

Almula Merter

İKSİR

Alternatif Hayat



ALMULA MERTER

(www.almulamertes.com)

“BENİ ÖVENLERE BURDAN TEŞEKKÜR
EDİYOR, SEVGİLER GÖNDERİYORUM.

BENİ YERENLERE DE CAN SAĞLIĞI DİLİ-
YORUM.”

Almula Merter

TEŞEKKÜR

Bu kitabımı benim için hiç üşenmeden rejim listelerini toplayan ve hep yanımda olan canım anneciğim Cansın'a, canım paşam babam Merter'e, her ne kadar uzak görünsek de hep yanımda olduğunu bildiğim canım kardeşim Teymuralp'e ve kendi ailesi gibi bizi de çok sahiplenen gelin değil kardeşim gibi olan Zerrin'e, her zaman kadının bakımlı olmasını yaş kaç olursa olsun bize öğreten zehir hafiye Neroş'a, kendi kendine her yaşta yere sağlam basılacağını öğreten teyzem Münevver'e ve beni gökyüzünde bir yerlerde hep izleyen duasını hiç eksik etmeyen pamuk anne canım anneanneciğim Refika'ya binlerce teşekkürle ithaf ediyorum..

İyi ki hayatımda onlar oldu... Asıl yaşam sırrım onlar...

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR / 5
ALMULA MERTER KİMDİR? / 9
ÖNSÖZ / 13
HAYATIMIZDA REİKİ / 15
SAĞLIKLI BESLENME-DİYET / 61
MASAJ / 109
VİTAMİNLER ve ŞİFALI BİTKİLER / 167
MAKYAJ-SAÇ, CİLT VE VÜCUT BAKIMI / 211
MEDITASYON / 231
NLP (Kişisel Gelişim) / 269
ANTI-AGING (Yaşam Felsefesi) / 301
FENGSHUI (Hayatımızda Ev) / 311
PRATİK BİLGİLER (Yemek Sözlüğü ve Sofra Düzeni) / 335
KAYNAKLAR / 349

ALMULA MERTER KİMDİR?

EĞİTİM

Hacettepe Üniversitesi	Psikoloji-Sosyoloji	Türkiye
Hacettepe Üniversitesi	Tiyatro	Türkiye
Spazio Müzik Okulu	Ses ve Beden Dili	İtalya
	Commedie Dell'arte	
	Dans Teknikleri	
Perugia Konservatuarı	Sahne Tekniği	İtalya
Work Shoplar	Ses ve Beden Dili	İngiltere
	Oyunculuk	
TVI Actor Studio	Oyunculuk	ABD
	Reji	
	Fonetik	
	Yaratıcı Drama	
New York Üniversitesi	Yaratıcı Drama	ABD
Broadway Dance Center	Flamenco	ABD
The Shiatsu College	Shiatsu Teknikleri	ABD
Balet Arts	Jazz-Modern Jazz	ABD
Institut fur Harmonie	Reiki	Almanya
Michael Howards Studio	Alexander Tekniği	ABD
J. Marineau Studio	Psikodrama	ABD
	Nefes Teknikleri	ABD
Peter Holmes la Studio	Yetişkin ve Çocuklarda	ABD
	Psikodrama	

İŞ TECRÜBESİ-TİYATRO

Bir Dügün Gecesi	Kızkardeş	Devlet Tiyatrosu-Türkiye
İguana Gecesi	Reji Asistanı	Devlet Tiyatrosu-Türkiye

Madalyon	Tanyeri	Devlet Tiyatrosu-Türkiye
Kamuoyu	Reji Asistanı	Devlet Tiyatrosu-Türkiye
Kördöğüşü	Kızkardeş	Devlet Tiyatrosu-Türkiye
Kadın Oyunları	Kadın	İtalya
Ödenmeyecek, Ödemeyeceğiz	Reji Asistanı	İtalya
Açık Aile	Antonia	İtalya
Bir Yaz Gecesi Rüyası	Reji Asistanı	İngiltere
Frankie ve Johnny	Frankie	İtalya
Anna Frank	Anna	İtalya
3 Uzun Kadın	Reji Asistanı	İtalya
Vajina Monologları	Rejisör-Çevirmen	Türkiye
Dövme	Rejisör	Türkiye
Hamam	Rejisör	Türkiye
Şahane Düğün	Gelin	Türkiye
Salaklar Sofrası	Sanat Direktörü	Türkiye
Kuşular Şarkı Söylemez	Sanat Direktörü	Türkiye

