Маргарита Акулич

Рейки: базовые знания для начинающих



Маргарита Акулич

Рейки: базовые знания для начинающих

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71388829
ISBN 9785006501362

Аннотация

В предлагаемой книге приведено достаточно материала по рейки для человека, которому пришло в голову получить о нем базовые знания – чтобы помочь себе выздороветь или начать свой путь в качестве практикующего. Эти знания не являются всеобъемлющими и достаточными. Но, как говорится, все начинается с самого первого шага. Рейки не является лекарством. Возможны противопоказания. Требуется консультация специалиста. В книге в основном использованы не русскоязычные источники.

Содержание

Предисловие 6
I Рейки: основные понятия 8
1.1 Что такое Рейки? Легитимность Рейки 8
1.2 Рейки не предназначено для лечения заболевания. Как работает Рейки 11
1.3 Есть ли у Рейки побочные эффекты? Преимущества Рейки 14
1.4 Чего ожидать от сеанса Рейки. Типичный сеанс Усуи 17
1.5 Какие ощущения испытываются человеком во время сеанса Рейки? Принципы Рейки 21
II Развенчание распространенных мифов и заблуждений в отношении нергетического исцеления 23
2.1 В современном мире много заблуждений. Появление новой тенденции 23
2.2 Мифы 25
III Исцеление Рейки для начинающих 28
3.1 Понимание Рейки. Описание сеансов Рейки. Начинание практики рейки 29
3.2 Рейки для сна. Рейки для избавления от стресса Рейки от стресса 35

3.3 Последний шаг: изоляция энергии. Примечание о взрослых и детях 39
IV Что такое духовность? Есть ли связь между духовной практикой (типа Рейки) и здоровьем и благополучием? Что говорят исследования? 41
4.1 Связь между духовной практикой (Рейки) и здоровьем и благополучием. Что такое духовность? 42
4.2 Духовность для разных людей означает разные вещи. Является ли Рейки религией? Как духовность влияет на ваше здоровье и благополучие? Что говорят исследования? 44
4.3 Три способа, которыми духовность и духовные практики, такие как Рейки улучшают ваше здоровье и благополучие 46
V Как Рейки повышает ваш энергетический уровень 51
5.1 Что такое энергия? Влияющие на уровень вашей энергии факторы 53
5.2 Пять способов, которыми Рейки поддерживает или улучшает ваш энергетический уровень 54
Конец ознакомительного фрагмента. 58

Рейки: базовые знания для начинающих

Маргарита Акулич

© Маргарита Акулич, 2024

ISBN 978-5-0065-0136-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие



В предлагаемой книге приведено достаточно материала по рейки для человека, которому пришло в голову получить о нем базовые знания – чтобы помочь себе выздороветь или начать свой путь в качестве практикующего. Эти знания не являются всеобъемлющими и достаточными. Но, как говорится, все начинается с самого первого шага.

Рейки не является лекарством. Возможны противопоказания. Требуется консультация специалиста.

В книге в основном использованы не русскоязычные источники.

I Рейки: основные понятия

1.1 Что такое Рейки? Легитимность Рейки



Что такое Рейки?

Рейки (слово «*it*», т. е. слово среднего рода) – это духовное искусство исцеления и тип биополевой энергетической терапии. Во время сеанса практикующий Рейки деликатно кладет руки на человека, а иногда и прямо над ним, чтобы направить энергию и помочь телу нездорового человека исцелиться.

Рейки – это дополнительная (не основная) терапия, связанная с энергетическим исцелением. Некоторые утверждают, что она работает за счет передачи универсальной энергии от ладоней практикующего к клиенту.

Рейки – это вид энергетической терапии. Слово «Рейки» означает «таинственная атмосфера, чудесный знак».

Рейки рассматривается в качестве исключительно дополнительного подхода, применяемого наряду с традиционными медицинскими вмешательствами, а не как сугубо самостоятельный метод лечения. Оно не лечит и не излечивает какие бы то ни было заболевания, но способно помочь при лечении таких недугов как рак, хронические артритные боли, восстановление после перенесения операции на желчном пузыре и в иных ситуациях нездоровья.

