



# Reiki

## Was ist Reiki?

Das Wort „Reiki“ ist ein japanisches Wort und bedeutet „universale Lebensenergie“.

Reiki ist eine Form der sogenannten „Energiearbeit“ und der Techniken des Handauflegens.

Seinen Ursprung hat das esoterische Konzept kommt in Japan, obwohl die Heilmethode schon viel älter ist.

Beim Reiki soll durch Auflegen der Hände und spezielle Symbolarbeit die Gesundheit beeinflusst werden.

## Was wird beim Reiki gemacht?

Beim Reiki werden die Hände auf bestimmte Körperstellen gelegt. Hierdurch soll ein Energiefluss zustande kommen, der als Wärme, Kribbeln oder auch als Pulsieren wahrgenommen werden kann (aber nicht muss).

Je nach Reiki-Konzept kann die Behandlung auch durch Massieren, Beklopfen, Streicheln von Körperstellen erfolgen.

Es gibt sowohl die Möglichkeit der Reiki-Selbstbehandlung als auch die Behandlung einer anderen Person.



## Ziele und Wirkungen

Ziel der Reiki-Anwendung soll die körperliche, geistige, seelische und soziale Gesundheit, die Stärkung der Selbstheilungskräfte und die Überwindung von Krankheiten durch die Leitung von Energien in den und im Körper sein.

Der positive Effekt auf die Gesundheit ist bisher jedoch wissenschaftlich nicht nachweisbar.

## Einsatz im Breitensport/Gesundheitssport

Reiki in seiner Ursprungsform ist für den Breitensport/Gesundheitssport nicht geeignet, da es einen bestimmten Zugang und einen Glauben an die Energiearbeit braucht.

Abgewandelte sportnahe Formen in Einzelarbeit (z.B. behutsam bestimmte Körperteile ausstreichen) sind jedoch denkbar. Sie sollten dann nur nicht als Reiki-Anwendung bezeichnet werden.

## Link

- [www.lichtkreis.at/wissenswelten/reiki-wissen/](http://www.lichtkreis.at/wissenswelten/reiki-wissen/)