EĞİTİMCİ

Müjdat Gezen Sanat, Merkezi Ses ve Beden Dili Yeditepe Üniversitesi, Ses ve Beden Dili-Oyunculuk Spazio Scuola, Ses ve Beden Dili-Oyunculuk Work-Shoplar, Ses ve Beden Dili-Oyunculuk		Türkiye Türkiye- İtalya-Fransa
--	--	--

YAZAR

Cosmopolitan	Köşe Yazıları-Röportaj	Türkiye
Trend	Röportaj	Türkiye
Dishy	Röportaj	Türkiye

KİTAP

Kadınlara Özel		
Sıkı Vücutlar, Eve Ensler (Çeviri)		
Aşk Acıtır		
Bekarlara ve Çalışanlara Hemen Mutfak		

TELEVİZYON

13 TV dizisi	Türkiye
Oyuncu	
4 TV Show	Türkiye
Sunucu	
TV Yapım	İtalya
Prodüktör	

ÇİĞİR SAHNE TOPLULUĞUNUN KURULUŞU

Türkiye

ÖZEL YETENEK

İngilizce-İtalyanca-Fransızca-İspanyolca
Bilgisayar (tüm ofis programları)
Web Tasarım
Dans
Spor

ÖNSÖZ

Beni tanıyanlar bilir, meşhur bir lafım vardır: “Ben 105 yaşına kadar genç kalıcım, sonra yaşlanmaya başlaycam...” Hayatta her ne olursa olsun sağlığımız ve hayatımızdaki çok önemli kişilerin bizle olmamasından daha kötü mutsuz olacak hiçbir şey yoktur... Aşk, para, şöhret, her şey gelip geçer. Sevdiklerimize sıkı sıkı sarılalım. Yaşama sımsıkı sarılalım.

Size bu kitapta anlattıklarım benim bugüne kadar çok paralar harcadığım, ama hayatımızı 105'e kadar uzatacak kitaplar, ders notları, güzel insanların bilgilerinin bir araya gelmesinden oluşuyor. Hepsi bir arada... Merak ettiğimiz pek çok şeyi aynı anda görebileceğiz...

Bu kitabı aldığınızda bana süründünüz demektir. Bana süründüğünüzde 105'e kadar yolunuz var demektir...

Hayat bize verilen en muhteşem şey. Lütfen ona sahip çıkalım ve bizi huzura, mutluluğa, sağlığa ulaştıracak her şeyi deneyelim...
41 KERE MAŞALLAH EFENDİM...

SEVGİLERLE...

Almula Merter

HAYATIMIZDA REİKİ

REİKİ'NİN USUI SİSTEMİNİN ÖYKÜSÜ

Reiki'nin kurucusu olan Dr. Mikao Usui yüzyılın sonlarında Japonya'nın Kyoto kentinde küçük bir üniversitenin yöneticisidir ve Hıristiyan bir rahip olarak yaşamış ve faaliyet göstermiştir. Bir Pazar ayini sırasında bir öğrencisi ona Kitab-ı Mukaddes'e her yönü ile inanıp inanmadığını sorduğunda Usui buna evet cevabını verir.

Öğrenci sormayı sürdürür: Sadece Kitabı Mukaddes'te yazıyor diye İsa'nın mucizeler yaratıp insanlara şifa dağıttığına inanıyor musunuz? Hiç böyle bir şeye şahit oldunuz mu? Usui'nin cevabı "Hayır"dır. Fakat Kitabı Mukaddes'te yazılanlara inandığını söyler. Öğrenci karşı çıkar: "Biz körü körtüne inanmaktansa, bunları kendi gözlerimizle görmek istiyoruz."

Bu konuşmadan etkilenen Usui işinden ayrılıp ABD'deki Chicago Üniversitesi'ne gelir. Orada Hıristiyanlık metinleri üzerine eğitim görür ve doktorasını eski diller alanında yapar. Kendisini, Hz. İsa ve havarilerinin şifacılığının ardında yatan sırrı çözmeye adanmasına rağmen aradığını bir türlü bulamaz.

Bu arada Buda'nın da şifa gücüne sahip olduğunu öğrenir. Bu bilgi onun tekrar Japonya'ya dönüp Budist öğretileri üzerine araştırma yapmasına sebep olur. Birçok manastıra ziyaretler yapar. Sonunda bir Zen manastırında şifa konusu ile ilgili bir başpapaz bulur. Orada eski Budist metinler ve sutraların Japonca çevirilerini inceler. Herhangi bir açıklama bulamaz, Çince öğrenir, ancak Çince çevirilerde de herhangi bir açıklamaya rastlayamaz.