Что же представляет собой Рейки? Название Рейки происходит от японских слов *rei*, что означает универсальный, и *kei*, что означает то, под чем понимается «жизненная энергия». Это японское искусство исцеления и дополнительная

энергетическая терапия, базирующаяся на принятии того, что все во Вселенной состоит из текущей через живые существа и вокруг этих существ энергии.

Рейки предполагает, что нарушение данной энергии способно вызвать проблемы со здоровьем, и стремится к восстановлению баланса потока энергии для человека, посылая полученный из Вселенной энергетический поток.

Рейки также включает в себя философию единства разума-тела-духа и связи со всем сущим.

Легитимность Рейки

Имеет место использование рейки в легальных медцентрах по всей территории Соединенных Штатов Америки и по всему миру. Это может привести вас к мысли, что должно быть некое согласованное понимание того, что разблокировка вашей энергии с помощью Рейки может сделать… что-то. Верно? Не обязательно. Скорее всего, легитимность Рейки еще на протяжении длительного времени будет оставаться темой многочисленных дебатов.

1.2 Рейки не предназначено для лечения заболевания. Как работает Рейки

Рейки не предназначено для лечения заболевания

Рейки рассматривается в качестве не основного, а именно дополнительного подхода, призванного содействовать поддерживанию традиционной медицины, но ни в коем случае не заменять ее. Оно не лечит и не излечивает никакие связанные с нездоровьем состояния. На самом деле не имеется высококачественных исследований, подтверждающих его эффективность, хотя практика показывает, что оно способно уменьшать боль и беспокойство, а также поддерживать чувство духовной связи и благополучия. Будьте осторожны с теми, кто предлагает Рейки в качестве полноценного самостоятельного лечения или делает об этом заявления. Не верьте таким глашатаям.

Как работает Рейки



Рейки действует на базе предположения, что универсальная жизненная сила поддерживает все живые организмы и что энергетическое и духовное измерение существует в людях как часть процесса исцеления.

Теория и преимущество Рейки состоит в том, что при балансировании этих энергий стимулируется естественная способность организма к исцелению. Основное внимание уделяется исцелению, особенно через связь духа и разума с телом, а не собственно излечению или лечению конкрет-

ных состояний либо болезней.

Существование этого энергетического поля или универсальной жизненной силы не подтверждено достоверными исследованиями (равно как и его способность способствовать исцелению не была продемонстрирована достоверными исследованиями).

Было высказано предположение, что позитивные эффекты, о которых сообщают проходившие сеансы Рейки люди, могут быть получены, по крайней мере частично, из состояния расслабления, которое оно вызывает. Рейки способно понижать тонус автономной нервной системы, что обеспечивает снятие напряжения и беспокойства, снижение кровяного давления и появление чувства спокойствия.

Эффект плацебо (получение лечения, которое не оказывает никакого действия на организм) также может привести к этим преимуществам. Хорошо спланированные исследования нацелены на то, чтобы определить, является ли лечение более эффективным, чем фиктивное (плацебо) лечение.

1.3 Есть ли у Рейки побочные эффекты? Преимущества Рейки



Символ Рейки Раку: символ завершения

Есть ли у Рейки побочные эффекты?

Неизвестно, что Рейки имеет вредные эффекты. В то же время некоторые люди могут испытывать эмоциональное освобождение во время сеанса Рейки, что способно вызвать у них стресс.

Преимущества Рейки

Хотя это и не доказано конкретно, практика Рейки показала его способность помочь в плане достижения следующих вещей:

Расслабление и снятие стресса

Активация парасимпатической нервной системы (снижение частоты сердечных сокращений, снижение артериального давления, повышение вариабельности сердечного ритма)

Контролирование боли

Снижение тревожности и депрессии, повышение самооценки и качества жизни у людей с хроническими заболеваниями

Улучшение самочувствия и качества сна

Симптоматическое лечение некоторых заболеваний, таких как рак

Получение более сильного чувства связи с собой и другими

Улучшение и усиление позитивного мышления

Практика Рейки является мягкой и неинвазивной практи-

кой с минимальным риском получения побочных эффектов. Она может проводиться практически в любых условиях (даже в условиях хосписов и операционных) самыми разными поставщиками медицинских услуг и специалистами по терапии, прошедшими обучение Рейки.

