorsprong

De oorsprong van de huidige Reiki bevindt zich in Japan waar Mikao Usui de 'techniek' herontdekte en verder ontwikkelde. Hoewel het hand opleggen eigenlijk niets nieuws is en niets nieuws was, kreeg deze techniek waarbij gewerkt wordt met universele levensenergie nu een naam. Reiki.

En onder deze naam werd het over de wereld verspreid. En zoals het met veel zaken gaat, en niets werelds is Reiki vreemd, ook in Reiki zijn verschillende stromingen ontstaan. Ik houd me bezig met de meest pure vorm van Reiki, het meest oorspronkelijke.

De voordelen

Reiki biedt een scala aan voordelen die zowel fysiek, mentaal, emotioneel als spiritueel van aard zijn. Juist omdat er met universele levensenergie gewerkt wordt. De vitale kracht werkt door in alle niveaus van de mens. Je kunt het niet zien, hoewel er mensen zijn die het wel waar kunnen nemen, ervaren mensen die een Reiki behandeling ondergaan wel degelijk de effecten ervan.

Fysieke klachten

Reiki kan helpen bij het verlichten van fysieke pijn en ongemakken. Door het stimuleren van de natuurlijke helingsprocessen van het lichaam kan Reiki helpen bij het verminderen van chronische pijn, het bevorderen van herstel na een operatie of blessure en het versterken van het immuunsysteem. Mensen die regelmatig Reiki ontvangen melden vaak verbeteringen in hun algemene fysieke gezondheid en zitten beter in hun energie.



Met Reiki heb je altijd je eigen eerste hulp kit bij je. In momenten van stress, drukte of overprikkeling weet je precies wat je kunt doen om je eigen balans en harmonie te herstellen

Reiki is veelzijdig, de kracht van universele vitale levensenergie kan ingezet worden bij verschillende fysieke klachten om verlichting te bieden. Of je nu last hebt van acute pijn, chronische aandoeningen of gewoon je algehele gezondheid wilt verbeteren, Reiki kan een waardevolle aanvulling zijn op reguliere medische behandelingen.

Een van de meest voorkomende toepassingen van Reiki is pijnverlichting. Reiki kan helpen bij het verminderen van zowel acute als chronische pijn door de energiebanen van het lichaam te harmoniseren en uit te balanceren (noem het uitlijnen of herijken). Veel mensen met aandoeningen als artritis, fibromyalgie en rugpijn ervaren verlichting na een Reiki-sessie. Door de ontspanning en het loslaten van spanning kan de pijnperceptie verminderen wat bijdraagt aan een beter algemeen welzijn.

Reiki kan ook heel effectief zijn bij behandelingen van hoofdpijn en migraine. De zachte, helende energie helpt bij het verminderen van spanning en stress, wat vaak triggers zijn voor hoofdpijn en migraine-aanvallen.

Regelmatige Reiki sessies kunnen helpen om de frequentie en intensiteit van hoofdpijn te verminderen waardoor je je dagelijkse activiteiten zonder onderbrekingen kunt doorzetten.

Mensen die lijden aan slapeloosheid en/of andere slaapstoornissen kunnen baat hebben bij Reiki. Door de diepe ontspanning die tijdens een Reikisessie wordt ervaren kan het zenuwstelsel kalmeren wat bijdraagt aan een betere nachtrust. Veel mensen die Reiki hebben gedaan melden een verbeterde slaapkwaliteit, verbeterde slaappatronen en een diepere slaap waardoor ze uitgerust ontwaken.

Ook wanneer er problemen zijn in de spijsvertering kan Reiki helpen. Zoals bij het prikkelbare darmsyndroom (PDS), of constipatie, of oprispingen, brandend maagzuur. Reiki kan dan bijdragen in het verbeteren van het spijsverteringssysteem. Wat weer leidt tot en betere vertering en opname van voedingsstoffen en een vermindering van pijn en ongemak.

Veel mensen zijn ook bekend met hormonale onevenwichtigheden, al dan niet bewust, en deze kunnen diverse gezondheidsproblemen veroorzaken. Bij zowel mannen als vrouwen. Van stemmingswisselingen tot vermoeidheid tot onregelmatige menstruatiecycli en menopauzeklachten. Reiki kan helpen om het endocriene systeem weer in balans te brengen wat kan leiden tot een verbetering van de hormonale functies. Vrouwen die last hebben van PMS of menopauze gerelateerde symptomen zoals opvliegers en nachtelijk zweten kunnen verlichting vinden door regelmatige reikisessies. Reiki kan het immuunsysteem versterken door het verminderen van stress en het bevorderen van ontspanning. Een sterk immuunsysteem is essentieel voor het bestrijden van infecties en het bevorderen van de algehele gezondheid. Door Reiki te integreren in je leven kun je je lichaam helpen om beter te reageren op ziekteverwekkers en sneller herstellen van ziektes.