Eski Sanskritçe'yi öğrenir. Buda'nın bir öğrencisi tarafından yazılmış eski bir metinde yedi yıldır aradığı şifanın dağıtılmasına ilişkin sembolleri ve tarifleri görür. Böylece bilgiyi bulmuştur, ancak şifa verecek güce sahip değildir. Başpapaz ile yaptığı bir görüşmeden sonra Japonya'da kutsal bir dağa çıkarak 21 gün boyunca oruç tutup meditasyon yapar, bu süre zarfında sutralar okur, ilahiler söyler. Dağda geçirdiği 20 gün boyunca bir şey olmaz. 21. günün gecesinde Dr. Usui dua eder ve Allah'a yalvarır; "Baba, lütfen bana ışığı göster." Birdenbire gökyüzünde kendisine doğru hızla gelen parlak bir ışık görür, bu ışık gittikçe büyür ve alnının tam ortasına isabet eder. Usui yere devrilir, normal şuurunu yitirmiş transa benzer bir hale girmiştir. Bu yüksek şuur halinde gökkuşağı renklerinde birçok baloncuk görür. Daha sonra Sanskrit belgelerinde görmüş olduğu metinler kendisine altın yazıyla bir sinema perdesinde görünür gibi görünmüştür. Bu Buda ile İsa'nın güçlerinin anahtarıdır.

Bu aydınlatıcı deneyim Reiki'nin Usui sisteminin başlangıcıdır.

Usui'nin şuura geri geldiğinde güneş çoktan doğmuştur. Şaşkınlıkla güçlü olduğunu yorgun ve aç olmadığını fark eder. Ayak başparmağını yaralar, elini parmağına koyar koymaz kanama durur ve acı yok olur. Yol üzerinde bir hana girer, yemek yerken hancının kızını görür, kızın yanağı şişmiş dişi ağrıtmaktadır. Usui iki eli ile hancının kızının yanağını tutar birkaç dakika sonra ağrılar hafiflemiştir. Usui manastıra geri döndüğünde başpapazın arterit nöbeti ile yatakta yatışını öğrenir arkadaşına elleri ile dokunur ve ağrılarının azalmasını sağlar. Usui Kyoto'nun varoşlarında yaşayan hastaları iyileştirmeye gider, genç ve güçlü olanları dilenciler semti dışına iş aramaya göndermiştir. Aradan yedi yıl geçince bu kişilerin yine dilencilik yaptıklarını görür. Usui üzülmüştür, kendi kendine bu kişilerin neden yeniden buraya döndüklerini sorar. Bu kişiler hayata karşı bir şükran duygusu duymamaktadırlar. Usui fiziksel bedeninin hastalık belirtilerini iyileştirdiğini, fakat yeni bir yaşam tarzı aktaramadığını fark eder. Bu durum onu "Reiki Yaşam Kuralları"ni oluşturmaya yöneltir:

- Özellikle bugün öfkelenme
- Özellikle bugün endişelenme
- Evrenin sonsuz bereketi için şükret

- Ekmeğini dürüstçe çalışarak kazan
- Komşularına karşı dostça davran

Dr. Usui ömrünün geri kalanını Reiki'yi öğretmek ve uygulamakla geçirdi. Dr. Usui bu dünyayı terk ettiğinde en yakın çalışma arkadaşı olan Dr. Chujiro Hayashi onun yerini aldı ve Reiki'nin, büyük üstadı oldu. Tokyo'da Reiki öğretilen ve onun gözetiminde uygulanan bir şifa kliniği kurdu. 1935 yılında Hawaii genç bir kadın olan Hawayo Takata içsel sesi ona iyileşmesi için ameliyata ihtiyacı olmadığını söyledikten sonra Dr. Hayashi'nin kliniğine götürüldü Bayan Takata, Dr. Hayashi'nin kliniğinde Reiki vasıtasıyla iyileşti, Reiki'yi öğrendi ve Hawaii'ye geri döndü. Orada 1938 yılında Dr. Hayashi tarafından Reiki üstadı olarak inisiye edildi. 1941 yılında Dr. Hayashi bu dünyadan ayrılınca Hawayo Takata Reiki'nin büyük üstadı oldu. 22 Reiki üstadını eğitip inisiye etti, 1980 yılında dünyamızdan ayrıldığında bu spiritüel yolunu, torunu Phyllis Lei Furumoto sürdürdü. 1988 yılında Phyllis Lei Furumoto Reiki üstatlarına, üstat inisiye etme yetki ve takdirini vermiştir. Bu Reiki üstatları hayatlarını bir yaşam tarzı haline alan bu şifa sanatına adanmıştır. Reiki gelişmeyi sürdürecektir ve dünyanın şifa, denge ve barışa ilişkin derin ihtiyacını yerine getirecektir

REİKİ NEDİR?