О Рейки нередко говорят как об искусстве. Искусство проявляется через труд и старания. Однако некоторые (не обучавшиеся Рейки) люди замечают, что при прикосновении их рук у других людей облегчаются боли. При этом они ничего не предпринимают для получения подобной способности. Также такие люди могут наложением своих рук на проблемные места снимать боль у самих себя.

1.4 Чего ожидать от сеанса Рейки. Типичный сеанс Усуи

Разработка Рейки



Mikaousui

Рейки, как мы его знаем, был разработан доктором Микао Усуи. в Японии в начале 1900-х г.г., а открытие 1-й клиники в Соединенных Штатах Америки состоялось в 1970-м г. Имеет место существование ряда форм Рейки, однако наиболее распространенной является Система Естественного Исцеления Усуи.

Типичный сеанс Усуи

Типичный сеанс Усуи Рейки длится приблизительно 45—90 мин. Не существует установленного оптимального количества сеансов Рейки. Обычно рекомендуется начинать с трех сеансов, но это количество может варьироваться в зависимости от многих факторов.

Во время сеанса человек, получающий Рейки, обычно ложится. Затем практикующий мягко и деликатно кладет руки (обязательно с согласия человека) на одетого человека, по крайней мере в двенадцати положениях на голове и областях 7-ми чакр (основных энергетических центров).

Символы, которые практикующий обычно рисует на ладони одной руки ладонью другой руки, можно использовать, как только практикующий достигает второго уровня. Говорят, что эти символы повышают качество передаваемой энергии и закрепляют преимущества проводимого лечения.

Также могут быть предложены сидячие сеансы, обычно длящиеся по времени в диапазоне от 15 до 20 минут.

Практиковать рейки человек может и сам на себе самом.

1.5 Какие ощущения испытываются человеком во время сеанса Рейки? Принципы Рейки

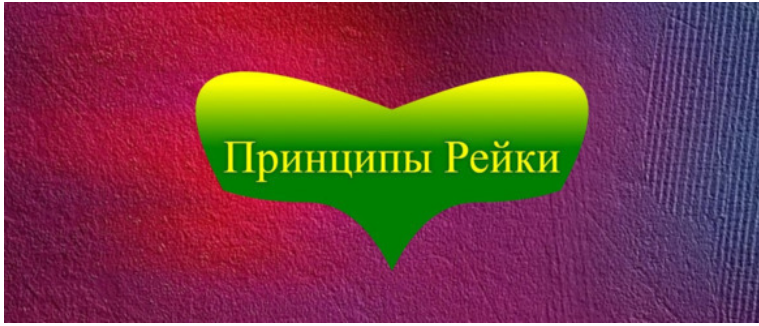
Какие ощущения испытываются человеком во время сеанса Рейки?

Люди, проходящие сеанс Рейки, обычно сообщают о чувствах расслабления, умиротворения, тепла и спокойствия.

Другие ощущения, которые могут испытывать люди:

Ощущение нагревания
Ощущение холода
Ощущение покалывания
Просто никакие

Принципы Рейки



Принципы Рейки:

> «Только сегодня не волнуйтесь». «Только сегодня не гневайтесь». «Почитайте учителей, родителей и старших». «Зарабатывайте на жизнь честно». «Проявляйте благодарность ко всем живым существам».

Также см. Приложения 1, 2 и 3.

II Развенчание распространенных мифов и заблуждений в отношении нергетического исцеления

2.1 В современном мире много заблуждений. Появление новой тенденции



В современном мире много заблуждений

Мы живем в современном мире, который в первую очередь зависит от современной медицины и крупных фармацевтических компаний. В такой среде естественно, что целостный подход к оздоровлению и натуральные средства будут затменены различными заблуждениями и абсурдными убеждениями.

