Reiki I

Gabriele Hantke-Schons
Marcus Schons

Haftungsausschluss

Die hier vorgestellten Meditationen und Übungen dienen ausschließlich der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Sie stellen keinen Ersatz für medizinische oder psychologische Behandlungen dar. Bei Krankheit, körperlichen Beschwerden oder in der Schwangerschaft sollte im Vorfeld stets ein Arzt konsultiert werden. Die Durchführung aller hier beschriebenen Praktiken ist auf eigene Verantwortung. Für eventuelle Schäden übernehmen die Autoren keine Haftung. Für die erwähnten Wirkungen und Erfolge kann keine Garantie übernommen werden

Inhalt

1. Was ist REIKI 5
2. Die Geschichte von REIKI 7
3. Die REIKI-Grade 9
4. Wirkung der Einweihungen 10
5. REIKI-Selbstbehandlung 11
6. REIKI-Anwendung an anderen Menschen 16
7. Vorbereitung einer REIKI-Behandlung 17
8. Grundpositionen und Ganzbehandlungen 18
9. Sonderpositionen 29
10. Schnellbehandlung 31
11. Spezielle Behandlungen 36
12. Chakren-Ausgleich 37
13. Formen der Wahrnehmung der REIKI-Energie 41
14. REIKI in Kombination mit anderen Therapien 42
15. Rechtliche Situation 43
16. Literaturliste 44

DANKE allen Menschen die bei der Weiterentwicklung, dieses Skriptes halfen.

Der 1. REIKI - Grad

1. Was ist REIKI ?

REIKI ist eine alte Heiltechnik, die in Japan im 19. Jhd. von Dr. Mikao Usui wiederentdeckt wurde. REIKI ist ein japanisches Wort, das universale Lebensenergie bedeutet - der Ozean von Energie, der uns umgibt.

REI Universell
KI (CHI) Lebenskraft, Lebensenergie

REIKI kann von Jedem benutzt werden. Durch die vier Einweihungen oder Energieeinstimmungen in REIKI geschieht ein Wiedererwachen, ein Wiederöffnen des Heilungskanals, der in uns allen ist.

In dem Usui-System für REIKI wird heilende Energie durch die Hände des Praktizierenden in seinen eigenen Körper oder in den einer anderen Person geleitet. REIKI kann dem Empfänger physisches, emotionales, geistiges und spirituelles Gleichgewicht und Harmonie wiedergeben, ein Gefühl des Ganzseins und Wohlbefindens erzeugen.

REIKI kann lindernd auf Schmerzen und akute Probleme wirken. Jede Krankheit die sich körperlich ausdrückt, ist ein Symbol für Unordnung auf der emotionalen, geistigen und spirituellen Ebene. REIKI geht über die Symptome hinaus, um auf allen diesen Ebenen zu arbeiten und das der Krankheit zugrunde liegende Problem zu behandeln.

REIKI dringt durch alle Materialien, eingeschlossen Bandagen, Gipsverbände und Kleidung. Deshalb wird eine REIKI-Behandlung dem bekleideten Patienten gegeben. Die Person, die behandelt wird, wird nicht durch den Praktizierenden geheilt, sondern durch die universale Lebenskraft, die durch ihn als REIKI-Kanal fließt. Da REIKI die Energie des Universums ist und nicht persönliche Energie, wird dem REIKI-Praktizierenden keine Energie abgezogen, sondern zugeführt. REIKI schützt den REIKI-Kanal davor, den Schmerz oder die Krankheit einer anderen Person aufzunehmen.

REIKI kann wirkungsvoll von Menschen in heilenden Berufen ausgeübt werden. Bei der ständig zunehmenden Verbreitung kann REIKI helfen, die Menschheit zu Harmonie, zum inneren Gleichgewicht und in Kontakt mit der universalen Lebenskraft zu bringen.

Gerade heute sei fröhlich

Gerade heute habe Vertrauen

Ehre und achte
alle Deine Mitmenschen

Lebe ehrlich
in allen Bereichen Deines Lebens

Empfinde Dankbarkeit
für alles Lebendige

Lebensregeln in der REIKI-Arbeit nach Dr. Mikao Usui

2. Die Geschichte von REIKI

Dr. Mikao Usui

Dieses System natürlicher Heilung wurde im späten 19. Jh. aus der Erfahrung und der Hingabe von Dr. Mikao Usui, der u. a. ein buddhistischer Mönch war, entdeckt und entwickelt.

In jungen Jahren studierte er im buddhistischen Tendai-Tempel auf dem heiligen Berg Kurama „Kiko".

Kiko bezeichnet ein System ähnlich dem Qi-Gong, bei dem auch Handauflegen zu Heilzwecken angewendet wird. Anders als bei REIKI wird bei Kiko jedoch der eigene Energievorrat erschöpft. Diese Tatsache war einer von vielen Gründen, die Dr. Usui inspirierten, nach anderen Heilmethoden zu suchen.

Er bereiste viele Kontinente um Wissen zu sammeln, studierte u.a. Medizin, Psychologie und Religion und erfuhr währenddessen eine stetige spirituelle Weiterentwicklung.

Sein Lebensweg führte ihn schließlich zurück zum Berg Kurama. Hier zog er sich für 21 Tage zurück, fastete, sang und meditierte, bis er schließlich in einem Erleuchtungsmoment die REIKI-Symbole und deren Nutzung erfahren durfte.

So wurde das Usui System der natürlichen Heilung geboren. Im April 1922 ging er nach Tokio, wo er die „Gesellschaft für das Heilen" (Usui REIKI Ryoho Gakkai) ins Leben rief. Er eröffnete eine Klinik. Hier hielt er Vorlesungen und praktizierte REIKI. Dr. Usui verbrachte den Rest seines Lebens damit, REIKI auszuüben und andere zu lehren. Am 9. März 1926 starb er an einem Schlaganfall.

Insgesamt bildete Dr. Usui 16 Lehrer aus. Einer von ihnen, Dr. Chijuro Hayashi, entwickelte die Arbeit mit REIKI in einer eigenen Klinik in Tokio weiter. Dr. Hayashis Studien und Forschungen zeigen, daß REIKI automatisch die Wurzel einer Krankheit findet und korrigiert und das Gleichgewicht und Wohlbefinden der ganzen Person wiederherstellt.

1935 wurde eine junge Frau von Hawaii, Hawayo Takata, zu Dr. Hayashis Klinik geführt, nachdem sie zunächst bei ihren Eltern in Japan Zuflucht gesucht hatte, um sich dort auf ihren Tod vorzubereiten. Ursprünglich wollte sie sich in Tokio einem chirurgischen Eingriff unterziehen, als ihr jedoch ihre innere Stimme sagte, dies sei nicht notwendig. Das Schicksal führte sie zu Dr. Hayashi.

Innerhalb von acht Monaten wurde sie hier durch REIKI-Praktizierende geheilt.
Als sie ihre Gesundheit wiedererlangte, wußte sie, daß sie REIKI zu ihrem Lebensinhalt machen wollte.

Sie verbrachte ein Jahr als Studentin von Dr. Hayashi und kehrte nach Hawaii zurück, um dort zu praktizieren. Gemeinsam mit Dr. Hayashi reiste sie durch Hawaii. Sie hielten Vorträge, lehrten REIKI und führten Behandlungen durch. 1938 wurde Sie zur REIKI-Lehrerin eingeweiht. Frau Takata eröffnete auf Hawaii und Honululu REIKI-Kliniken.

40 Jahre lang führte Mrs. Takata die REIKI-Tradition weiter. Als sie im Dezember 1980 ihren Körper verließ, hatte sie 22 REIKI-Meister in den ursprünglichen Lehren und Regeln von REIKI trainiert und sie eingeweiht.

Heute wird REIKI von zwei Nachfolgeorganisationen vertreten, die beide ihren Sitz in den USA haben. Die eine nennt sich “die REIKI-Allience” und wurde 1981 von Phyllis Lei Furumoto und einer Gruppe von 21 REIKI-Meistern als freier Zusammenschluß gegründet. Die REIKI-Alliance hält sich eng an die traditionelle Überlieferung. In dieser Linie werden drei Grade der Einweihung unterschieden.

Die andere Linie, die „American International REIKI Association INC.“, wurde im Januar 1982 von Dr. Barbara Ray gegründet. Dr. Ray, die ebenfalls von Hawayo Takata darin ausgebildet wurde, das Wissen des Meistergrades weiterzugeben, trat zunächst als Präsidentin dieser Gruppe hervor. Später eröffnete sie ein Reiki-Zentrum in Atlanta. Sie unterteilte das Reikisystem in weitere Grade, und bezeichnete es als "The Radiance Technik".

In jüngerer Zeit gibt es eine zunehmende Zahl von freien REIKI-Meistern, die meistens in einer der sogenannten Organisationen ausgebildet wurden, sich diesen jedoch nicht angeschlossen haben. Die überwiegende Zahl dieser REIKI-Meister lehren und praktizieren die ursprünglichen Symbole und Einweihungs-rituale.

3. Die REIKI-Grade

Der erste REIKI-Grad

Im ersten Grad entwickelt man die Fähigkeit heilende Energie durch die Hände zu kanalisieren. Der erste Grad wird an vier Abenden oder an einem Wochenende unterrichtet. Für den ersten REIKI-Grad sind vier Einweihungen erforderlich, um bei den Praktizierenden die eigenen inneren Heilkräfte wieder zu wecken und sie darauf einzustimmen. Dabei sollte der Abstand zwischen den Einweihungen nicht größer als ein Tag sein. Weiterhin wird über die Geschichte von REIKI gesprochen, die Grundpositionen der Hände und Anwendungsmöglichkeiten werden erlernt. Es erfolgt eine Unterweisung, wie die Energie auf allen Ebenen, der physischen, der emotionalen, der geistigen und der spirituellen, sowie bei Tieren, Familie, Freunden, Pflanzen, etc. angewendet werden kann. Nach der ersten Einweihung wird das Fließen von REIKI erfahren und praktiziert. Das fließen lassen dieser liebevollen Energie ist eine wahrhaft erhebende und mächtige Erfahrung. Unser Leben verändert sich, beschleunigte körperliche, geistige und spirituelle Heilung geschieht – wir erfahren spirituelles Wachstum.

