

REIKI Un toque de sanación

A Healing Touch

REIKI Eine heilende Berührung

Une touche de guérison



Dr. Usui



🇪🇸 El Reiki es un antiguo sistema japonés de sanación natural, no invasivo, mediante imposición de manos. Fue redescubierto en Japón en los primeros años del siglo XX por un reputado académico, el Dr. Mikao Usui y llevado a Occidente en 1937 por Hayawo Takata. Durante un viaje a Japón, Hayawo rechazó intuitivamente operarse y revisó su salud en una cercana clínica de Reiki. Fue su rápida y total recuperación lo que le incitó a estudiar profundamente el sistema durante muchos años, antes de pasar su sabiduría a otros.

El Reiki se sirve de la disposición de la persona para ser curada, potenciando así la capacidad de autocuración de cualquier persona. Es así como una confianza básica entre el practicante de este sistema y el cliente puede provocar resultados milagrosos. El Reiki (también conocido por “amor y luz”) significa “fuerza de la vida universal”, una energía que existe alrededor nuestro que nutre todos los organismos vivientes. En Reiki, se accede a esta energía vitalizadora desde la fuente, en su forma más pura y más potente y se canaliza al cliente.


En los últimos años, el Reiki ha emergido de las tinieblas para ser muy bien acogido en nuestra sociedad. Cada vez es más ampliamente utilizado por la simplicidad de su aplicación y su efectividad sin esfuerzo. De hecho, muchos hospitales, residencias y otras instituciones médicas no solamente ofrecen ahora esta poderosa energía sanadora en sus servicios médicos, sino que también animan al personal de enfermería a entrenarse en el sistema por su cuenta, dando

🇬🇧 Reiki (pronounced “ray-key”) is an ancient Japanese natural, hands-on, non-invasive healing system. It was rediscovered in Japan in the early 1900s by an esteemed scholar, Dr Mikao Usui, and brought to the West in 1937 by Hayawo Takata. During a trip to Japan, Hayawo had instinctively shunned surgery in favour of checking herself into a Reiki clinic nearby. It's her ensuing swift and full recovery that spurred her into studying the system in depth for many years, before passing her wisdom on to others.

Reiki taps into a person's willingness to be healed, thereby enhancing any given person's capacity for self-healing. By this token, a fundamental trust between practitioner and client can elicit miraculous results. Reiki (aka “love and light”) means ‘universal life force’ – an energy that exists all around us, nourishing all living organisms. In Reiki, this vitalising energy is accessed from source, in its purest and most potent form, and channelled into the client.


In the last few years, Reiki has emerged from the shadows of obscurity and been very much welcomed into the mainstream. It's becoming more and more widely embraced for its simplicity in application, and yet effortless effectiveness. In fact, many hospitals, old peoples' homes and other medical institutions now not only offer this powerful energy healing in their medical services, but also encourage nursing staff to train in the system themselves; resulting in more contented carers and patients alike. Furthermore, official published Randomised Controlled Trials, in so far as alternative ther-



 Reiki ist eine uralte japanische Heilmethode durch Handauflegen. In Japan wurde dieses System im frühen 20. Jahrhundert vom angesehenen Wissenschaftler Dr. Mikao Usui wiederentdeckt. Hayawo Takata brachte die Methode 1937 in den Westen. Statt sich operieren zu lassen, suchte Hayawo Takata während einer Japanreise instinktiv in einer japanischen Reiki-Klinik Hilfe. Sie konnte vollkommen geheilt werden, das überzeugte sie und sie begann ein mehrjähriges intensives Studium dieser Technik. Später gab sie ihr Wissen an andere weiter.

Reiki unterstützt den Heilungswunsch und die Selbstheilungskräfte, die in jedem Menschen schlummern. Existiert zwischen dem Patienten und dem Praktizierenden ein fundamentales Vertrauen, kann es zu wunderbaren Heilungen kommen. Reiki (auch bekannt als „Liebe und Licht“) bedeutet universelle Lebenskraft. Damit ist die Energie gemeint, die um uns herum existiert und die alle lebenden Organismen nährt. Beim Reiki wird diese vitale Energie „angezapft“ und in ihrer puren und kraftvollen Form in den Patienten gechannelt.