Появление новой тенденции

В последнее время появилась новая тенденция, которая помогает людям обратиться к целостному оздоровлению и понять его реальные преимущества. Далее мы разберем главные мифы, связанные с энергетическим исцелением.

2.2 Мифы

Миф 1: Энергетическое исцеление – современная практика

Многие люди считают, что энергетическое исцеление – это недавняя или современная концепция, не имеющая прочных корней. Но правда в том, что энергетическое исцеление практикуется уже давно. До появления западной медицины, врачей и современной системы больниц люди обращались к местным шаманам, которые использовали широкий спектр техник для балансировки чакр своих пациентов и направления энергии для улучшения общего благополучия.

Миф 2: Энергетическое исцеление не имеет под собой никаких научных оснований

Еще одно заблуждение об энергетическом исцелении заключается в том, что дескать нет никакой связи между энергетическим исцелением и наукой. Однако в последние годы NCHS, NCCAM и NCCIH (Национальный центр комплиментарного здоровья) провели множество исследований, чтобы увидеть эффективность энергетического исцеления. Они обнаружили, что энергетическое исцеление может эффективно повышать иммунитет, уменьшать боль и увеличивать у пациентов скорость выздоровления.

Миф 3: Энергетическое исцеление – это религия

Еще один популярный миф, связанный с энергетическим исцелением, заключается в том, что это религиозная концепция. Однако энергетическое исцеление – это процесс, который помогает направить вашу энергию, увеличить положительную энергию и устранить отрицательную энергию или энергетическую блокировку, которая мешает вашему самоисцелению. Таким образом, энергетическое исцеление никоим образом не требует от вас исповедовать какую-либо религию или даже верить в Бога.

Миф 4: Для энергетического исцеления вам нужен энергетический практик

Для практики энергетического исцеления вам нужен энергетический практик – одно из самых больших заблуждений об энергетическом исцелении. Действительно, практика энергетического исцеления с сертифицированным практикующим имеет ряд преимуществ. Но есть много способов, которыми вы можете практиковать энергетическое исцеление самостоятельно и извлекать пользу из этого подхода к оздоровлению.

Заключение

Энергетическое исцеление – это подход к оздоровлению, имеющий убедительную основу, чтобы считаться обладающим эффективностью. Он не связан с определенной религией, культурой или образом жизни (например, как хиппи). Однако долгое время преимущество энергетического исце-

ления было затменено несколькими мифами и заблуждениями. Выше мы развенчали некоторые главные мифы, связанные с энергетическим исцелением.

III Исцеление Рейки для начинающих

При подготовке данной главы использовался источник [3].

3.1 Понимание Рейки. Описание сеансов Рейки. Начинание практики рейки

Понимание Рейки



Рейки, лечебная терапия, созданная японским буддистом Микао Усуи более столетия назад, базируется на простом духовном принципе:

мы все ведомы одной и той же невидимой жизненной силой, и она контролирует наше благополучие (как

физическое, так и умственное и эмоциональное).

Когда энергия течет свободным образом, мы можем задействовать неизвестные резервы силы. Когда она сталкивается с блокировками (часто вызываемыми негативным мышлением, незалеченной травмой либо стрессовой перегрузкой), мы функционируем на неоптимальном уровне.


Reiki

Описание сеансов Рейки

Хотя для кого-то это может звучать как магия вуду, даже неверующие, которые провели час с опытным мастером Рейки (так их называют), почувствовали некий позитивный сдвиг. Многие описывают сеансы Рейки – сочетание легкого прикосновения и прочистки энергии над телом – как заземляющие или успокаивающие. А для других это больше похоже на эмоциональную перестройку. Мастера Рейки, такие как Келси Патель, годами обучаются, чтобы понимать и управлять тонкими энергетическими сдвигами, но Патель утверждает, что любой человек может научиться (быстро) работать с энергией и влиять на потоки других людей.