Der zweite REIKI-Grad

Wenn die Praktizierenden Sicherheit in der Arbeit mit dem ersten REIKI – Grad gewonnen haben, besteht die Möglichkeit, das Wissen mit einer Einweihung in den zweiten REIKI - Grad zu erweitern und zu vertiefen. Mit der Einweihung in den zweiten REIKI - Grad erhält der Teilnehmer Zugang zu einer weiteren Ebene der Energieaktivierung. Der Praktizierende erlernt, mit Hilfe von speziellen Symbolen die Kraft zunehmend zu kanalisieren, Fernheilungen zu geben und mit erweiterten Bewußtseinsebenen zu arbeiten. Er lernt, Energie auf nicht-physischen Ebenen zu lenken. Der zweite REIKI - Grad wird ebenfalls an einem Wochenende unterrichtet.

Der dritte REIKI – Grad – der Meistergrad

Die dritte Einweihung, die Dr. Usui gab, war für jene, die bereit waren, ihr Leben dem Ausüben und Lehren dieser wunderbaren Heilkunst zu widmen. Der Status eines REIKI - Meisters wurde nicht als zusätzlicher Grad verliehen. Er wurde als ein heiliges Vertrauen den geweihten Individuen gegeben, die sich berufen fühlten, ihr ganzes Wesen REIKI zu widmen. Dieses Ideal wurde von den spirituell ernannten und bevollmächtigten Nachfolgern von Dr. Usui gewissenhaft weitergeführt.

Heutzutage wird der dritte REIKI - Grad von vielen REIKI-Lehrern in einen Meister- und einen Lehrer-Grad unterteilt, um die Persönlichkeitsentwicklung des Meisters zu fördern. Dadurch soll sichergestellt werden, daß das Bewußtsein des angehenden REIKI-Lehrers dem Ideal einer transformierten Persönlichkeit entspricht.

4. Die Wirkung der Einweihungen

Wird jemand in einen REIKI-Grad eingeweiht, ist immer mit einer Zeit der körperlich-geistig-seelischen Umstellung zu rechnen. Erfahrungsgemäß dauert diese Reinigung und „Läuterung“ mindestens 21 Tage. Es empfiehlt sich, zumindest während dieser Zeit, täglich Tagebuch zu führen. Die körperliche Entgiftung wird durch das Trinken von viel stillem Wasser gefördert. Die tägliche REIKI-Anwendung wirkt unterstützend. Wer REIKI darüber hinaus mit entspannter Bewußtheit verbindet, macht es zur Meditation. Die Reinigung wirkt sich nicht nur auf der physischen Ebene aus – sie findet in Deiner Gesamtpersönlichkeit und damit in Deinem Leben statt. Sie kann auch ein länger dauernder Vorgang sein. Je mehr die REIKI-Kraft genutzt wird, desto mehr verstärkt sie sich. Die Fähigkeiten, die durch die REIKI-Einweihungen entstehen sind:

- Du wirst ein Kanal für REIKI und kannst es jederzeit durch Dich hindurchfließen lassen
- Deine persönliche Energie wird nicht zum Empfänger übertragen – Dir wird keine Energie abgezogen
- Du wirst gegen den Zufluß von Energien seitens des Empfängers geschützt
- Deine Sensibilität für Feinstoffliches steigert sich, insbesondere in den Händen
- Dein Herz öffnet sich und es finden tiefgreifende Veränderungen in Deiner Fähigkeit zu lieben statt (REIKI fließt durch Dein Scheitelchakra in Dein Herzzentrum und von dort über Deine Hände zum Empfänger – dabei nimmt das Herzzentrum jedesmal etwas von der Lebensenergie auf)
- Deine gesamten Körper werden bei jeder Behandlung von REIKI durchflutet und es kommt zu einer Aufnahme der Energie.

5. Die REIKI-Selbstbehandlung

- Die Selbstbehandlung kann im Liegen (Rückenlage, auch wenn nachfolgend zur Verdeutlichung anders dargestellt) oder im Sitzen durchgeführt werden.
- (Ihre Wirkungen werden im Rahmen der Ganzkörperbehandlung erläutert, s. ebda.)

Selbstbehandlung Pos. 1:
- Beide Handflächen bedecken das Gesicht, Fingerspitzen liegen am Haaransatz

Selbstbehandlung Pos. 2:
- Beide Hände liegen auf den Schläfen

Selbstbehandlung Pos. 3:
- Beide Hände liegen auf den Ohren

Selbstbehandlung Pos. 4:
- Eine Hand liegt auf dem Hinterhaupt (Übergang z. Nacken), die andere darüber

Selbstbehandlung Pos. 5:
- Beide Hände liegen auf dem Kopf (Schädeldecke)

Selbstbehandlung Pos. 6:
- Beide Hände liegen auf dem vorderen Hals

Selbstbehandlung Pos. 7:
- Eine Hand liegt auf dem Herzchakra, die andere darüber

Selbstbehandlung Zusatzposition 8:
- Eine Hand liegt auf dem Herz-, die andere auf dem Solarplexus-chakra

Selbstbehandlung Pos. 9:
- Beide Hände bedecken jeweils eine Brust

Selbstbehandlung Pos. 10:
- Eine Hand liegt auf Leber-Galle (rechts), die andere auf der Milz (links)

Selbstbehandlung Pos. 11:
- Eine Hand liegt auf dem Solarplexus, die andere darunter

Selbstbehandlung Pos. 12:
- Eine Hand liegt auf dem Bauchnabel, die andere darunter

Selbstbehandlung Pos. 13:
- Beide Hände liegen in den Leistenbeugen

Selbstbehandlung Zusatzposition 14:
- Eine Hand bedeckt den Nacken, die andere den Hals

Selbstbehandlung Pos. 15:
- Beide Hände liegen auf den Schultern

Selbstbehandlung Pos. 16:
- Beide Hände liegen auf dem oberen Nierenbereich

Selbstbehandlung Pos. 17:
- Beide Hände liegen auf dem unteren Nierenbereich

Selbstbehandlung Pos. 18:
- Beide Hände liegen auf dem Kreuzbein („V“)

Selbstbehandlung Pos. 19:
- Eine Hand liegt auf dem Steißbein

Selbstbehandlung Zusatzposition 20:
- Beide Hände liegen auf den Hüften

Selbstbehandlung Zusatzposition 21:
- Beide Hände liegen auf den Pobacken

Selbstbehandlung Pos. 22:
- Beide Hände bedecken die Knie

Selbstbehandlung Pos. 23:
- Beide Hände liegen auf den Füßen

Reiki I – Grundpositionen Selbstbehandlung

Reiki I – Selbstbehandlung Pos. 1

Reiki I - Selbstbehandlung Pos. 2

Reiki I - Selbstbehandlung Pos. 3

Reiki I - Selbstbehandlung Pos. 4 Frontansicht

Reiki I - Selbstbehandlung Pos. 4 Rückansicht

Reiki I - Selbstbehandlung Pos. 5

Reiki I – Grundpositionen Selbstbehandlung

Reiki I – Selbstbehandlung Pos. 6

Reiki I – Selbstbehandlung Pos. 7

Reiki I - Selbstbehandlung Zusatzposition 8

Reiki I - Selbstbehandlung Pos. 9

Reiki I - Selbstbehandlung Pos. 10

Reiki I - Selbstbehandlung Pos. 11

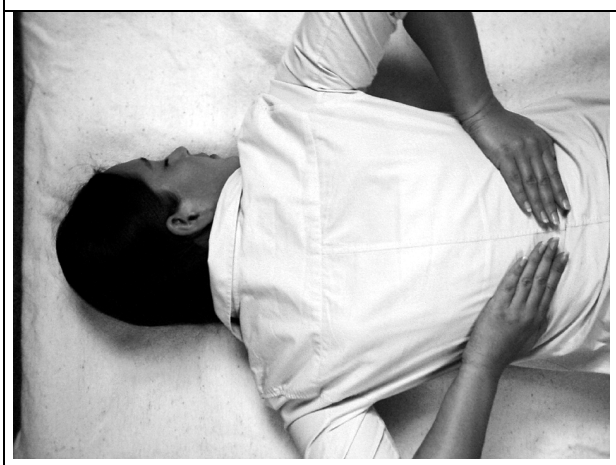
Reiki I – Grundpositionen Selbstbehandlung

Reiki I – Selbstbehandlung Pos. 12

Reiki I - Selbstbehandlung Pos. 13

Reiki I - Selbstbehandlung Zusatzposition 14

Reiki I – Selbstbehandlung Pos. 15

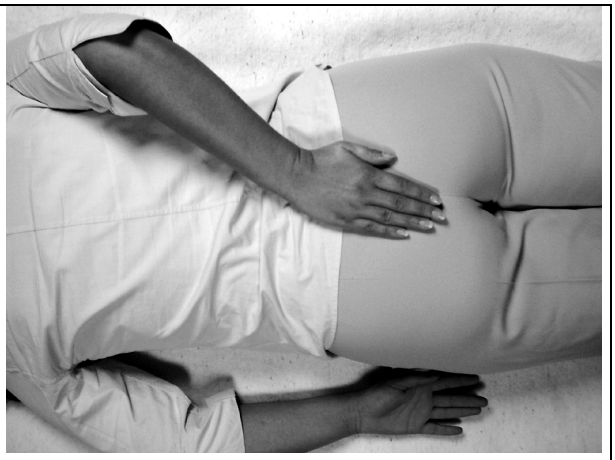


Reiki I - Selbstbehandlung Pos. 16

Reiki I - Selbstbehandlung Pos. 17

Reiki I – Grundpositionen Selbstbehandlung

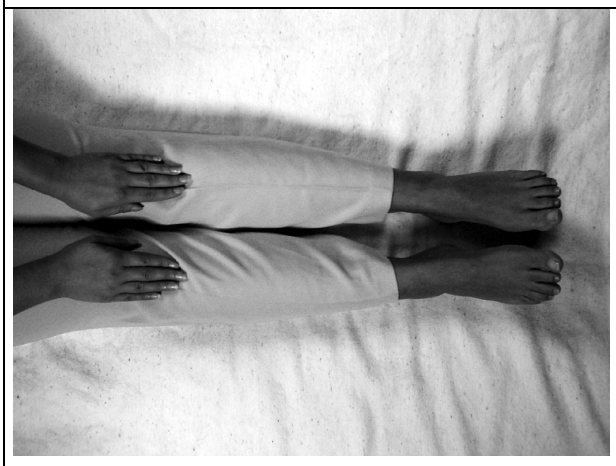
Reiki I – Selbstbehandlung Pos. 18



Reiki I - Selbstbehandlung Pos. 19

Reiki I - Selbstbehandlung Zusatzposition 20

Reiki I - Selbstbehandlung Zusatzposition 21



Reiki I - Selbstbehandlung Pos. 22

Reiki I - Selbstbehandlung Pos. 23

6. Die REIKI-Anwendung an anderen Menschen

REIKI ist ein Durchfließen der universellen Lebensenergie. Es ist keine Technik des Tuns ...
Es ist, als ob Du eine Antenne bist und der Empfänger (der Behandelte) die REIKI-Kraft aus dem Universum durch Dich hindurch anzieht. Du bist ein Kanal.