Reiki Japonca'dır ve "Rei" ve "Ki" olan iki kelimedenden oluşur.

"Rei" bilgelik, tanrısal şuur demektir. Bu bize Tanrı'dan ya da "yüksek benliğimizden" gelen bir bilgidir. "Ki" ise evrensel enerji, yaşam gücü anlamındadır. Bu enerji sadece fiziki bedene değil duygular ve ruhsal hayata da etki etmektedir.

Evrende sonsuz yaşam enerjisi vardır ve Reiki bunlardan yalnızca bir tanesidir. Reiki bir din ya da bir felsefe değildir, iyi olma haline dayanan bir zihin-beden-ruh birlikteliğidir. Aynı zamanda çok basit ve doğal bir sağlık metodudur. Kişi ellerini yukarı açarak Reiki enerjisi için bir kanal görevi yapar. Enerji ile çalışan her terapist "Ki" veya yaşam enerjisi kullanır, ancak hepsinin kullandığı Reiki değildir. Reiki evrensel enerjinin özel bir frekansıdır ve ancak buna uyumlanmış kişiler tarafından kullanılır. Bu uyumlama Reiki

öğretmeni tarafından inisiyasyon yapılarak öğrenciye geçirilir. Uyumlama kişinin taç, kalp ve el çakralarının bir Reiki öğretmeni tarafından özel bir teknik kullanılarak Evrensel Reiki enerjisinin frekansına açılması ve ayarlanmasıdır. Öğretmen uyumlama işlemi esnasında Reiki enerjinin kaynağı ve öğrenci arasında özel bir bağlantı kurar ve öğrencinin çakraları ile enerji bedenine Reiki sembollerini yaşam boyunca kalmak üzere yerleştirir. Reiki'nin her yeni seviyesinde yeni bir uyumlama ile enerjinin frekansı yükseltilir. Bu uyumlamadan sonra kişinin bütün yapacağı şey enerjiyi akıtma arzusu ile ellerine konsantre olmaktır ki bu enerjinin akmasına yardım eder ve "Ki" otomatik olarak akmaya başlar. Burada unutulmaması gereken, kişi bu enerjiye sadece bir kanal olmuştur. Bütün iyileştirmelerde sadece kanal görevi yaptığını unutmaması gerekir.

Reiki'ye uyumlanmakla kişi yüksek frekanslı ve saf Reiki enerjisine bağlanır. Bu saf ve güçlü enerji kişinin hem fiziksel hem de enerji bedenlerindeki toksik ve düşük frekanslı enerjileri dağıtacağı için uyumlamadan sonra fiziksel ve duygusal bir arınma süreci geçirmek mümkündür. Bu birkaç gün sürecek baş ağrısı, ciltte döküntüler, aşırı terleme, ishal, bacak, sırt ağrıları veya duygusal dalgalanmalar olabilir. Bol su içip dinlenerek bu toksinlerden arınabilirsiniz.

Reiki güçlü bir enerjidir, sadece fiziksel şifa getirmekle kalmaz ruhsal denge de meydana getirir, geçmişe ve geleceğe gönderilebilir.

Reiki enerjisinin akli ve şuuru vardır, kişinin ihtiyacına göre akar, en çok ihtiyaç olan yerlerde kendi kendine yoğunlaşır. Bu yaşam enerjisi bedene çakralar yoluyla akar. Bu enerjinin akış yollarına meridyenler denir. Beden çevresindeki enerji alanına aura denir. Fiziksel beden ve auralar birbirine çakralar vasıtasıyla bağlanırlar.

Bedende enerjinin aktığı yüzlerce enerji merkezi bulunmaktadır. Bunlardan 7 ana enerji merkezi çakra olarak adlandırılırlar. Çakra Sanskritçe de hareketli daire, tekerlek anlamına gelir veya bunlara enerji vorteksi denir. Fiziksel bedenin yaşaması için gerekli olan enerji ruhsal, zihinsel, duygusal ve eterik bedenden geçerek fiziksel bedene akar. Çakraların her birinin belirli frekansı ve rengi vardır. Her birisi birbiriyle bağlantılı ve sürekli enerji alışverişi halindedir.

Bir çakradaki tıkanıklık ve dengesizlik bütün çakra sistemini etkiler. Çakralar yüksek şuuru muza açılan kapılardır. Bu kapılardan duygusal, zihinsel ve ruhsal güçler fizik bedenimize akarak ifade bulur. Duygu ve düşüncelerimizin yarattığı enerji de çakralardan akarak bedenün tüm hücrelerine dokularına ve organlarına yayılır. Bunun bilincine varan kişi olaylara karşı olan tutumunun, düşünce ve duygularının nasıl fiziksel bedenini etkilediğinin de farkına varır.