In den vergangenen Jahren ist Reiki aus dem Schatten herausgetreten und zum Trend geworden. Dank der einfachen Anwendung und der erstaunlichen Effizienz, die ohne große Anstrengung erzielt werden kann, wird diese Technik immer beliebter. Mittlerweile wird Reiki nicht nur in vielen Krankenhäusern, Altenheimen und anderen medizinischen Servicebereichen angeboten, man ermutigt das Pflegepersonal sogar, diese kraftvolle Praxis zu erlernen, da sie nicht nur der Vervollstän-

 Le Reiki est un ancien système de guérison naturelle japonais, non envahissant, moyennant l'imposition des mains. Il fut redécouvert au Japon dans les premières années du XXe siècle par un professeur universitaire de renom, le Dr. Mikao Usui et fut amené en occident en 1937 par Hayawo Takata. Lors d'un voyage au Japon, Hayawo, de manière intuitive, avait refusé de se faire opérer et s'était fait examiner dans une clinique de Reiki. Ce fut sa récupération rapide et totale qui l'incita à étudier en profondeur le système pendant de nombreuses années, avant de passer sa sagesse à d'autres.

Le Reiki utilise la disposition de toute personne à être guérie, en renforçant ainsi sa capacité d'auto-guérison. C'est ainsi qu'une confiance fondamentale entre le client et le praticien de ce système peut entraîner des résultats miraculeux. Reiki (aussi connu comme « amour et lumière ») signifie, « force de la vie universelle », une énergie qui existe autour de nous et qui nourrit tous les organismes vivants. Avec le Reiki, on accède à cette énergie vitalisante depuis la source, dans sa forme la plus pure et la plus puissante pour la canaliser vers le patient.

Ces dernières années, le Reiki a émergé des ténèbres et est devenu le bienvenu dans notre société. Il est de plus en plus utilisé de par la simplicité de son application et son efficacité sans effort. En fait, beaucoup d'hôpitaux, résidences et autres établissements médicaux non seulement offrent maintenant cette puissante énergie de guérison dans les services médicaux, mais encouragent également le personnel d'infirmerie à



🇪🇸 lugar a un personal sanitario y a unos pacientes más satisfechos. Además, ensayos controlados aleatorios de carácter oficial publicados, provistos hasta el momento por las terapias alternativas, han demostrado categóricamente que el Reiki es valioso para aliviar el dolor y la ansiedad.

En su forma holística verdadera, el sistema trata conjuntamente los planos emocional, físico, mental y espiritual, muy acorde con el principio de que todas las variantes están intrínsecamente ligadas y de que la raíz del “mal” “estar” reside mucho más allá de los síntomas físicos que se presenten. Aparte de usarse con fines curativos, muchos utilizan el Reiki de manera preventiva. Como si de el mantenimiento de tu coche se tratara, un reequilibrio regular de los chakras y una limpieza de los meridianos puede hacer maravillas para que tu sistema inmune y tu espíritu se mantengan activos. Aquellos activados con el Reiki comentan habitualmente que tienen un sentimiento de tranquilidad, protección y de una visión más clara y positiva del mundo a su alrededor, disfrutando de un enfoque más elevado de la vida. Es aquí donde el Reiki es inmensamente útil para aquellos con tendencia a la depresión o con una falta de dirección, objetivo o perspectiva. Adicionalmente, su probada habilidad para aliviar el dolor y la ansiedad resulta clave en el tratamiento de enfermedades graves y crónicas y en cualquier tipo de dolor articular, en la espalda o muscular. La relajación que produce una sesión elimina en sí mismo mucho del dolor físico o mental que traiga un cliente y es frecuente que haga lo mismo con el insomnio y otros estados relacionados con la ansiedad. Junto con sus profundas cualidades energéticas, el Reiki también ofrece a las personas sensibles una alternativa al tacto más invasivo del masaje.