Ob Du REIKI für Dich oder jemanden anderen anwendest – bringe dem Empfänger und der Energie Achtung entgegen. Es sollte eine Atmosphäre der Ruhe und Gelassenheit, eine Meditation sein.

Sei Dir bewußt, wofür der Empfänger die REIKI–Sitzung haben möchte. Informiere Dich über derzeit vorhandene Beschwerden, Krankheiten oder Operationen, die eine besondere Vorsicht oder Behandlung erfordern und achte dabei auch auf die Einhaltung des Heilpraktikergesetzes, sowie die Vertraulichkeit im Umgang mit persönlichen Informationen.

Wenn Du jemandem zum ersten Mal REIKI gibst, empfiehlt es sich, an mindestens drei aufeinanderfolgenden Tagen eine vollständige Anwendung durchzuführen. Daran anschließend können Problembereiche zusätzlich behandelt werden. Je nach den Umständen kannst Du die Normalzeit von 5 Minuten pro Position verkürzen oder verlängern. Die Dauer einer Ganzbehandlung sollte ca. eine bis eineinhalb Stunden betragen.
In einer Not- oder Streßsituation empfiehlt sich z.B. die Schnellbehandlung.
Falls Du Kindern REIKI gibst, beginne mit einer 20 – 30 minütigen Behandlung, und halte die Positionen nicht so lange.

Bei chronischen Leiden tritt eine Besserung erfahrungsgemäß allmählich ein. Vor dem Abklingen kann sich die Erkrankung jedoch nochmals für eine kurze Zeitspanne verstärken. Die Behandlung sollte gerade dann solange durchgeführt werden, bis eine wirklich tiefgreifende Heilung zu erkennen ist.

Bei akuten Beschwerden ist in manchen Fällen mit einer Erstverschlimmerung zu rechnen. Die Behandlung sollte auch in diesem Fall bis zum Eintritt einer Besserung fortgeführt werden.

REIKI ersetzt nicht den Arzt. Behandle ohne entsprechende Fachkenntnisse niemals, sondern bitte Deinen Klienten zunächst einen Arzt oder Heilpraktiker zu konsultieren.

7. Vorbereitung einer REIKI-Behandlung

- Die Haltung der Beteiligten sollte so bequem wie möglich sein. Eine liegende Haltung auf einem gepolsterten Massagetisch, einem Bett, Sofa, auf dem Boden empfiehlt sich. Lege bei Bedarf ein Kissen unter die Knie, den Kopf. Ebenfalls möglich ist eine sitzende Haltung auf einem Stuhl oder einem Sessel. Halte eine Decke oder ein Laken zum Zudecken bereit. Die Arme oder Beine der Beteiligten sollten nicht gekreuzt sein.

- Schmuck. Uhren , Brillen, Hörgeräte, Schuhe oder andere sperrige oder zu enge Kleidungsstücke werden abgelegt, um eine eventuelle Störung im Energiefluß zu vermeiden. Vollständiges Entkleiden ist nicht nötig und wird nicht empfohlen.

- Wasche Deine Hände vor und nach der Behandlung unter kaltem Wasser. Während der Behandlung können die Hände nach starken energetischen Positionen kurz ausgeschüttelt werden. Halte die Finger bei den REIKI-Positionen geschlossen (gespreizte Finger streuen die Energie).

- Stimme Dich auf die Behandlung ein, z.B. durch ein persönliches Ritual. Nimm z.B. eine Gebetshaltung ein, halte die Hände vor das Herz, bitte Deine persönliche Führung darum, ein Kanal sein zu dürfen und bedanke Dich dafür, daß Du Kanal sein darfst. Verneige Dich vor dem Empfänger. Achte seine persönliche Weise, REIKI anzunehmen und übergib die Verantwortung dafür einer höheren Instanz.

- Schaffe eine Atmosphäre von Ruhe und Geborgenheit. Ruhige entspannende Musik kann dazu beitragen. Schön ist auch der Einsatz von Duftölen und Kristallen, z.B. auch für den Chakrenausgleich (s. Tab. Chakren).

8. Grundpositionen und Ganzbehandlung

REIKI wirkt immer auf den ganzen Menschen. Erfahrungen, die wir und andere REIKI-Anwender gemacht haben, lehrten uns, daß das Auflegen der Hände an bestimmten Körperstellen und in einer festgelegten Reihenfolgebesonders wirksam ist. Diese Haltungen werden Grundpositionen genannt. Werden alle Grundpositionen ausgeführt, sprechen wir von einer Ganzbehandlung.
Die weiter unten aufgeführten Grundpositionen sind sicher nicht die einzig möglichen oder richtigen. Bis Du genügend Erfahrung gesammelt hast, ist es nützlich sich an die gegebene Reihenfolge zu halten. Nach einiger Praxis verselbstständigt sich das REIKI und Du spürst intuitiv, welche Position im jeweiligen Fall angebracht ist. Denke daran, die Grundpositionen 5 Minuten zu halten. Die Hände brauchen nicht jedesmal heiß zu werden – es fließt immer soviel REIKI, wie gebraucht wird.

Behandlungsablauf

Beginn einer jeden Behandlung:

Zentrierung im Herz:

- Verbinde dich mit der REIKI-Energie und bitte darum, ein Kanal sein zu dürfen – bitte um Heilung für den Klienten.

Herzkontakt aufnehmen:

- Zur Kontaktaufnahme, zur energetischen Einstimmung, zum Einspüren in den Empfänger, lege eine Hand auf das eigene Herzchakra und eine Hand auf das Herzchakra des Empfängers.

Aura ausstreichen

- Zur Reinigung und zur Synchronisierung der Energiefelder glätte die Aura des Empfängers vor der Behandlung dreimal: beide Hände streichen in geringem Abstand vom Kopf zu den Füßen des Empfängers. Störenergie wird danach von den eigenen Händen entfernt (Schütteln der Hände / Abgeben an die Erde).

Behandlung

Abschluß einer Behandlung:

Aura ausstreichen

- Glätte die Aura des Empfängers nach der Behandlung dreimal vom Kopf bis zu den Füßen.

Energieaufstrich

- Mache abschließend einmal einen Energieaufstrich vom Wurzelchakra zum Kopf, in der senkrechten Körperachse.

Grundpositionen Vorderseite

Zentrieren

Beide Hände liegen im Atmanjali-Mudra vor dem Herzchakra – Verbindung mit der REIKI-Energie.

Herzkontakt

Die linke Hand liegt auf dem Herzchakra des Empfängers, die rechte Hand liegt auf dem eigenen Herzchakra – energetischer Kontakt zum Empfänger.

Aura ausstreichen

Beide Hände glätten die Aura – streichen Verunreinigungen aus (mind. 3x). Finger liegen dabei aneinander.

Grundposition 1:

- Hände bedecken Stirn, Augen und Wangen
- Augen, Stirn und Nasennebenhöhlen, Zähne, Hypophyse (gut bei Drüsenstörungen), Zirbeldrüse, 6. Chakra (3. Auge), Reflexzonen zu allen wichtigen Organen, Zentralstelle der hormonellen Regelung.
- bei Erschöpfung, Streß, Erkältung, Nasennebenhöhlen, Stirnhöhlen-beschwerden, Augenerkrankungen, Labilität, Suchtproblemen, Allergien, Unzufriedenheit, chron. Krankheiten aller Art, Krebs, Geschwülste und Osteoporose. Zur Entspannung.

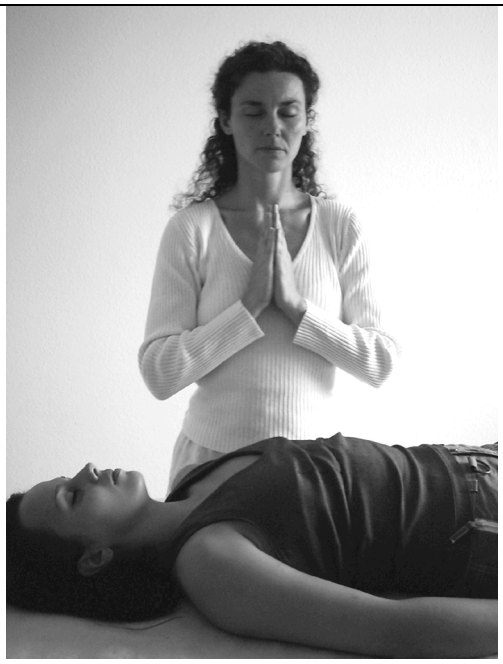
Grundposition 2

- Hände liegen auf den Schläfen
- Augenmuskeln und Nerven, Gehirnhälften
- Ausgleich beider Gehirnhälften (Emotion und Ratio), Stress, Lernschwierigkeiten, Konzentrationsstörungen, wenn der Mensch entweder von Gefühl oder Verstand beherrscht wird, Erkältungen, Kopfschmerzen.

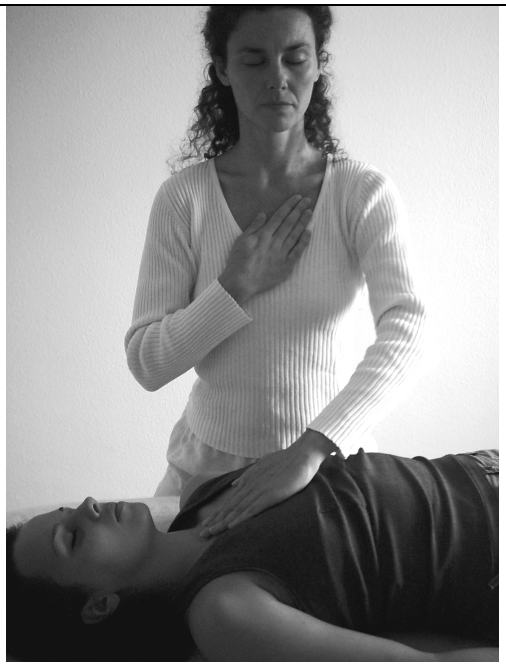
Grundposition 3

- Hände liegen auf den Ohren
- Ohren, Gleichgewichtsorgane, Rachenraum
- Grundposition für Erkrankungen aller Art (Akupunkturpunkte auf Ohrmuscheln, von allen Körperregionen), Ohrerkrankungen, Störungen des Gleichgewichtsinns, Erkrankungen des Nasen-Rachen-Raumes, Erkältungen, Hörsturz, Verwirrtheit.