Eveneens kan Reiki een waardevolle ondersteuning zijn tijdens het herstelproces na een operatie. Het kan een positief effect hebben op het verminderen van postoperatieve pijn en zwelling, het bevorderen van een sneller herstel en het verbeteren van algehele genezing. Reiki kan een gunstig effect hebben op rust en kalmte die nodig zijn na een operatieve ingreep.

Voor mensen met chronische aandoeningen zoals diabetes, hartaandoeningen en multiple sclerose kan Reiki een aanvullende therapie zijn die bijdraagt aan het verbeteren van de levenskwaliteit. Reiki kan helpen bij het beheersen van symptomen, het verminderen van pijn en het bevorderen van een gevoel van welzijn.

Reiki is geen vervanging voor reguliere medische behandelingen, het kan wel een waardevolle ondersteuning zijn.

Mentale klachten

Naast de fysieke voordelen biedt Reiki ook aanzienlijke hulp bij het aanpakken van mentale klachten. De zachte en helende energie van Reiki kan helpen om mentale blokkades op te heffen, stress te verminderen en het algehele geestelijke welzijn bevorderen.

Stress en angst zijn veel voorkomende mentale klachten in onze moderne, snelle samenleving. Reiki helpt bij het verminderen van stress door diepe ontspanning te bevorderen en de zenuwen te kalmeren. Tijdens een Reikisessie wordt het parasympathisch zenuwstelsel geactiveerd wat helpt om de stressreactie van het lichaam te verminderen. Veel mensen ervaren dat ze zich rustiger en kalmer voelen na een Reikisessie en ze merken een verbeterd vermogen op om met stressvolle situaties om te gaan.

Depressie is een complexe aandoening die een gevoel van hopeloosheid en diepe droefheid kan veroorzaken. Hoewel Reiki geen vervanging is voor reguliere medische behandeling kan het wel een ondersteunende rol spelen. Reiki kan helpen om energetische blokkades op te heffen die bijdragen aan gevoelens van depressie. Door het bevorderen van een diep gevoel van ontspanning en vrede kunnen ontvangers van Reiki tijdens een behandeling een toename van positieve gevoelens en een verbeterd emotioneel welzijn ervaren. Sommige mensen ervaren ook rust in het hoofd, dat de malende gedachtes en negatieve stemmen verminderen, stiller worden en verdwijnen.

Problemen met concentratie en focus kunnen het dagelijks functioneren aanzienlijk belemmeren. Reiki helpt om de geest te kalmeren en mentale helderheid te verbeteren. Door het verminderen van mentale ruis en spanning kun je na een Reikisessie een verhoogde concentratie en productiviteit ervaren.



Ook wanneer je gevelde bent door een burn-out kan Reiki helpen om je energiebalans te herstellen. Het bevordert innerlijke balans en kan de gevoelens van uitputting aanzienlijk doen verminderen. Reiki helpt bij het bevorderen van de emotionele balans door negatieve emoties en energieën los te laten. Dit kan leiden tot een gevoel van emotioneel welzijn en stabiliteit. Het helpt je om je emotionele veerkracht in balans te brengen en te houden.

Wanneer iemand trauma's heeft ervaren en daarmee in de knoop is gekomen kan Reiki een manier zijn om heling en verwerking te bevorderen. Reiki stelt je in staat om op een veilige, milde manier emotionele pijn los te laten waardoor je innerlijke rust gaat ervaren. Reiki biedt een holistische benadering voor het verbeteren van mentale gezondheid door het verminderen van stress en angst, depressie en andere mentale klachten. Wanneer je toestaat dat je de universele levensenergie door je heen laat stromen zul je merken dat klachten verminderen en heling plaats kan vinden. Door Reiki in te zetten kun je een gezondere en meer evenwichtige geestelijke toestand ervaren.

Wanneer kun je Reiki inzetten

Reiki kan op elk moment en in (bijna) elke situatie worden ingezet. Het is veelzijdig, universeel en het kan worden aangepast aan de behoefte van elk individu.

- Bij stress en spanning; na een lange werkdag of in tijden van emotionele stress
- Tijdens ziekte of herstel; Of je nu herstelt van een operatie, een chronische aandoening hebt, of een gewone verkoudheid.
- Voor en na belangrijke levensgebeurtenissen; huwelijk, scheiding, verhuizing, het verlies van een dierbare kunnen veel emotionele energie vergen. Reiki kan je helpen te aarden en je emotioneel ondersteunen
- Persoonlijke groei; als je opzoek bent naar persoonlijke ontwikkeling en spirituele groei kunnen regelmatige Reikisessies je helpen om dieper te gaan in je innerlijk werk en je bewustzijn vergroten.