Birinci Çakra (Kök Çakrası): Üreme organları ile makat arasında yer alır ve aşağıya doğru açılır. Beden ve bedenün fiziksel fonksiyonları ile ilgilidir ve kişiyi yeryüzüne, maddi dünyaya bağlar. Topraktan “Yin” enerjisi alır, rengi alev kırmızısıdır. Birinci çakrası açık ve sağlıklı olan kişiler dünya yaşamına çok iyi uyum sağlarlar.

İkinci Çakra (Kuyruk Sokumu Çakrası): İkinci çakra cinsel organların üzerindeki bölgededir ve rengi portakal rengi turuncudur. Pelvis, üreme organları, mesane ve lenf sisteminin çalışması ile ilgilidir. Ayrıca kişinin yaratıcılığını, cinsel fonksiyonlarını ve başkaları ile olan ilişkilerini etkiler.

Üçüncü Çakra (Solar Pleksus-Göbek Çakrası): Üçüncü çakra göbeğin biraz üzerindedir, rengi sarıdır. Bu bölgede bulunan mide, karaciğer, dalak, safra kesesi, sindirim sistemi, böbrekler ve sırtın alt bölgesini etkiler. Bu çakra duygusal bedenle direk olarak bağlantılıdır, kişinin duygularını, arzularını, yaratıcılığını ve tüm ilişkilerini etkileyip yönlendirir.

Dördüncü Çakra (Kalp Çakrası): Dördüncü çakra kalbin hizasında göğsün ortasındadır. Rengi yeşil, pembe veya altın sarısı olabilir. Bu çakranın fonksiyonu kalp, akciğerler, dolaşım sistemi, kan ve sırtın üst bölgesini etkiler. Ayrıca duygusal olarak hem ilahi sevginin, hem de bu sevgiyi tüm varlıklara ifade etmemizin merkezidir.

Beşinci Çakra (Boğaz Çakrası): Beşinci çakranın yeri boyunla boğaz arasındaki çukur bölgedir. Rengi açık mavi olup, tiroid bezi- ni, boğazı, akciğerlerin üst bölgesini, ses tellerini, nefes ve yemek borularını etkiler. Ayrıca duygu, düşünce, idealler ve kendimizi ifade etme merkezimizdir.

Altıncı Çakra (Üçüncü Göz): Altıncı çakra alnın tam ortasındadır. Rengi menekşe rengi veya lacivettir. Yüze, gözlere, kulaklara, buruna,

merkezi sinir sistemine ve beyinciğe enerji bu merkezden akar. Hafızanın, iradenin, bilinçlenmenin, psişik güçlerin ve sezginin merkezidir.

Yedinci Çakra (Taç Çakrası): Yedinci çakra başın tepesinde tam ortadadır ve yukarıya doğru açılır. Fiziksel olarak beyini etkiler. Bu çakra bizleri Evrensel Yaşam Gücü ile ve ilahi varlığımızla birleştirir. Evrensel Yaşam Gücü bu çakradan akarak tüm diğer çakralara yayılır. Bu çakra açılıp geliştikçe kişi evrensel şuurla olan bütünlüğünün ve birliğinin farkındalığını yaşamaya başlar.

Çakraları açmanın, dengelemenin, aktif hale getirmenin, bedensel ve ruhsal sağlığa kavuşabilmenin yolu kişinin kendisini ve başkalarını şartsız olarak sevebilmesidir. Ancak kendimizi sevebildiğimiz zaman bu sevgiyi başkalarına da verebiliriz ve beden-zihin sistemimiz bu enerji ile dolup canlanır.

REIKİ NE DEĞİLDİR?

- 1) Kullanımı zor bir yöntem değildir.
- 2) Reiki bir din veya tarikat değildir.
- 3) Reiki bir inanç sistemi değildir.
- 4) Masaj tekniği değildir.
- 5) Sadece hastalıklar için değildir.
- 6) Belli bir zümreye ait değildir.
- 7) Kişinin inançlarına ters düşmez.

REIKİ'NİN KULLANIMLARI

Bu enerjinin özelliği sadece şifa vermek değildir. Günlük yaşamın hemen her yönüne uygulanabilir. Avuçlarınızı yiyeceklerin üzerine tutarak Reiki ile gıdanızı kutsayıp, negatif tesirlerden arındırır ve besin değerini arttırabilirsiniz. Bir bardak suyu ilaçları, yara bantlarını, bitkisel çayları, kremlerinizi, elbiselerinizi, paralarınızı, çantanızı, cüzdanınızı aklınıza gelen her şeyi ellerinizde tutarak onların negatif etkilerini, pozitifte dönüştürebilirsiniz. Ayrıca hayvanlarınıza ve bitkilerinize de verebilirsiniz (Hayvanlara sadece 3 dakika, bitkilere haftada bir defa saksılarına).