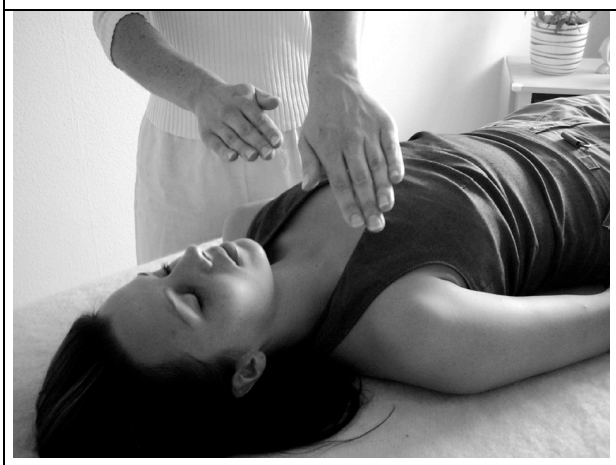
Reiki I – Grundpositionen Vorderseite



Reiki I - Zentrieren im Herz



Reiki I - Herzkontakt



Reiki I - Aura ausstreichen

Reiki I - Grundposition 1

Reiki I - Grundposition 2

Reiki I - Grundposition 3

Grundposition 4
- Hände halten den Hinterkopf.
- Reflexzonen für die Chakren 1 – 4, Gehirn, Medulla oblongata (verlängertes Rückenmark), Dickdarm, Dreifacher Erwärmer, Gallenblasen-, Blasen-, Lenkermeridian
- Entspannung, Kopfschmerzen, Augenerkrankungen, Erkältungen, Unterleibsbeschwerden, Angst, Blockaden im sechsten Chakra, Asthma, Hyperventilation, Kreislaufbeschwerden, Niesen, Brechreiz, chronisches Verschlucken.

Grundposition 5
- Hände decken den vorderen Teil des Halses ab.
- der Hals wird nicht berührt, weil dies bei vielen Personen Angst auslösen kann
- Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Kehlkopf, Stimmbänder, Lymphknoten, fünftes Chakra
- Stoffwechselerkrankungen, Gewichtsprobleme, Magersucht, Stottern, Angst, Herzklopfen und -zittern, Haltungsschäden, chronische Verkrampfungen der Bein-, Becken-, Schulter- und Rumpfmuskulatur, blutdruckregulierend, Aggression, Verhaltens- und Kommunikationsstörungen, Halsweh, Mandelentzündungen, Heiserkeit, Unsicherheit, Selbstausdruck, Freude und Geborgenheit

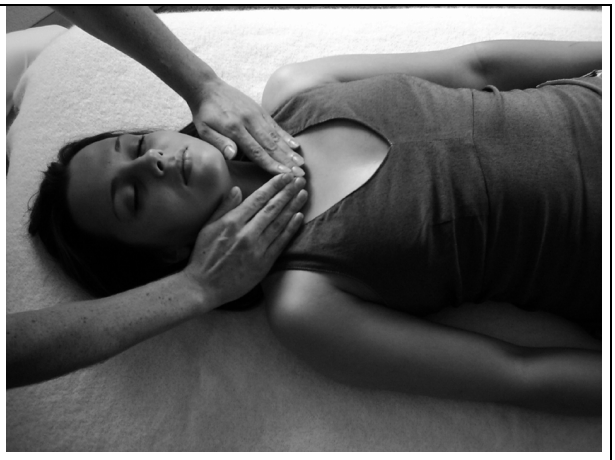
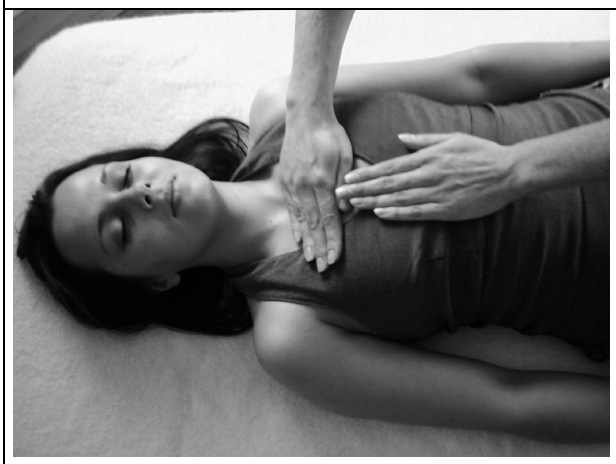
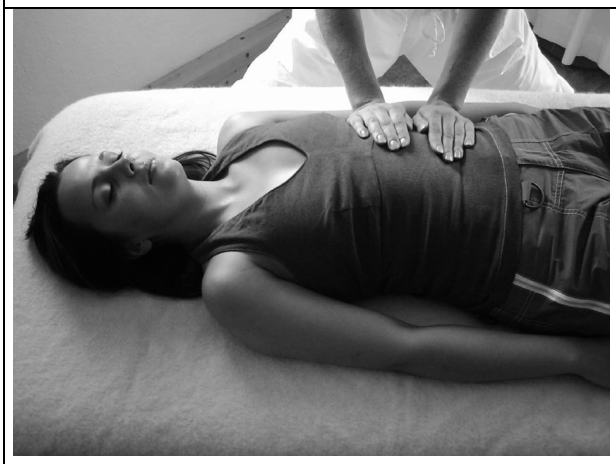
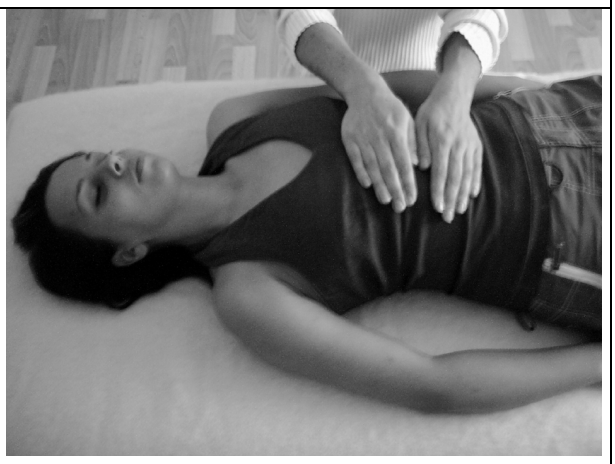
Grundposition 6
- Eine Hand liegt quer über der Thymusdrüse, die andere in einem rechten Winkel dazu darunter zwischen den Brüsten („T“).
- Thymusdrüse, Herz, Lunge, viertes Chakra
- Stärkung der Abwehrkräfte, Herzbeschwerden, Lymphsystem, Taubheit, Gefühlsüberschwang oder –losigkeit, Lungenerkrankungen, Schwäche, Depression.

Grundposition 7
- Eine Hand liegt auf den untersten Rippen der rechten Seite, die andere Hand direkt darunter.
- Leber und Gallenblase
- Leber- und Gallenerkrankungen, Verdauungsbeschwerden, Hämorrhoiden, Aggression, Bluthochdruck, Stoffwechselerkrankungen, Entgiftung. Zum Stress- und Angstabbau.

Grundposition 8
- Spiegelbildlich zu Pos. 7 (Hände liegen auf den linken unteren Rippen und direkt darunter).
- Teile der Bauchspeicheldrüse, Milz und Darm

Grundposition 9
- Beide Hände liegen oberhalb des Bauchnabels.
- Solarplexus (vegeetatives Zentrum), Magen, Bauchspeicheldrüse, drittes Chakra, Verdauungsorgane und Hara.
- Angst, innere Harmonie, Magen- und Darmerkrankungen, Übelkeit, Sodbrennen, Völlegefühl, erleichtert Verdauung, Hämorrhoiden, Vitalitäts-steigerung, Stolz- und Minderwertigkeitsgefühle, Stoffwechselerkrankungen, Depression.
- Diabetes (siehe auch Sonderposition Ellenbogen), Bauchspeicheldrüsen- und Milzerkrankungen, Infektanfälligkeit, Entzündungsneigungen, Blutbildungs- und Verdauungsstörungen.

Reiki I – Grundpositionen Vorderseite

	
Reiki I - Grundposition 4	**Reiki I - Grundposition 5**
	
Reiki I - Grundposition 6	**Reiki I - Grundposition 7**
	
Reiki I - Grundposition 8	**Reiki I - Grundposition 9**

Grundposition 10:
- Eine Hand liegt auf dem Sexualchakra, die andere schwebt über dem Wurzelchakra.
- Verdauungsorgane, Hara, innere und äußere weibliche, sowie äußere männliche Genitalorgane (Gebärmutter, Eierstöcke, Hoden)
- sexuelle Probleme, Verdauung, Erdverbundenheit, Selbstwert, Blut, Kreativität, Hals- und Halschakra, Zahn- und Knochen, Menstruation, Depression, Endometriose, Wechseljahre.

Grundposition 11:
- Die Handballen liegen jeweils auf den Wülsten der Beckenknochen, die Handspitzen am Schambein dicht beieinander („V")
- Urogenitalorgane, Därme, Blinddarm, erstes und zweites Chakra, Erkrankungen des Urogenitalsystems, Brusttumore, Wechseljahresbeschwerden, Verdauungsstörungen, Näheängste, Allergien (Hauptposition), allgemeine Schwäche, Rekonvaleszenz, sexuelle Schwierigkeiten, Gewichtsprobleme, Magersucht, Kreislauf, Stärkung des Immunsystems, fehlender Lebenswille, Mangel an Lebensfreude.

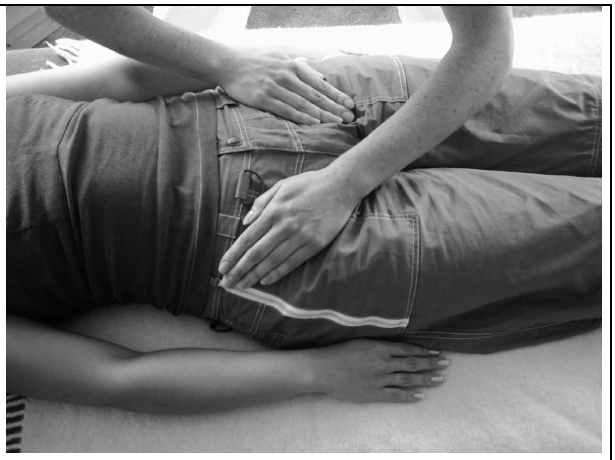
Zusatzposition 12:
- (Auch: Sonderposition) beide Hände liegen auf den großen Hüfthöckern (Trochanter major).
- Coxarthrose (Abnutzung der Hüftgelenke), Beschwerden der Hüften, auch Ermüdungserscheinungen.