Начинание практики рейки

Чтобы начать любую практику Рейки, вам требуется активирование энергии внутри себя. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. Представьте, как открывается макушка вашей головы и поток исцеляющего белого света течет из макушки в ваше сердце и выходит через ваши руки и кисти.

Попросите наполнить вас в той области, которой больше всего требуется исцеление. Таким образом, если вы собираетесь предложить Рейки любимому человеку, вы не будете давать ему из пустой чаши. Когда вы почувствуете поток энергии, продолжайте дышать, и если вы обнаружите, что ваш ум занят либо начинает сомневаться, работает ли это, вер-

нитесь к дыханию. Представьте себя вместилищем для исцеления. Затем установите намерение или помолитесь, чтобы получить исцеление от Высших сил.

3.2 Рейки для сна. Рейки для избавления от стресса Рейки от стресса



Источник: https://open.spotify.com/

track/4LhfOv0Z4onnx6Cgmml0yc

Рейки для сна

Для проведения направленного на сон сеанса Рейки, другу или члену семьи, попросите получателя лечь, а вы расположитесь около его головы. Представьте себе, как постоянный поток исцеляющего света идет из ваших рук в его затылок и очищает его разум от любой боли или дискомфорта, испытанных в этот день. Попросите близкого человека сделать несколько глубоких вдохов и медленно считать вдох продолжительностью в 3 секунды и выдох продолжительностью в диапазоне от 3-х до 5-ти сек.

Попросите его медленным образом просмотреть весь день, по одному воспоминанию за раз, и поблагодарить каждое воспоминание, прежде чем отпустить его вместе со вздохом. Позвольте его отойти от просмотра, пока вы продолжаете направлять энергию через свои ладони и посылать исцеляющий свет во все его тело.

Представьте, что тело подвергается исцелению, расслаблению и становится тяжелым, что не дает возможности для получения спокойного ночного сна. Вы можете предлагать человеку это Рейки так долго, как вам захочется, но обычно достаточно пятнадцати-тридцати минут, чтобы он почувствовал себя расслабленным и умиротворенным.

Рейки для избавления от стресса



Часто, когда люди испытывают беспокойство и стресс, они не дышат должным образом, и одышка может вызвать еще больший стресс. В этом сеансе Рейки вам надо направить энергию вниз по плечам получателя и в его тело. Положите руки на его плечи на десять-пятнадцать минут. Сосредоточьтесь на том, чтобы посылать энергию во все его тело и глубоко дышать вместе с ним. Это может естественным образом снизить часть интенсивной ментальной энергии и вернуть ее обратно в его тело. Если ваш человек лежит, вы также можете положить руки ему за голову, чтобы помочь ему успокоиться. Для полного расслабления рекомендуется оставаться

на одном месте в течение пятнадцати-двадцати минут.

3.3 Последний шаг: изоляция энергии. Примечание о взрослых и детях

Последний шаг: изоляция энергии

Важно после завершения сеанса исцеления выразить благодарность, очистить себя и закрыть энергию. Это может быть так же несложно, как отступить назад, вытереть руки от излишков энергии и сложить их в молитве, чтобы поблагодарить себя, энергию и получателя за обмен. Вы также можете нарисовать больших размеров круг, скрестив руки перед телом, чтобы обозначить закрытие ваших 2-х энергий, и завершить искренней молитвой.

Примечание о взрослых и детях

Если вы предлагаете Рейки своему партнеру или другому взрослому индивиду, важно помнить, что некоторые взрослые со временем забыли, как чувствовать (либо стали меньше осознавать) свое тело (энергетическое и физическое). Это нормально. Просто знайте, что человек может сказать, что не чувствует движения энергии. Это может быть едва заметно, но это не значит, что ваша энергия на него не повлияла.

При работе с детьми, в зависимости от их возраста, также может быть полезно делиться с ними тем, что вы делае-

те и почему. Дети весьма восприимчивы и, как правило, невероятно открыты для альтернативных практик. Некоторые родители также показывают детям, как получать энергию и делать Рейки самостоятельно, чтобы они начали получать доступ к своему порталу исцеления в раннем возрасте.