El Reiki es un sistema protegido y autoregulado, yendo instintivamente donde quiera que se necesite. El practicante simplemente actúa como un conducto entre el cliente y dicho sistema. Existen tres niveles (grados) para formarse en Reiki. El nivel 1 está diseñado para dotar al alumno con las herramientas para tratarse a sí mismo, a los amigos y a la familia. El nivel 2 es para aquellos que puedan querer practicar el Reiki profesionalmente. El nivel 3 es el nivel de Maestría, indicado para aquellos que buscan aumentar su comprensión del sistema y enseñar a otros. Por regla general, un nivel más alto alcanzado por el practicante se refleja en una experiencia más profunda para el receptor. Sin embargo, siempre hay excepciones a esta regla y ten la garantía de que el Reiki no puede hacerte daño, independientemente de las manos en que esté. Así que, si te decides por un tratamiento de Reiki,


🇬🇧 apies are thus far afforded them, have already categorically proven Reiki's worth in relieving pain and anxiety.

In true holistic form, the system treats the emotional, physical, mental and spiritual planes in tandem, very much adhering to the principle that all variants are intrinsically linked, and that the root of “dis” “ease” lies far deeper than just the physical symptoms presenting themselves. Quite apart from using it curatively, many use Reiki preventatively – much like you might service your car, a regular rebalancing of chakras and cleansing of meridians can work wonders in keeping your immunity system and spirits



alive. Those powered up with Reiki will habitually report a sense of feeling calm, protected, and seeing a clearer, more positive world around them – effectively enjoying a dusting away of the cobwebs and ‘higher definition’ outlook on life. This is where Reiki serves a huge purpose for those prone to depression, or lacking direction/purpose/perspective. Additionally, its proven ability to relieve pain and anxiety is very key in the treatment of acute and chronic disease, and any type of joint, back or muscular pain. The relaxation a session promotes in itself melts away much of the physical or mental anguish a client presents with, and more often than not obliterates insomnia and other anxiety-related conditions. Along with its profound energetic qualities, Reiki also offers an alternative to people sensitive to the more invasive touch of massage.


Reiki is a protected system and self-automated, so it will instinctively go to wherever it's needed; with the practitioner in place merely to act as a conduit between the client and it. There are three levels (degrees) of training in Reiki: level 1 is designed to equip the trainee with the tools to treat themselves, friends and family; level 2 is for those who may wish to practice Reiki professionally; level 3 is the Master level, for those looking to expand their understanding of the system and teach others.

 digung der eigenen Ausbildung dienen kann, sondern auch das Wohlbefinden der Patienten steigert. Kommt hinzu, dass auch offizielle, unter strengen Prüfbedingungen stattfindende Untersuchungen, kategorisch bewiesen haben, dass Reiki Schmerzen und Angstzustände lindert.

In ihrer ganzheitlichen Form behandelt die Technik die emotionalen, physischen und spirituellen Bereiche gleichzeitig, denn man geht davon aus, dass alle Ebenen miteinander verbunden sind. Die Wurzeln einer Erkrankung liegen nämlich weitaus tiefer als die körperlich sichtbaren Symptome. Reiki wird nicht nur angewendet, um Krankheiten zu heilen, viele nutzen diese Methode auch zur Vorbeugung. Ganz so als würde man bei seinem Auto regelmäßige Service-Checks durchführen lassen. Es kann Wunder wirken und das Immunsystem stärken, wenn man seine Chakras regelmäßig ins Gleichgewicht bringen und seine Meridiane reinigen lässt. Diejenigen, die Reiki-Sessions in Anspruch nehmen, fühlen mehr Frieden und Schutz, sie sehen ihre Umwelt klarer und positiver. Ganz so, als würde man Spinnweben beseitigen und die Welt in höherer Auflösung betrachten. Auch für diejenigen, die zur Depression neigen, denen es an Zielen und Perspektiven fehlt, kann Reiki hilfreich sein. Zudem ist bewiesen, dass Reiki Schmerzen und Angstzustände lindern und eine entscheidende Rolle bei chronischen Erkrankungen der Gelenke, des Rückens und der Muskeln spielen kann. Die Entspannung, die durch eine Session ausgelöst wird, mindert die körperlichen und mentalen Qualen eines Patienten, gleichzeitig werden in vielen Fällen Schlaflosigkeit und andere Probleme gelindert, die mit Angstzuständen verbunden sind. Durch all diese profunden energetischen Qualitäten ist Reiki eine hervorragende Alternative für all diejenigen, die zu sensibel sind für andere intensivere Massagetechniken.