Zusatzposition 13:
- Beide Hände bedecken die Knie.
- alle Kniebeschwerden (auch nach Operationen), Steifheit in den Knien (und in der Persönlichkeit), „in die Knie gezwungen werden", „Standfestigkeit", „weiche Knie", Angst, Schrecken, Demut, psychische Traumata, Erdverbundenheit.

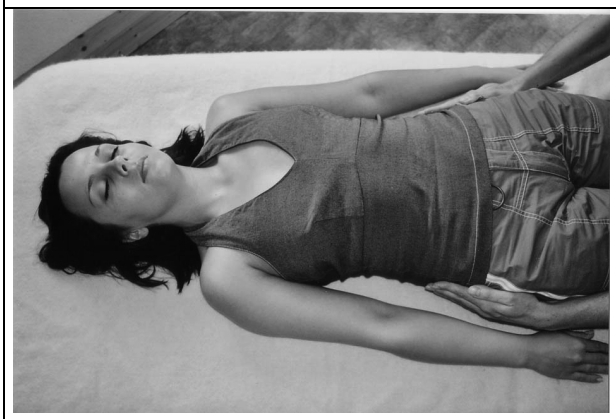
Zusatzposition 14:
- Beide Hände bedecken die Fußrücken.
- über die Reflexzonen: Einflußnahme auf die entsprechenden Organe (hier hauptsächl.: Lunge, Urogenitalsystem, Dickdarm) und Erkrankungen derselben; Erdung, Migräne, Kopflastigkeit.

Reiki I – Grundpositionen Vorderseite

Reiki I - Zusatzposition 10



Reiki I - Grundposition 11



Reiki I – Zusatzposition 12

Reiki I - Zusatzposition 13

Reiki I - Zusatzposition 14

Grundpositionen Rückseite

Zusatzposition 15:
- Eine Hand liegt auf dem unteren Hinterkopf (occipital), die andere auf der Nackenregion.
- Kopf-/Halsschmerzen, Halschakra, Wirbelsäulenprobleme, Heiserkeit, Schilddrüse, Sehschwäche, Schulter-Arm-Syndrom, Lähmungen, Enge zwischen Kopf und Brust, Stress.

Grundposition 16:
- Hände liegen auf dem oberen Bereich der Schulterblätter.
- Nebenchakren, Verantwortung, Nacken- und Schultermuskeln, Dreifacher Erwärmer, Dünndarm, Dickdarm, Blasen- und Gallenmeridian.
- Kopfschmerzen, Verspannungen in den Schultern und im Nacken, Stress, Probleme mit Verantwortung.

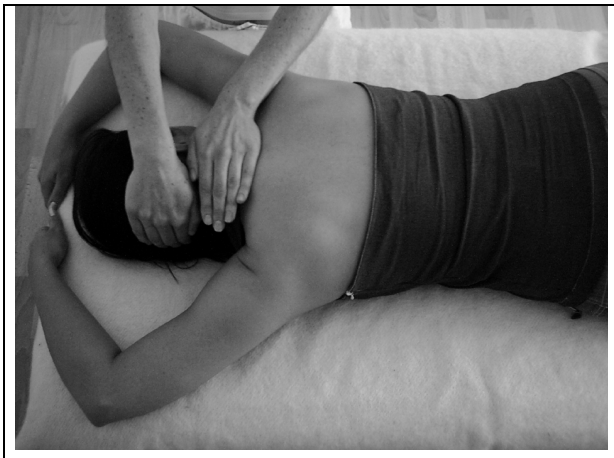
Grundposition 17:
- Hände liegen auf dem unteren Bereich der Schulterblätter.
- Lunge, Herz, Dünndarm- und Blasenmeridian.
- Lungen- und Herzerkrankungen, Schwierigkeiten Gefühle zuzulassen, seinen Gefühlsregungen total ausgeliefert zu sein, manisch oder depressiv.

Grundposition 18:
- Hände liegen auf den unteren Rippen, über dem oberen Bereich der Nieren.
- Nebennieren und Nieren.
- Stress, Partnerschafts- und Beziehungsprobleme aller Art, Nierenerkrankungen, Allergien, Schock (Verhinderung von Nierenversagen – wichtige Position !), Entgiftung, ausleitende Therapien, sexuelle Schwierigkeiten, Näheängste, Höhen- und Fallangst; Schwierigkeiten, Gefühle zuzulassen.

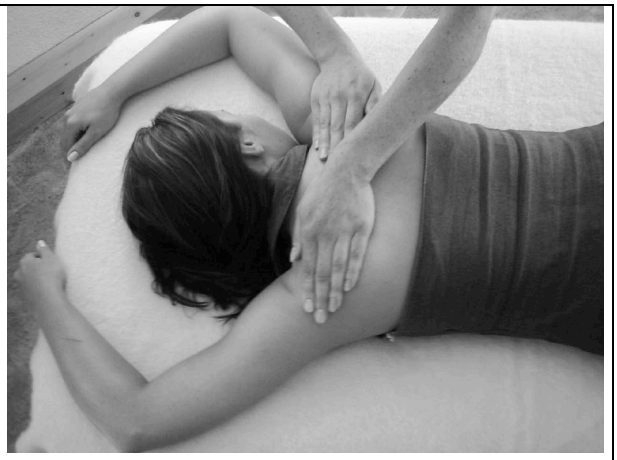
Grundposition 19:
- Hände liegen auf den unteren Rippen, über dem unteren Bereich der Nieren.

Grundposition 20:
- Eine Hand liegt auf der Kreuzbeinplatte, die andere senkrecht darunter.
- erstes Chakra, Darm, Urogenitalsystem, Ischias.
- Kräftigung, Hämorrhoiden, Verdauungsbeschwerden, Fissuren und Darmentzündungen, Ischiasbeschwerden, Erkrankungen des Urogenital-systems, alle Arten von Knochen-, Zahn-, Blut- und Haarerkrankungen, besonders bei Osteoporose.

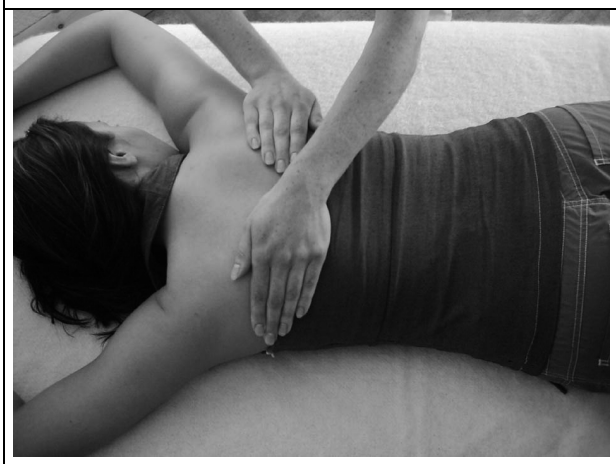
Reiki I – Grundpositionen Rückseite



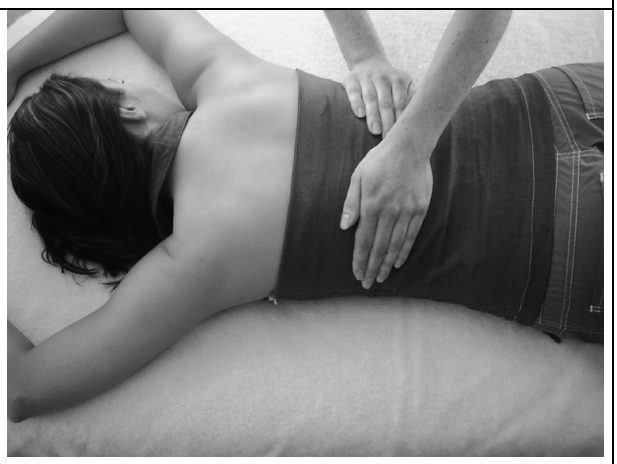
Reiki I - Zusatzposition 15



Reiki I - Grundposition 16



Reiki I - Grundposition 17



Reiki I - Grundposition 18

Reiki I - Grundposition 19

Reiki I - Grundposition 20

Zusatzposition 21:
- Beide Hände liegen am Übergang der großen Pomuskel (glutaeus maximus) zum Oberschenkel.
- bei Störungen in der Verbindung zwischen Beinen und Körper, Kälte der Beine, Lymphabflußprobleme, Ermüdung, Ischiasproblemen, Lumbalgie, Beschwerden der Rückenmuskeln, Wurzelchakra, Lähmungen.

Grundposition 22:
- Hände bedecken die Kniekehlen.
- Nebenchakren (flexible Anpassung an Lebenssituationen), Kniegelenk, Meniskus, Kniescheibe, Schleimbeutel.
- Gelenkschäden, Sportverletzungen, Blockaden, die den Energiefluß von den Füßen zum Wurzelchakra stören.

Grundposition 23:
- Die Hände umfassen die Knöchel.
- Gelenk, Reflexzone für die Beckenorgane.
- Gelenkschäden, Blockaden, die den Energiefluß zum Wurzelchakra behindern, Erkrankungen im gesamten Beckenbereich.

Grundposition 24:
- Hände liegen auf den Fußsohlen.
- Reflexzonen für alle Organe.
- Erdung aller Chakren und Körperregionen, Kopfschmerzen, Stärkung des Wurzelchakras und der Aura. Besonders wichtig für empfindliche Menschen mit „zu dünner Haut“. Empfehlenswert nach Koma, Narkosen und Schocks aller Art. Über die Fußsohlen, die Oberseite der Füße und die Knöchel kann eine wirkungsvolle Ganzbehandlung durchgeführt werden.

Aura ausstreichen
Beide Hände glätten die Aura – streichen Verunreinigungen aus (mind. 3x). Finger liegen dabei aneinander.

Energieaufstrich
Mache abschließend einmal einen Energieaufstrich vom Wurzelchakra zum Kopf in der senkrechten Körperachse. Die Handfläche zeigt dabei in Richtung Scheitelchakra.