IV Что такое духовность? Есть ли связь между духовной практикой (типа Рейки) и здоровьем и благополучием? Что говорят исследования?

При подготовке этой главы использовался источник [5].

4.1 Связь между духовной практикой (Рейки) и здоровьем и благополучием. Что такое духовность?

Связь между духовной практикой (Рейки) и здоровьем и благополучием

Автор статьи What is spirituality? Is there a link between spiritual practice (like Reiki) and health and wellness? What does the research say? сказал [5]:

> В январе я посетил Бали, остров в Индонезии, где духовность проникает в повседневную жизнь. Вы можете увидеть это, когда балийцы ухаживают за своими храмами, делают уличные подношения и уважительно общаются друг с другом. Их богатая духовная культура в первую очередь сосредоточена вокруг балийского индуизма. Во время моего пребывания там я был благодарен за свою собственную практику Рейки, которой у меня не было, когда я впервые посетил Бали более 20 лет назад.

Что такое духовность?

Автор статьи What is spirituality? Is there a link between spiritual practice (like Reiki) and health and wellness? What does the research say? сказал [5]:

> Время, проведенное на Бали, заставило меня

задуматься о духовности и духовной практике: – что такое духовная практика, – какую пользу приносит нам духовная практика, – как она связана с нашим здоровьем и благополучием?



Источник: https://goo.su/IaDeu

4.2 Духовность для разных людей означает разные вещи. Является ли Рейки религией? Как духовность влияет на ваше здоровье и благополучие? Что говорят исследования?

Духовность для разных людей означает разные вещи

Духовность для разных людей означает разные вещи. Некоторые люди следуют организованной религии, которая предлагает возможности для личной практики, другие соединяются со своей духовностью через природу, медитацию, сообщество или тихое размышление.

Является ли Рейки религией?

Нет, Рейки – это не религия. Рейки – это духовная практика и метод исцеления, который восстанавливает ваше целостное здоровье. Рейки практикуют люди разных религий и духовных убеждений. Интересно отметить определение духовности в Оксфордском словаре:

> «духовность… используется для обозначения как субъективной практики и опыта людей в отношении их религии, так и духовных упражнений и убеждений, которые есть у людей… обычно основными факторами

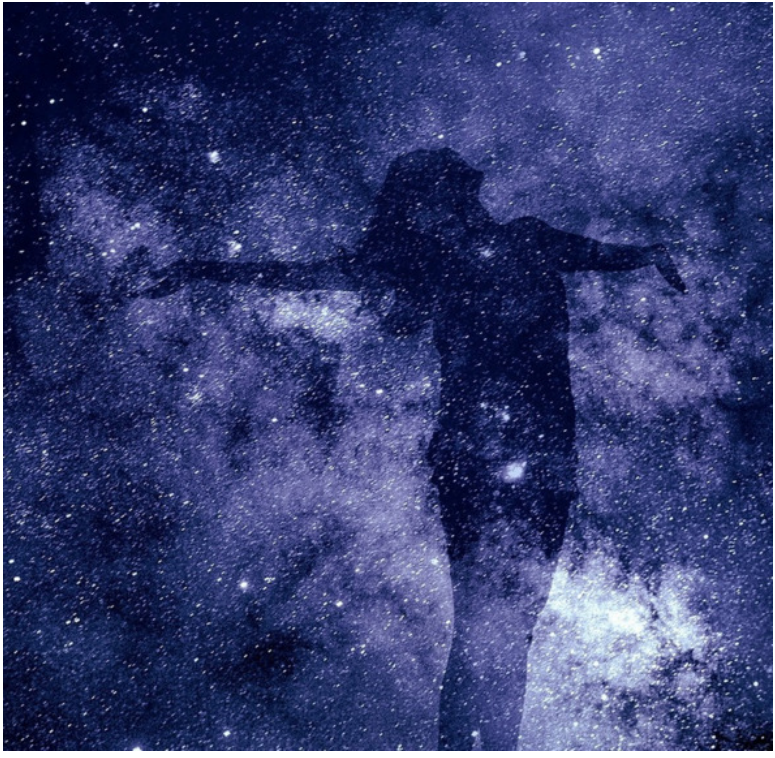
духовности считают молитву, медитацию, созерцание и мистицизм».