Reiki ist ein geschütztes und selbsttätiges System, denn die Energie wird instinktiv dorthin fließen, wo sie gebraucht wird. Der Reiki-Praktizierende ist nur ein Vermittler zwischen der Energiequelle und seinem Patienten. Es gibt bei der Reiki-Ausbildung drei Niveaus (Grade): Bei der Stufe 1 wird dem Schüler beigebracht sich selbst, seine Freunde und Familienmitglieder zu behandeln, die Stufe 2 ist geeignet für diejenigen, die Reiki professionell anwenden möchten, Stufe 3 hat Meister-Niveau und dient allen, die ihr Wissen über Reiki vertiefen und andere Menschen unterrichten wollen.

Als Faustregel gilt, je höher das Niveau des Praktizierenden, um so stärker ist das Erlebnis für denjenigen, der die Reiki-Session empfängt. Natürlich gibt es bei dieser Regel auch

 se former par lui-même à ce système, donnant lieu à un personnel sanitaire et des patients plus satisfaits. Par ailleurs, des essais comparatifs aléatoires, de caractère officiel, publiés, fournis jusqu'à présent par les thérapies alternatives, ont démontré catégoriquement que le Reiki est précieux pour soulager la douleur et l'anxiété.

Dans sa véritable forme holistique, le système traite conjointement l'émotionnel, le physique, le mental et le spirituel, suivant le principe selon lequel toutes ces variantes sont indissociables et que la racine du « mal être » réside au-delà des symptômes physiques qui se présentent. Mis à part son utilisation à des fins curatives, beaucoup utilisent aussi le Reiki de manière préventive. Comme s'il s'agissait de l'entretien d'une voiture, un rééquilibrage régulier des chakras et un nettoyage des méridiens peuvent faire des merveilles pour que l'esprit et le système immunitaire se maintiennent actifs. Les personnes activées par le Reiki commentent généralement qu'elles ont un sentiment de tranquillité, de protection et une vision du monde plus claire et positive, bénéficiant d'une autre approche de la vie, plus élevée. C'est là où le Reiki est extrêmement utile pour les personnes ayant tendance à la dépression ou à une absence de direction, de but ou de point de vue. De plus, sa capacité prouvée à soulager la douleur et l'anxiété est la clé dans le traitement des maladies aiguës et chroniques et dans n'importe quel type de douleurs articulaires, dorsales ou



musculaires. La relaxation que produit une séance, supprime énormément de la douleur physique ou mentale qu'apporte le client mais il est aussi fréquent qu'elle fasse de même avec l'insomnie et autres états liés à l'anxiété. En plus de ses profondes qualités énergétiques, le Reiki offre également aux personnes sensibles, une alternative au massage et à son toucher plus envahissant.

Le Reiki est un système protégé et auto réglementé, se dirigeant instinctivement là où il y a besoin. Le praticien sert simplement d'intermédiaire entre le client et ce système. Il existe trois niveaux ou degrés pour la formation en Reiki. Le 1er degré est conçu pour fournir à l'élève les outils pour se traiter lui-même, ainsi que ses amis et sa famille. Le 2ème degré est pour ceux qui veulent





🇪🇸 asegurarse de que el terapeuta tiene al menos el nivel 2 es importante aunque el resto es simplemente cuestión de seguir a tu corazón y a tu alma dónde quiera que de manera natural te lleven.

Una sesión durará entre 30 y 90 minutos, dependiendo del practicante y de las necesidades individuales del cliente. Permanecerás totalmente vestido y serás tratado bien sentado o tumbado. De manera muy común, la energía del Reiki será canalizada hacia el cliente con una serie de imposiciones de manos por todo el cuerpo, pudiendo tocar el mismo o no. La experiencia de cada uno es única pero no es infrecuente ver un espectro de colores o experimentar calor o un cosquilleo en la zona dónde trabaja el practicante. Lo que nunca se pone en cuestión es el profundo sentido de calma y relajación que sentirás a lo largo de la sesión y mas allá de la misma... •



🇬🇧 As a rule of thumb, the higher the level attained by the provider, the more profound the experience for the recipient. However, there are always exceptions to this rule and, rest assured, Reiki can do you no harm, whomever's hands it's in. So, if you're going for a Reiki appointment, ensuring that your practitioner is at least attuned to level 2 is important, but the rest is just a case of following your heart and soul to wherever they naturally lead you.