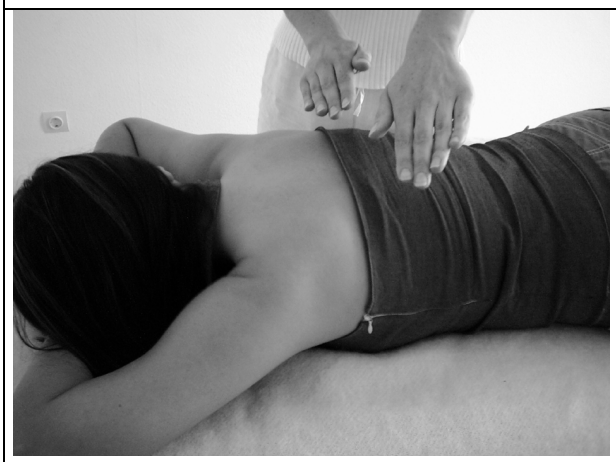
Reiki I – Grundpositionen Rückseite

Reiki I - Zusatzposition 21

Reiki I - Grundposition 22

Reiki I - Grundposition 23

Reiki I - Grundposition 24



Reiki I - Aura ausstreichen

Reiki I - Energieaufstrich

9. Sonderpositionen:

Für die nachfolgend beschriebenen Erkrankungen haben sich folgende Sonderpositionen bewährt:

Sonderposition 1:
- Multiple Sklerose: Beide Hände auf die Schädeldecke auflegen. Regelmäßig und bei Schüben behandeln (mind. 10 Minuten je Sitzung).

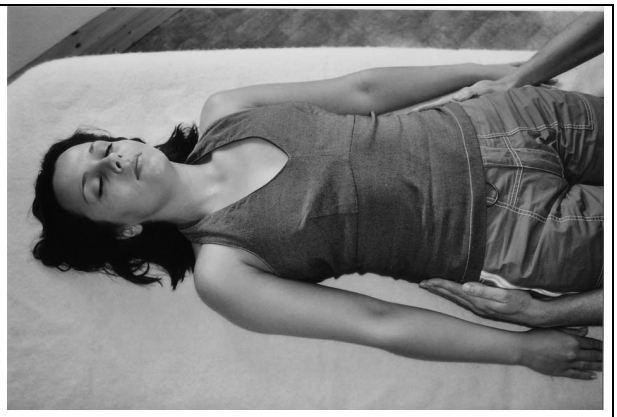
Sonderposition 2:
- Hüftgelenksprobleme: Die Hände rechts und links seitlich auf die Hüften auflegen (große Hüfthöcker). Regelmäßig und über längere Zeit behandeln; wenn möglich, sollte keine Behandlung kürzer als 10 Minuten sein.

Sonderposition 3:
- Diabetes: Die Hände auf die Ellenbogen oder in die Ellenbeugen legen; regelmäßg und jeweils mindestens 10 Minuten behandeln.

Sonderposition 4:
- Ischias: Eine Hand deckt die Kreuzbeinplatte ab, die andere liegt auf einer Fußsohle. Möglichst regelmäßig und immer beide Beine behandeln (mind. 10 Minuten je Sitzung).

Reiki I – Sonderpositionen

Reiki I - Sonderposition 1



Reiki I - Sonderposition 2

Reiki I - Sonderposition 3

Reiki I - Sonderposition 4

10. Schnellbehandlung

Auf einem Stuhl aufrecht sitzend.

Zentrieren
Beide Hände liegen im Atmanjali-Mudra vor dem Herzchakra.

Herzkontakt
Die linke Hand liegt auf dem Herzchakra des Empfängers, die rechte Hand liegt auf dem eigenen Herzchakra – energetischer Kontakt zum Empfänger.

Aura ausstreichen
Beide Hände glätten die Aura – streichen Verunreinigungen aus, (mind. 3x). Finger liegen dabei aneinander.

Schnellbehandlung 1:
- Hände liegen auf den Schultern – Erdung.

Schnellbehandlung 2:
- Hände liegen auf dem Kopf.

Schnellbehandlung 3:
- Neben den Empfänger treten.
- eine Hand liegt auf der Stirn, eine Hand auf dem Hinterkopf (Übergang Nacken/Hinterkopf) – Stirnchakra.

Schnellbehandlung 4:
- Eine Hand liegt am VII. Halswirbel (hinten), die andere Hand liegt über der Halsgrube (vorne) – Halschakra.

Schnellbehandlung 5:
- Eine Hand liegt auf der Mitte des Brustbeines, die andere zwischen den Schulterblättern in gleicher Höhe – Herzchakra.

Schnellbehandlung 6:
- Eine Hand auf dem Solarplexus-Chakra, die andere in derselben Höhe auf dem Rücken.

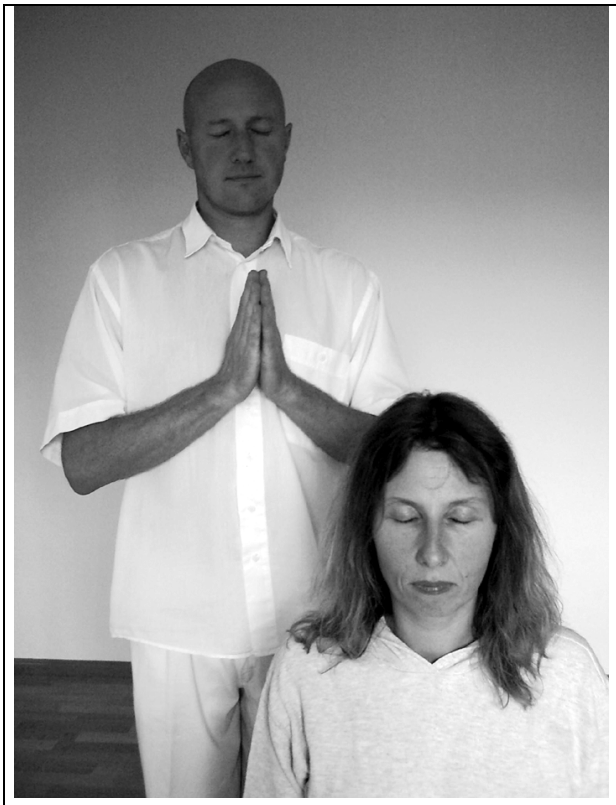
Schnellbehandlung 7:
- Eine Hand liegt auf dem Steißbein, die andere auf den Unterbauch – Sexualchakra.

Schnellbehandlung 8:
- Vor den Empfänger setzen oder knien und mit den Händen beide Knie bedecken.

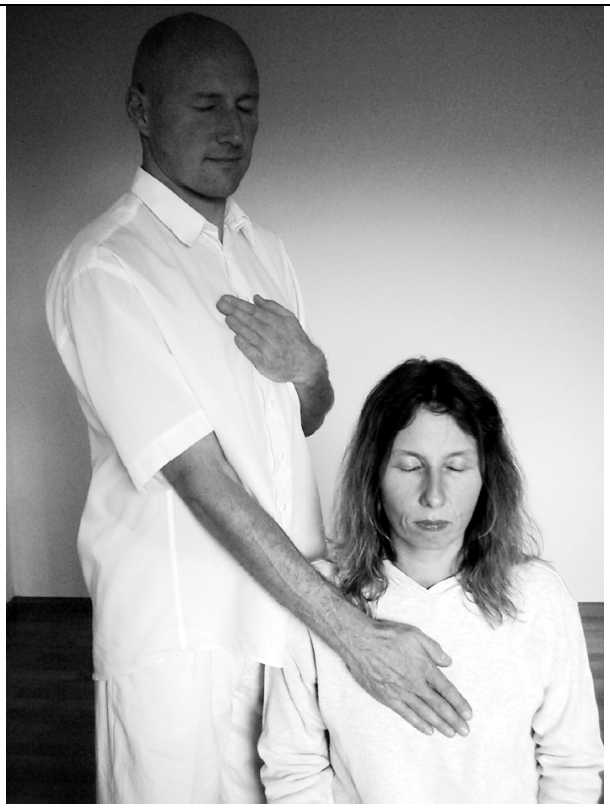
Schnellbhandlung 9:
- Beide Hände liegen unter den Fußsohlen.

Aura ausstreichen
- Glätte die Aura des Empfängers nach der Behandlung dreimal vom Kopf bis zu den Füßen.

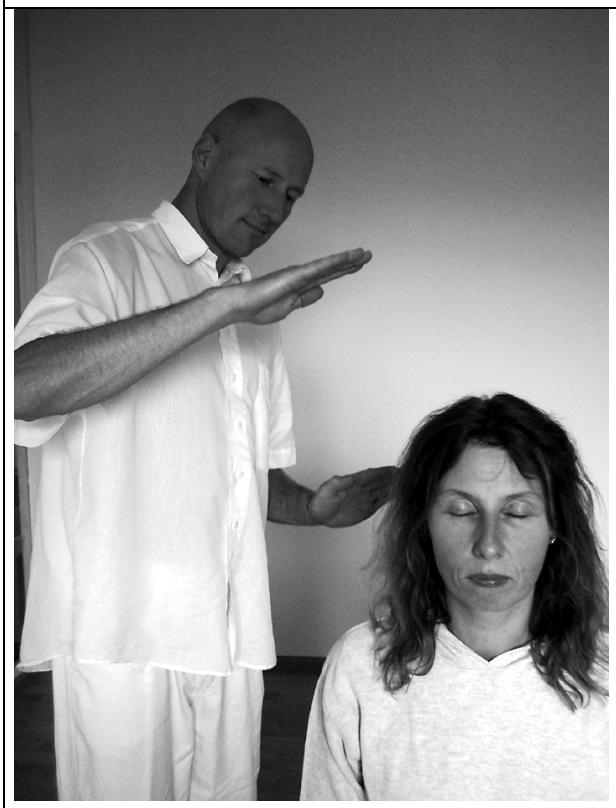
Energieaufstrich
- Mache abschließend einmal einen Energieaufstrich vom Wurzelchakra zum Kopf, in der senkrechten Körperachse.