Feiten en fabels



- ✓ **Reiki is een religie**
Nee, Reiki is geen religie. Het is een eeuwenoude heilkunde
- ✓ **Reiki therapeuten genezen ziektes**
Nee, Reiki therapeuten genezen geen ziektes. Reiki is bedoeld om het natuurlijke herstel- en helingsvermogen van het lichaam, van de geest te ondersteunen. Het is geen vervanging voor reguliere medische behandeling. Reiki therapeuten stellen geen diagnoses en schrijven geen behandelingen voor.
- ✓ **Reiki werkt alleen als je erin gelooft**
Nee. Hoewel een open geest en een positieve houding kunnen bijdragen aan het ervaren van de voordelen van Reiki is het niet noodzakelijk om in Reiki te geloven om het te laten werken. De vitale levensenergie werkt ongeacht de mate van geloof of scepsis van de cliënt. Wel kan het gebeuren dat op een onbewuste laag de energiestroom wordt tegengehouden, in veel gevallen is de cliënt dan niet aan heling toe omdat de kwaal waarschijnlijk meer oplevert dan herstel en heling. En ook dat is helemaal prima, want ieder heeft zijn eigen pad te gaan en zoals een leraar ooit tegen mij zei: Iedereen heeft recht op zijn eigen ellende.

- ✓ **Reiki is gevaarlijk**
Nee, Reiki is veilig.
Reiki geeft je niet wat je wilt, maar geeft je wat je nodig hebt. Ook is Reiki niet bedoeld als vervanging van reguliere medische behandelingen. In sommige gevallen doe ik geen Reikisessies.

Wanneer geen Reiki

- Wanneer iemand een pacemaker of ICD heeft
- Vlak voor of tijdens een operatie (Omdat Reiki ook op afstand gegeven en ontvangen kan worden is dit ook belangrijk om te weten.
- Tijdens het gebruik van sterk invasie medicatie.
- Tijdens zwangerschap (of in overleg met arts
- Bij psychoses of een verleden met psychoses





REIKI
ACADEMIE
NEDERLAND

Reiki Cursussen

**Reiki is makkelijk zelf te leren.
Al naar gelang je behoefte
kun je zelf kiezen tot welke
graad je gaat. Reiki bestaat
uit 3 graden, Reiki 1, 2 en 3.
Veel mensen kiezen voor Reiki
1 en 2 omdat hen dat goed
helpt in het dagelijks leven.
Praktijkbeoefenaars, zoals
coaches en therapeuten doen
vaak Reiki 3 om de maximale
Reiki stroom in te kunnen
zetten tijdens hun
behandelingen**

Reiki 1 richt zich voornamelijk op het fysieke gedeelte. Lichamelijke krachten, energetische verstoringen die leiden tot fysieke klachten. Zelfs met Reiki 1 ben je al in staat om niet alleen jezelf maar ook anderen te behandelen. Duur van de cursus 1,5 dag.

Reiki 2 gaat dieper, na de inwijding in Reiki 2 leer je werken met symbolen waardoor je Reiki gericht in kunt zetten. Naast het fysieke vlak richt Reiki 2 zich op het emotionele en mentale vlak. Duur van de cursus 1,5 dag.

Bij Reiki 3A ontvang je het master symbool en mag je jezelf Reiki master noemen. Duur van de cursus 1,5 dag.

De Reiki kracht die doorgegeven wordt kan tot 16 maal sterker zijn dan Reiki 1. Dit geeft de mogelijkheid om op holistisch niveau te werken.

Reiki 3B is de opleiding die je volgt als je zelf reiki cursussen wilt gaan geven. Heb je daar interesse in dan vertel ik je daar graag meer over. Neem dan contact met mij op via gilia@reikiacademienederland.nl



*Juist vandaag;
Maak ik mij niet boos en
erger ik mij niet
Maak ik mij geen zorgen
Werk ik met toewijding
Ben ik vriendelijk tegen
iedereen
Ben ik dankbaar voor alles
wat op mijn pad komt*



Reiki is energie. En energie volgt intentie. Intentie is aandacht. Aandacht zorgt voor bewustwording. En hiermee is eigenlijk reiki energie eigenlijk uitgelegd. Of welke andere vorm van energie 'heling' dan ook.