Reiki'nin hemen kullanılmaması gereken durumlar vardır. Ka-

za sonrası kopan organlara veya kemik kırılmalarında Reiki kırık veya kopuk doktor tarafından birleştirildikten sonra iyileşmeyi çabuklaştırmak amacı ile verilebilir.

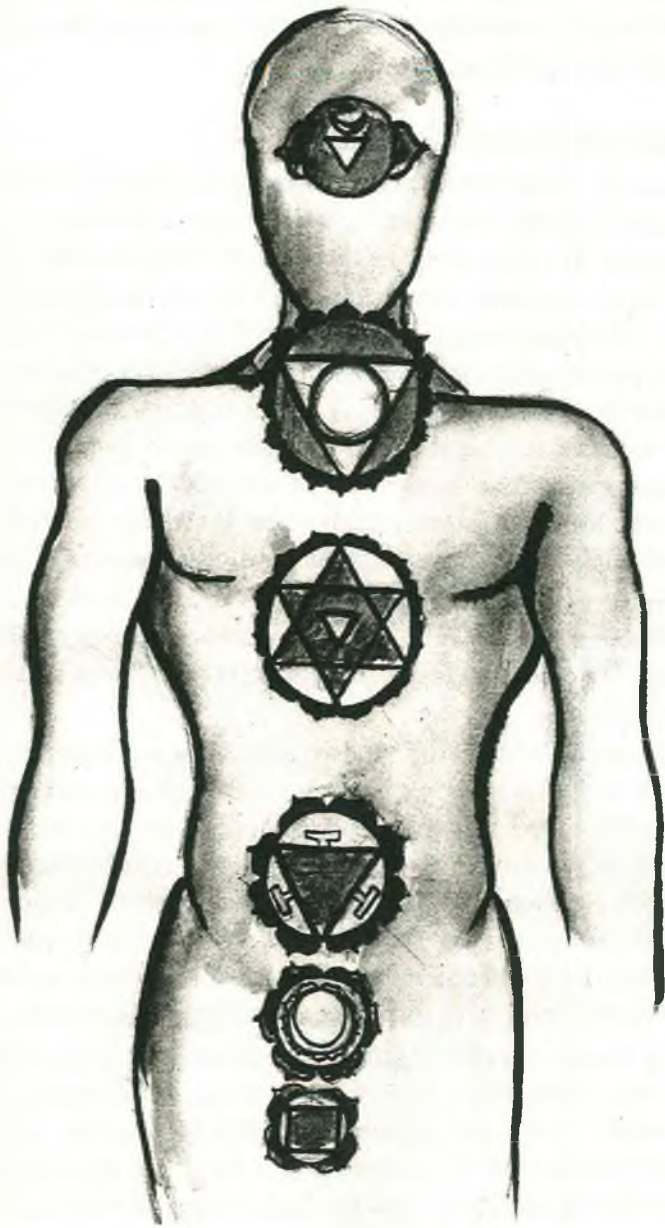
REIKİ UYGULAMA TEKNİKLERİ

Reiki uygularken hem alıcının hem de vericinin çok rahat bir durumda olması gerekir. Alıcı rahat ve sakin bir odada duruma göre sırt üstü yatabilir, oturabilir veya yere bir battaniye üzerine yatabilir. Eğer tam bir terapi uygulama imkanı yoksa eller sadece hasta bölgeye konulabilir. Elleri sadece omuzlara koyarak veya kalp çakrasına koyarak da enerji vermek mümkündür. Reiki enerjisi alıcının en çok şifaya ihtiyacı olan bölgeye kendi kendine yönelip akacaktır. Reiki tedavisinde hem terapistin hem de alıcının bol ve rahat giysiler giymesi önemlidir. Ayakkabı, gözlük, kemer, saat ve mücevherler çıkarılmalıdır. Terapi sırasında gözler kapalı, sakin ve rahat bir şekilde yatılmalı veya oturulmalıdır. Terapist gerektiği zaman konuşup soru sorabilir.

Tam bir terapi süresi 45 dakika ile bir saat arasında değişir, bazen daha da uzun sürebilir. Eğer sadece rahatsız olan bölgeye Reiki veriliyorsa beş on dakika kadar veya enerjinin akımı yavaşlayıncaya kadar verilebilir.