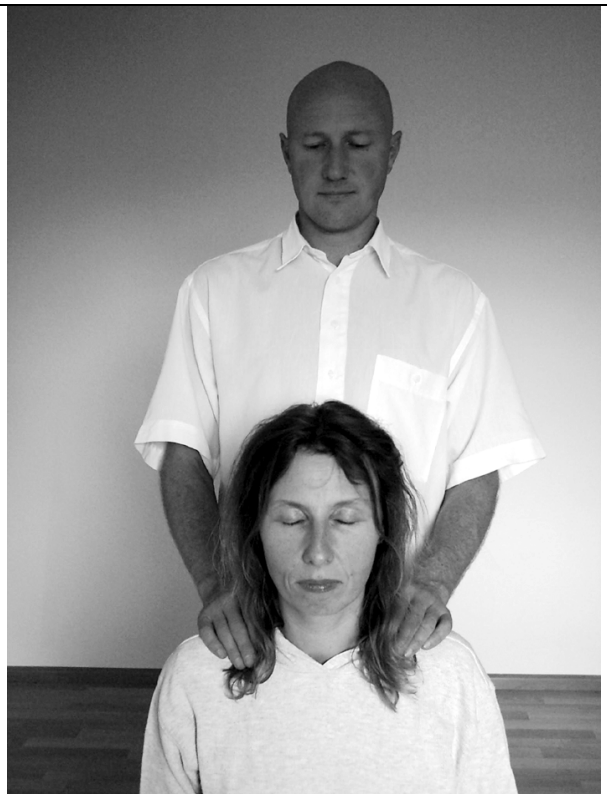
Zenrieren im Herz



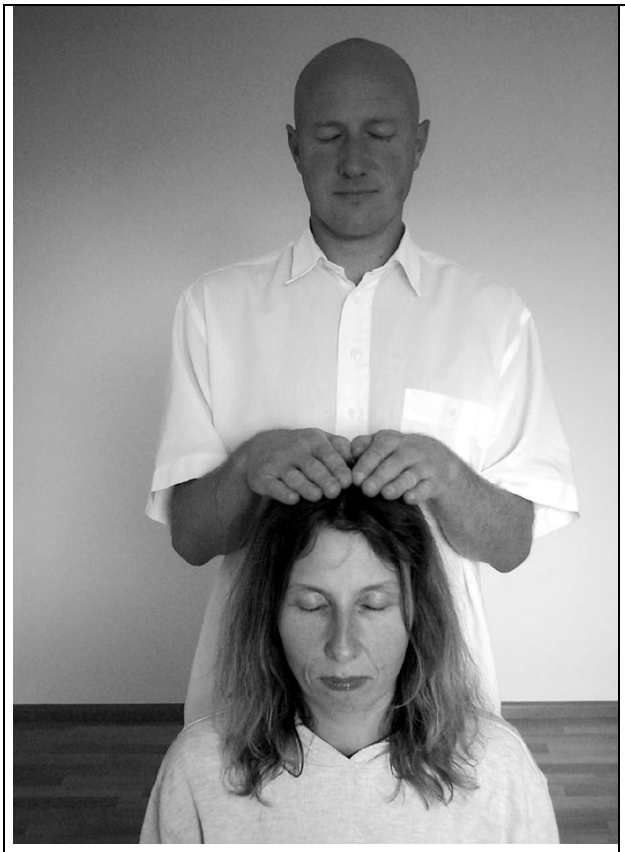
Herzkontakt



Aura ausstreichen

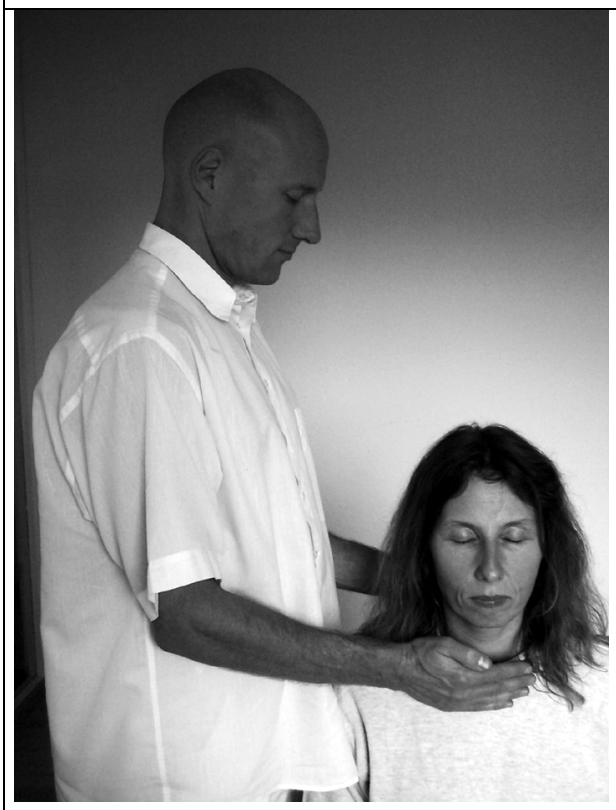


Schnellbehandlung Position 1



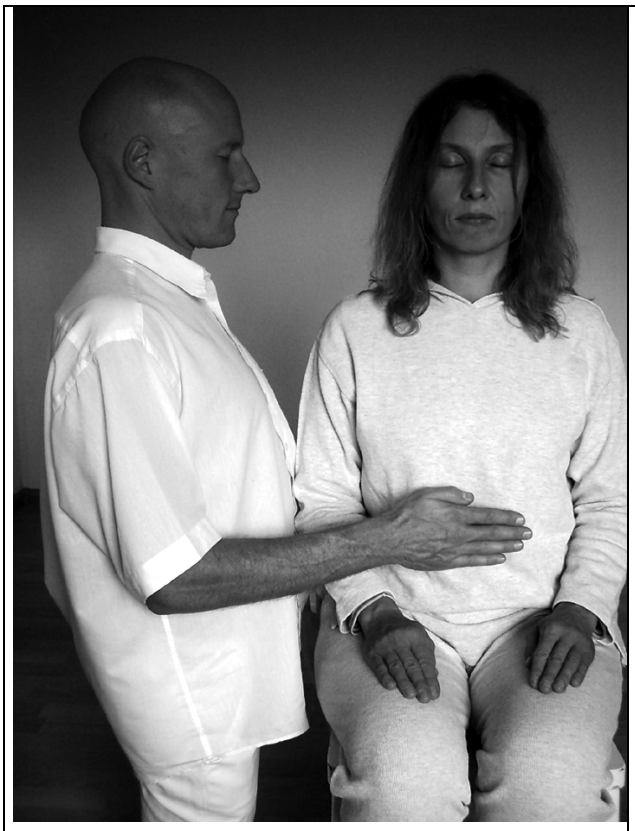
Schnellbehandlung Pos. 2

Schnellbehandlung Pos. 3

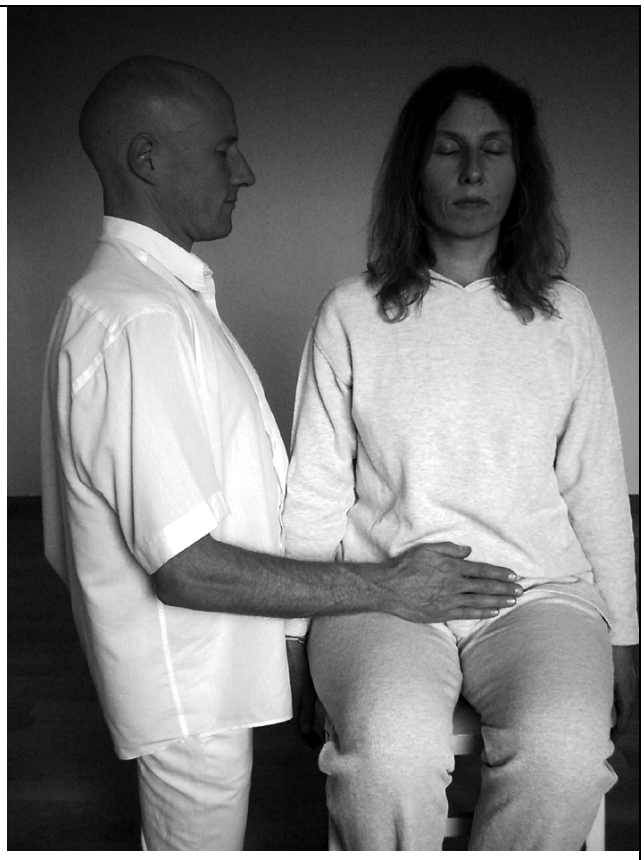


Schnellbehandlung Pos. 4

Schnellbehandlung Pos. 5



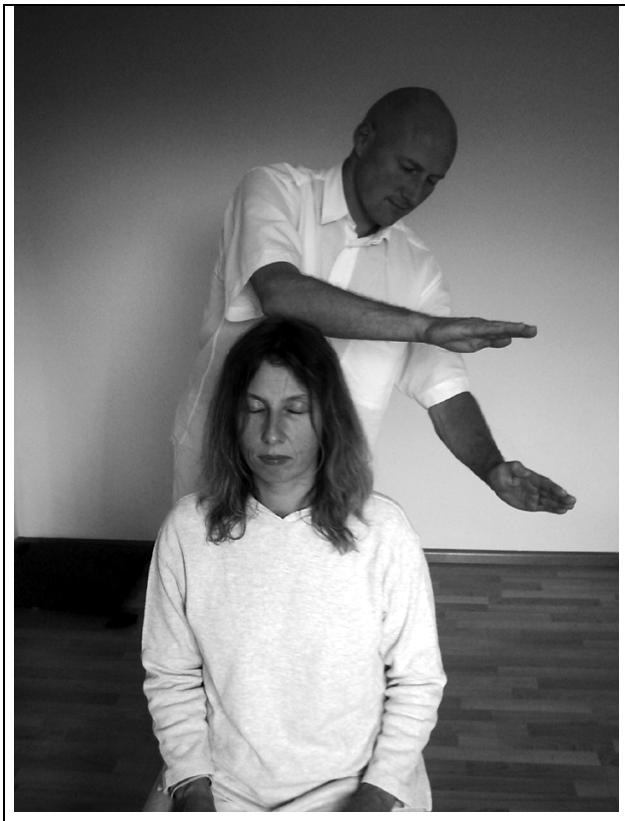
Schnellbehandlung Pos. 6



Schnellbehandlung Pos. 7

Schnellbehandlung Pos. 8

Schnellbehandlung Pos. 9

	
Aura ausstreichen	**Energieaufstrich**

11. Spezielle Behandlungen

Bei Unfällen und Schock

Sofort Solarplexus und Nebennieren gleichzeitig halten; dann Pos 9 (Herz); dann Pos 13 (Niere). Anschließend REIKI auf die Füße geben.