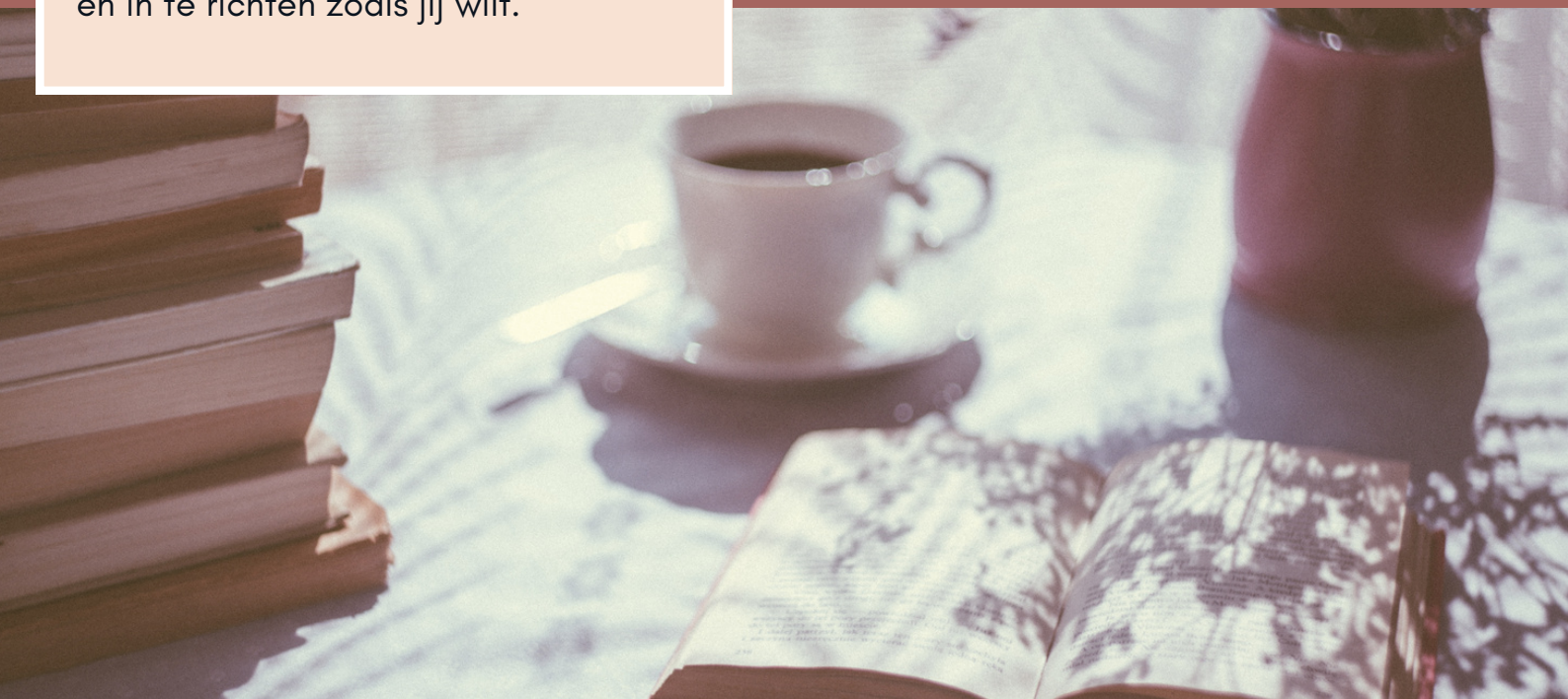
Je bewust zijn van waar je mee bezig bent, je bewust zijn van waar je gedachten naar afdwalen, of waar je aandacht aan besteedt.

Veel mensen hebben moeite om zich bewust te blijven zijn van waar ze mee bezig zijn, waar hun aandacht naar toe gaat. Bij Reiki Academie Nederland bied ik cursussen die je daar mee helpen zodat je zelf weer in staat bent om je leven op te pakken en in te richten zoals jij wilt.



Naast de reiki cursussen biedt Reiki Academie Nederland nog meer verdieping. Onder andere:

- Kundalini reiki
- Karuna Ki
- Jaarabonnement afstemmen op de natuurlijke cyclus



Over mij

Mijn naam is Gilia van Dam, en ik heb Reiki Academie Nederland opgericht omdat ik vind dat reiki voor iedereen beschikbaar moet zijn.

We leven in een wereld van snelheid, chaos, meningen en verdeeldheid. Een baken van rust is welkom. Dat is wat ik wil bieden. Een baken van rust die ieder van ons in zich heeft, alleen soms zijn we die even kwijt.

Ik help je graag met het terugvinden van jouw rustpunt waardoor je je kracht zult ervaren en je vanuit rust je leven kunt leven, je dingen kunt doen en met vrolijkheid, passie en enthousiasme je weg kunt vervolgen.

Je kun mij vinden op
www.reikiacademienederland.nl
gilia@reikiacademienederland.nl



Gilia