Как духовность влияет на ваше здоровье и благополучие? Что говорят исследования?

Все больше исследований показывают, что духовность связана с лучшим здоровьем и более долгой жизнью. По словам Гарольда Г. Кенига, профессора психиатрии и поведенческих наук, духовность лишь недавно отделилась от здравоохранения [5]:

> «С начала письменной истории религия, медицина и здравоохранение были связаны тем или иным образом во всех группах населения. Только в недавнее время эти системы врачевания были разделены, и это разделение произошло в основном в высокоразвитых странах; во многих развивающихся странах такое разделение практически отсутствует… Первые больницы на Западе для ухода за больными среди населения в целом были построены религиозными организациями и укомплектованы религиозными орденами. На протяжении всего Средневековья и вплоть до Французской революции врачи часто были священнослужителями…».

4.3 Три способа, которыми духовность и духовные практики, такие как Рейки улучшают ваше здоровье и благополучие



Далее описаны три способа, которыми духовность и духовные практики, такие как Рейки, улучшают ваше здоровье и благополучие.

Духовность может уменьшить беспокойство

По данным Всемирной организации здравоохранения, в 2019 году тревожность затронула 301 миллион человек, и женщины, как правило, более склонны к тревожности, чем мужчины. Исследования показывают, что наличие духовной практики или вера в силу, которая больше, чем мы сами, может уменьшить тревожность.

Один из способов, которым духовная практика, такая как Рейки, помогает справиться с тревожностью, заключается в том, что она побуждает вашу центральную нервную систему восстановить равновесие. Когда ваша центральная нервная система сбалансирована, вы можете делать лучший выбор, который приносит пользу вам и другим. Исследование было проведено с амбулаторными пациентами из двух больниц в Мельбурне. Сто женщин, у которых был диагностирован гинекологический рак, прошли интервью и сообщили, что измеряли тревожность, депрессию и использовали духовные инструменты преодоления. Было обнаружено, что женщины, которые не использовали духовные инструменты, имели большую склонность к депрессии и тревожности. Исследователи пришли к выводу, что духовность и духовные механизмы преодоления важны для женщин с гинекологи-

ческим раком и что специалисты в области здравоохранения могут учитывать это при фокусировании на уходе за пациентами.

Духовность может уменьшить выгорание

Тревожность может быть симптомом выгорания. Выгорание присутствует, когда вы эмоционально и умственно истощены из-за длительного стресса. Как духовные практики, такие как Рейки, могут уменьшить выгорание? Один из способов, которым Рейки играет роль в управлении выгоранием, заключается в том, что он создает исцеляющую реакцию. Когда ваша система стабильна, у нее есть возможность исцелиться и восстановиться.

Другой способ, которым Рейки управляет выгоранием, – это когда оно используется в качестве профилактического инструмента; когда Рейки используется как форма самопомощи.

Понятно, что выгорание распространено среди студентов-медиков. В Америке было проведено исследование, в котором 259 студентов-медиков заполнили опросник, в котором измерялись духовность, выгорание, психологический стресс, совладание и общее счастье. Оно показало, что студенты, которые высоко оценили удовлетворенность жизнью, также высоко оценили духовность и навыки духовного совладания. Студенты, которые получили низкие баллы по духовному благополучию, имели более высокий уровень психологического стресса и выгорания. Исследователи пришли

к выводу, что духовность может предотвратить выгорание у студентов-медиков, и будущие исследования могли бы изучить эту связь.