Bei Herzinfarkt

Arzt sofort hinzuziehen. Auch zur Nachsorge über einen längeren Zeitraum.
Reiki ausschließlich über und unter dem Herzen einziehen lassen, **die Hände niemals direkt über das Herz legen!**

Bei Narkose

Niemals Reiki bei einer Narkose geben!
Reiki kann die Narkose auflösen.

Reiki bei Pflanzen

Blätter und Wurzeln behandeln oder Reiki in das Giesswasser geben.
Auch bei Schädlingsbefall wirkungsvoll.

Reiki bei Tieren

Alle Tiere mögen Reiki gerne!
Sie wissen genau wo, wieviel und wie lange sie Reiki brauchen und zeigen das auch.

Reiki – Dusche - Abb. unten

Besondere Behandlung zur Klärung der gesamten Energiefelder – die Handflächen sind auf den Empfänger gerichtet; Dauer mind. 3 Minuten.

12. Der Chakrenausgleich

Der Chakrenausgleich bewirkt eine langsame und harmonische Öffnung der Chakren und einen energetischen Ausgleich des feinstofflichen Energiesystems, wenn er regelmäßig ausgeführt wird. Er heilt die zugeordneten Körpersysteme bzw. Organe. Zur Wahrung der Intimitätsshpäre der/s Partners/in legen wir die Hand bei Positionen über dem Wurzelchakra nicht direkt auf selbiges, sondern belassen die Hand in einem Abstand von etwa 15 cm über dem Wurzelchakra, also in der Aura! Die Wirkung ist dabei dieselbe!

Um die größtmögliche transformatorische Kraft des Herzchakras zu nutzen, empfehlen wir die Durchführung von Methode 1 des Chakrenausgleichs.

Methode 1: großer Chakrenausgleich
- Eine Hand liegt immer auf dem Herzchakra. Alle Chakren werden, ausgehend vom Wurzelchakra, mit dem Herzchakra energetisch ausgeglichen. Jede Position ca. 5 Min.

Zentrieren
Beide Hände liegen im Atmanjali-Mudra vor dem Herzchakra.

Herzkontakt
Die linke Hand liegt auf dem Herzchakra des Empfängers, die rechte Hand liegt auf dem eigenen Herzchakra – energetischer Kontakt zum Empfänger.

Aura ausstreichen
Beide Hände glätten die Aura – streichen Verunreinigungen aus (mind. 3x). Finger liegen dabei aneinander

Chakrenausgleich 1:
- eine Hand liegt auf dem Herzchakra, die andere **über** dem Wurzelchakra.

Chakrenausgleich 2:
- eine Hand liegt auf dem Herzchakra, die andere auf dem Sexualchakra.

Chakrenausgleich 3:
- eine Hand liegt auf dem Herzchakra, die andere auf dem Solar-Plexus-Chakra.

Chakrenausgleich 4:
- eine Hand liegt auf dem Herzchakra, die andere auf dem Halschakra.

Chakrenausgleich 5:
eine Hand liegt auf dem Herzchakra, die andere **über** dem Stirnchakra.

Aura ausstreichen
- Glätte die Aura des Empfängers nach der Behandlung dreimal vom Kopf bis zu den Füßen.

Energieaufstrich
- Mache abschließend einmal einen Energieaufstrich vom Wurzelchakra zum Kopf, in der senkrechten Körperachse.

Reiki I – Chakrenausgleich Methode 1

Chakrenausgleich groß 1	**Chakrenausgleich groß 2**
Chakrenausgleich groß 3	**Chakrenausgleich groß 4**
Chakrenausgleich groß 5	

Methode 2: kleiner Chakrenausgleich

Zentrieren
Beide Hände liegen im Atmanjali-Mudra vor dem Herzchakra.

Herzkontakt
Die linke Hand liegt auf dem Herzchakra des Empfängers, die rechte Hand liegt auf dem eigenen Herzchakra – energetischer Kontakt zum Empfänger.

Aura ausstreichen
Beide Hände glätten die Aura – streichen Verunreinigungen aus, (mind. 3x). Finger liegen dabei aneinander.

Chakrenausgleich 1:
- Das erste Chakra (Wurzel-) wird mit dem sechsten Chakra (Stirn-) ausgeglichen. Dazu wird eine Hand **über** das erste, und eine Hand **über** das sechste Chakra gelegt.

Chakrenausgleich 2:
- Das zweite Chakra (Sexual-) wird mit dem fünften Chakra (Hals-) ausgeglichen. Dazu wird eine Hand auf das zweite, und eine Hand **über** das fünfte Chakra gelegt.

Chakrenausgleich 3:
- Das dritte Chakra (Solar-Plexus-) wird mit dem vierten Chakra (Herz-) ausgeglichen. Dazu wird eine Hand auf das dritte, und eine Hand auf das vierte Chakra gelegt.

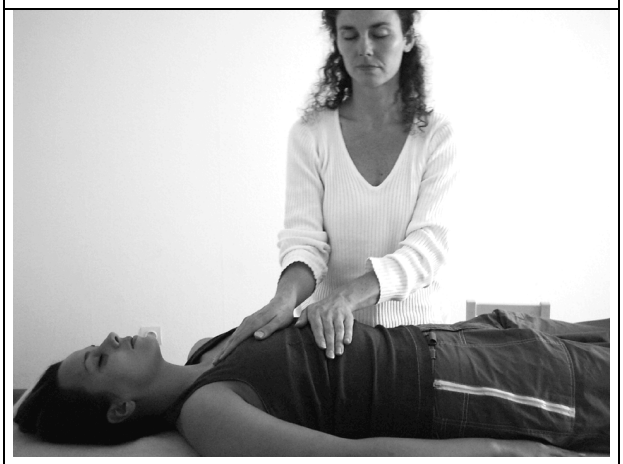
Aura ausstreichen
- Glätte die Aura des Empfängers nach der Behandlung dreimal vom Kopf bis zu den Füßen.

Energieaufstrich
- Mache abschließend einmal einen Energieaufstrich vom Wurzelchakra zum Kopf, in der senkrechten Körperachse.

Reiki I – Chakrenausgleich Methode 2

Chakrenausgleich klein 1

Chakrenausgleich klein 2



Chakrenausgleich klein 3

13. Formen der Wahrnehmung von REIKI-Energie

Die folgend aufgelisteten Empfindungen sind Möglichkeiten. Es ist zu beachten, daß jeder Anwender unterschiedliche Empfindungen und Erfahrung entwickelt. Die Hände brauchen z.B. nicht unbedingt heiß zu werden.

Hitze:
- Lebenskraft wird gebraucht und gerne angenommen.

Kleben:
- die Stelle braucht dringend REIKI; bei der Behandlung: warten, bis das Gefühl aufhört, dann Positionswechsel.

Abgestoßen werden:
- alte, tiefverwurzelte Blockade, die keine Energie hineinlassen will. Kläre weiteres Vorgehen mit dem Klienten ab. Unterstützende Maßnahmen sind z.B. Affirmationen oder blockadelösende Heilungstechniken der Mentalmethode des 2. REIKI-Grades. Lasse Dir viel Zeit !

Strömen:
- REIKI fließt gut.

Kälte:
- alte Blockade. Kläre weiteres Vorgehen mit dem Klienten ab. Unterstützende Maßnahmen sind z.B. Affirmationen oder blockadelösende Heilungstechniken der Mentalmethode des 2. REIKI-Grades. Lasse Dir viel Zeit !

Stechender Schmerz:
- Symptom für einen in Auflösung befindlichen Energiestau. Der ganze Körper sollte in die Behandlung einbezogen werden.

Dumpfer Schmerz:
- Alte Stauung in noch vorbewußten Stadium, zur Auflösung bereit. REIKI häufiger geben.

Ziehender Schmerz:
- Energiestau, der bereit zur Auflösung ist. Weitere REIKI-Arbeit erforderlich.

14. Reiki in Kombination mit anderen Therapien

- REIKI unterstützt medizinische Behandlungen
- bes. wirksam unmittelbar vor oder nach einem chirurgischen Eingriff
- läßt sich gut mit unterschiedlichen Formen von Meditation oder Yoga verbinden
- in Kombination mit Massagetechniken, Rolfing, Chiropraktik, psychologischen Therapien, Akupressur, Polarity, Meridiantechniken, u.a.
- erhält bei Diäten und Fastenkuren Energie und Wohlbefinden
- in Kombination mit therapeutischer Musik – sehr heilend.

15. Rechtliche Situation

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, daß REIKI keine medizinische Behandlung oder ärztliche Betreuung ersetzt. REIKI dient zu deren Unterstützung und Ergänzung. REIKI kann zu jeder Therapie zusätzlich angewandt werden.

Für medizinische Berufe mit und ohne Bestallung (Heilpraktiker / Ärzte) gilt:
Hier kann REIKI jederzeit alleine oder in Verbindung mit anderen Therapieformen angewandt werden.

Für Nicht-Heilpraktiker gilt:
Wir empfehlen diesen Reiki-Praktizierenden, sich hiermit in den uns derzeit bekannten gesetzlichen (Heilpraktikergesetz*, Berufsordnung für Ärzte) und wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema „energetisches Heilen“ zu informieren, alle dazu dienlichen Unterlagen, wie z.B. auch nachfolgend aufgeführte, zu studieren und in Kenntnis dieser Gesetzesvorlagen eigenverantwortlich zu handeln und weiterzubilden.

16. Literaturliste

- W. Lübeck et. al.: „Das REIKI-Kompendium“, Windpferd-Verlag, ISBN 3893853405
- W. Lübeck: „Rainbow REIKI“, Windpferd-Verlag, ISBN 3893851259
- W. Lübeck et. al.: „Das große Buch der REIKI-Symbole, Windpferd-Verlag, ISBN 3893854452
- Shalila Sharmen und Bodo Baginski: “Das Chakra-Handbuch”, Windpferd-Verlg, ISBN 389385-038-4
- Genevieve Lewis Paulson: "Das Kundalini Handbuch", Windpferd Verlag, ISBN 3-89385-091-0
- Rüdiger Dahlke: „Krankheit als Symbol“, Goldmann, ISBN: 3570122654
- “Das große Lexikon der Heilsteine, Düfte und Kräuter”; ISBN 3-9804431-0-8, Edition Methusalem
- Satyananda Saraswati: „Kundalini Tantra“, Satyananda Yogazentrum e.V. Köln, Ananda-Verlag, ISBN 3928831089
- Swami Satyananda Saraswati: „Asana Pranayama Mudra Bandha“ (Yogapraktiken), Satyananda Yogazentrum e.V., Köln, Ananda-Verlag, ISBN 3-928831-17-8