A session will range from 30 – 90 minutes, depending on the practitioner, and the client's individual needs. You'll remain fully clothed, and be treated either sitting or lying down. Most commonly, Reiki energy will be channelled into the client with a series of hands-on, or hands-off, positions across the body. Everyone's experience is unique, but it's not uncommon to see a spectrum of colours, or experience warmth or tingling at the site where the practitioner's at work. What is never in question, is the deep sense of calm and relaxation you'll feel throughout the session and beyond... •

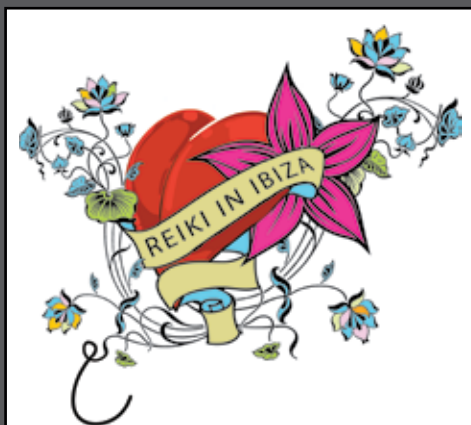
🇫🇷 utiliser professionnellement le Reiki. Le 3ème degré est le niveau de la Maîtrise, indiqué pour ceux qui cherchent à accroître leur compréhension du système et à l'enseigner aux autres.

En règle générale, le niveau qu'a atteint le praticien se reflète par une expérience plus profonde pour le récepteur. Cependant, il y a toujours des exceptions à cette règle. Quoiqu'il en soit, on peut avoir la garantie que le Reiki ne peut en aucun cas nous nuire, quelle que soit les mains entre lesquelles on se trouve. Si vous vous décidez pour un traitement de Reiki, assurez-vous tout de même que le thérapeute a au moins le niveau 2, mais le reste est juste une question de suivre votre cœur et votre âme jusque là où vous voulez qu'ils vous mènent naturellement.

Une séance dure entre 30 et 90 minutes, selon le praticien et les besoins individuels du client. Vous resterez tout habillé et vous serez traité soit assis soit allongé. De façon très courante, l'énergie Reiki est acheminée jusqu'au client par une série d'impositions de mains sur tout le corps avec ou sans toucher. L'expérience de chacun est unique, mais il n'est pas rare de voir un spectre de couleurs ou de chaleur ou de sentir un picotement dans la zone où le praticien travaille. Ce qui n'est jamais remis en question, c'est le profond sentiment de calme et de détente que vous sentirez tout au long de la session et même au-delà... •

🇩🇪 immer Ausnahmen, aber eines ist sicher: Reiki kann keinen Schaden zufügen. Egal, in wessen Hände man sich begibt. Wer also eine Reiki-Session ausprobieren möchte, sollte darauf achten, dass der Praktizierende mindestens eine Ausbildung der Stufe 2 hat, aber bei allem anderen sollte er einfach der Stimme seines Herzens und seiner Seele folgen.

Eine Session dauert zwischen 30 und 90 Minuten, dies hängt sowohl vom Praktizierenden als auch von den Bedürfnissen des Patienten ab. Man behält seine Kleidung an und wird entweder sitzend oder liegend behandelt. In der Regel wird die Reiki-Energie durch eine Serie von unterschiedlichen Handpositionen gechannelt, bei denen der Körper entweder berührt wird oder nicht. Jeder erlebt eine Session auf andere Art und Weise, aber es kann passieren, dass man Farben sieht oder Wärme und ein Kribbeln fühlt, an der Stelle, an der der Praktizierende gerade arbeitet. Aber eines ist sicher: Jeder wird ein tiefes Gefühl von Ruhe und Entspannung fühlen, während der Session und auch danach. •



Reiki sessions,
training & attunements

Guided counselling
- in person or via Skype

**Healing for your
body, mind & soul**

email: cat@reikiinibiza.com
www.reikiinibiza.com
mob: +34 617 774 536