Reiki verilirken eller avuç içi aşağıya dönük ve parmaklar birleşmiş olarak verilir. Enerji avuç içi çakralarından ve parmak uçlarından akar. Enerjinin akışı her iki elde de aynıdır. Eller rahat bir şekilde, nazikçe ve bastırılmadan belirli bölgelerin üzerinde tutulmalıdır. Eğer herhangi bir pozisyonda iki eli yan yana tutmak mümkün değilse tek el o pozisyonda tutulup, diğer el bedenin başka bir yerine koyulabilir. Birinci derece Reiki öğrencilerinin terapinin etkili olabilmesi için ellerini bedene değdirmeleri ya da bedene yakın tutmaları gereklidir.

Reiki terapisinde eller kullanılmakla birlikte enerji gözlerden, alını ve kalp çakralarından ve ayakların altından da akıtılabilir. Reikiyi vermenin yanlışı yoktur. Değişik öğretmenler Reiki'yi değişik farklılıklarla kullanırlar. El pozisyonlarında da değişik öğretmenlere göre bazı farklılıklar olabilir. Bunların hepsi doğrudur. Ellerinizi Reiki'yi akıtmak niyetiyle koyduğunuz zaman enerji kendi kendine akmaya başlar ve otomatik olarak en çok ihtiyaç duyulan yere gider.



ÇAKRALARENDOKRİN SİSTEMİ

7. TAÇ ÇAKRA
Kozmik Bilinç, Mistisizm
Beyin (MORİSİL)
SPIRİTÜEL Boya2

6. ÜÇÜNCÜ GÖZ ÇAKRASI
Duygu, sezgi, zeka
Göster (LACİVERT) LM
ASTRAL

5. GİRTLAK ÇAKRASI
Yaratıcılık, kendiri ifade
İletişim, psikik bilince.
Boğaz bademcikler
MENTAL (GÖKMAVİSİ) SOY
Koyu Yeşil

4. KALP ÇAKRASI
Kasılsız, sevgi, sefalet.
Hesgörü, yüksek düzeyli.
romantik sevgi.
Kalp akciğerler
HAVA (YEŞİLİPEMBE) FA

3. GÖBEĞÜSTÜ ÇAKRASI
(SOLAR PLEKSÜS =
GÜNEŞ SINIRIĞI)
Duygular, ego güç
Mide, dalak, böbrekler
ATES (SARI) (Mİ)

2. GÖBEKALTI ÇAKRASI
Cinsel, üreme, yaratıcılık.
Felus, üreme ve bes altın organları.
SU (TURUNCU) (EF)

1. KÖK ÇAKRA
Yaşamı sürdürme
İçgüdüsel, hayansal ilkelilik
temel dürtüler.
Kundalinin merkezi.
TOZRAK (KIRMIZI) (DÖ)

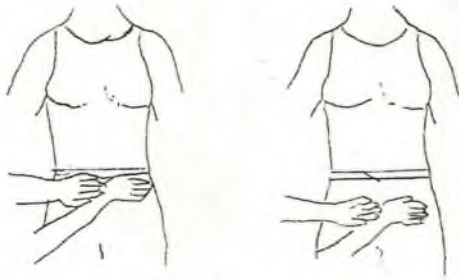
EPIFİZ, HIPOFİZ

TİROİD
PARATİROİD

TİMÜS

PANKREAS
ADRENAL BEZLERİYUMURTALIKLAR
TESTİSLER

REİKİ EL POZİSYONLARI



Terapi süresince alıcının ihtiyacına göre enerjinin frekansı değişir. Terapi esnasında eller ve ayaklar çapraz tutulmamalıdır.

Mümkünse tam bir terapi yapılması tercih edilir. Eğer mümkün değilse sadece rahatsız bölgeye eller kısa süreli olarak koyulabilir.

Reiki terapisi esnasında terapist enerjinin değişen frekansına göre değişik şeyler hisseder. Bunlar sıcaklık, soğukluk, su akışı hissi, titreşim, çeki, statik elektrik, uyuşma, karıncalanma, renk, ses ve seyrek olarak ellerden geçen ağrı duyguları olabilir. Alıcı da aynı şeyleri hissedebilir, ya da değişik şeyler hisseder veya hiçbir şey hissetmeyebilir. Alıcıda veya terapistte düşük frekanslı enerjiler dağılıp ayrılırken geçici olarak öksürme, hapşırma, geçirme veya alıcıda gülme, ağlama gibi olaylar görülebilir.

Enerjinin akımında el pozisyonlarına göre de değişimler olur. Genel olarak her pozisyonda 3-5 dakika kadar kalınır, ancak enerjinin akımına göre bazı pozisyonlarda daha uzun veya daha kısa kalmak gerekebilir. Ayrıca bedenin ön kısmına Reiki vermek arkasından daha uzun sürer.

Bazen belli bir bölgede enerji uzun süre güçlü olarak akmaya devam eder. Bu gibi durumlarda belli bir süre sonra başka bölgeye geçmek gereklidir. Çok enerji çeken bölgenin iyileşebilmesi için bir kaç seans terapi gerekebilir. Rahatsızlıklar bir anda ortaya çıkmadıkları ve bir nedenler zincirinden oluştukları için bunlardan kurtulmakta bir Reiki seansında mümkün olmayacaktır.

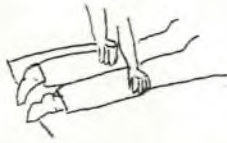
Reiki ne kadar çok kullanılırsa, terapistin duyarlılığı ve sezgi gücü de o kadar artar. Terapi esnasında bedenin hangi bölgesinde ne kadar kalacağına rahatlıkla sezip karar verebilir.

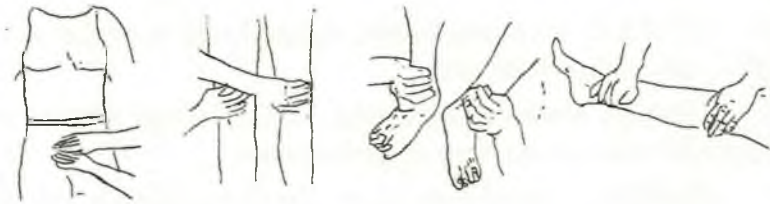
Reikin en faydalı özelliklerinden birisi de kişinin kendi kendine bunu uygulayabilmesidir. Reikiyi öğrenip uyumlandıktan sonra kişinin her gün bunu kendisine uygulaması son derece faydalıdır. Gece uyumadan önce ve sabah uyanınca birkaç dakika için bile olsa kendi kendinize Reiki vermeniz de büyük yarar vardır. Eğer zaman müsaitse bütün el pozisyonlarını uygulayarak tam bir terapi yapın. Ancak bu mümkün değilse ellerinizi belirli bir pozisyonda tutabilirsiniz. Eller direk olarak ağrıyan bölgenin üzerine, çakraların üzerine (bir el kalp, bir el solar pleksus gibi), karna veya yüze koyulabilir. Reiki ellerden o bölgeye akacak ve kendi kendine bedenin en çok ihtiyacı olan yerlerine gidecektir.

REİKİ TERAPİSİ EL POZİSYONLARI









Baş 1 Pozisyonu (Gözler):

FİZİKSEL: Epifiz ve Hepifiz bezini dengeler. Her türlü göz problemleri: Görüş, renk, netlik, stres ve tansiyon. Sinüs, burun ve müküs problemleri. Nezle, alerjiler, astım, hormonal problemler. Dişler, çene.

DUYGUSAL: Dış uyarıları keser, endişe ve şiddetli arzuları dengeler, stresi azaltır, dinlendirir.

ZİHİNSEL: Akıl karışıklığını giderir, zihinsel denge, düşünce ve fikirlerde netlik, konsantrasyon, merkezlenme.

SPIRİTÜEL: İç bene dönme, içsel bilgelik ve rehberlik, yüksek enerjilere açıklık, evrensel uyanış, meditasyon, içsel farkındalığını genişletmek.

Baş 2 Pozisyonu (Şakaklar):

FİZİKSEL: Beyin, Endorfinler. Baş 3 pozisyonuyla beraber, baş ağrılarına iyi gelir. Epifiz ve hipofizi dengeler. Ağrıyı geçirmek, şok, taşıt tutmaları.

DUYGUSAL: Sağ ve sol beyni dengeler. Endişe, histeri, strese iyi gelir, sakinleştirir. Depresyondan kurtulmaya yardım eder. Olay anında kullanın. Rüyaları hatırlamaya yardım eder.

ZİHİNSEL: Zihinsel üretkenliğe ve yaratıcılığa yardım eder. Depresyon, düşünce berraklığı, hafızayı kuvvetlendirir. Bütünlük içinde düşünme, sakinlik.

SPIRİTÜEL: Kararlılık, yüksek enerjileri alma kapasitesini artırır. Kozmik farkındalık, bilinci genişletir. Açıklık, evrensellik. Görüş berraklığı.

Baş 3 Pozisyonu:

FİZİKSEL: Konuşma problemleri; Kilo, görüş, renk. Beyincik, cerebellum, medua. Baş 2 pozisyonuyla beraber, baş ağrılarına ve göz sorunlarına iyi gelir. Denge ve koordinasyon. Uyanma ve uyuma.