Духовность может уменьшить боль и связанную с ней усталость

Еще одним преимуществом духовной практики, такой как Рейки, является то, что она может уменьшить боль и связанную с ней усталость. Наше восприятие боли сильнее, когда мы напряжены, по сравнению с тем, когда мы спокойны. Поскольку мы установили, что духовная практика создает лучшее чувство здоровья и благополучия, само собой разумеется, что духовность может иметь положительное влияние на людей, которые испытывают хроническую боль.

По словам Бэтца и Боуэна, страдающие от боли, которые являлись одновременно религиозными и духовными, с большей вероятностью имели лучшее психологическое благополучие и использовали позитивные стратегии преодоления. Они опросили 37 000 человек в возрасте от 15 лет и старше, у которых были диагностированы фибромиалгия, боли в спине, мигрени и синдром хронической усталости. Они обнаружили, что люди с хронической болью и усталостью, скорее всего, использовали молитву и искали духовную поддержку в качестве метода преодоления. Они также предложили рассматривать духовность и/или религию человека как часть планов оценки и управления.

Итак, исследования показывают, что существует связь

между духовностью, здоровьем и благополучием, хотя необходимо провести больше исследований.

V Как Рейки повышает ваш энергетический уровень

При подготовке этой главы использовался источник [6].



Источник: https://yandex.ru/q/article/

chto_takoe_energetika_cheloveka_6d9f389e/

Хотите повысить уровень своей энергии и чувствовать себя лучше?

Вы просыпаетесь с чувством усталости? Испытываете ли вы упадок сил после обеда? Или вы тратите больше времени на выходных, приходя после работы в себя, а не наслаждаясь жизнью?

Есть простой способ увеличить и поддерживать уровень своей энергии, чтобы чувствовать себя лучше. Вы можете получить лечение Рейки или научиться практиковать Рейки сами на себе. Но давайте сначала определимся…

5.1 Что такое энергия? Влияющие на уровень вашей энергии факторы

Что такое энергия?

Согласно Оксфордскому словарю, энергия – это:

> «сила, усилие и энтузиазм, необходимые для физической или умственной деятельности, вашей работы и т. д.».

Уровень вашей энергии колеблется.

Влияющие на уровень вашей энергии факторы

Вот некоторые факторы, которые влияют на уровень вашей энергии:

> гормональные изменения, стресс на работе и в отношениях, ваше общее состояние здоровья
> семейные обязательства

Хорошей новостью является то, что получение лечения Рейки или обучение тому, как практиковать Рейки на себе, улучшает или поддерживает уровень вашей энергии.

Но как Рейки это делает? – Читайте дальше.

5.2 Пять способов, которыми Рейки поддерживает или улучшает ваш энергетический уровень

Пять способов, которыми Рейки поддерживает или улучшает ваш энергетический уровень

Пять способов, которыми Рейки поддерживает или улучшает ваш энергетический уровень:

1. Рейки улучшает вашу энергию, углубляя ваш сон



Вы просыпаетесь каждый день отдохнувшим? Если нет, не волнуйтесь. Усталость, затуманенность ума и замечание, что вам трудно вставать по утрам, – это нормально. Это нормально, если вы ухаживаете за кем-то или поздно ложитесь спать. Но если нет, то просыпаться уставшим в течение длительного периода времени может быть симптомом выгорания. Согласно Оксфордскому словарю, эмоциональное выгорание – это:

> «Сложный психофизиологический синдром, характеризующийся чувством тревоги, напряжения, умственной усталости, физического истощения… он возникает в результате хронического стресса».

Автор статьи How Reiki Improves Your Energy Levels пишет [6]:

> К счастью, помимо этих жалоб мне так же часто приходится слышать: «Я так хорошо спал после сеанса Рейки» или «Мой сон улучшился с тех пор, как я научилась практиковать Рейки на себе». Пожалуйста, не принимайте мои слова за чистую монету. Проверьте себя после того, как вы пройдете курс лечения Рейки или попрактикуете самостоятельную практику Рейки. Вы стали лучше спать?

Было проведено исследование, которое показало, что медперсонал, который еженедельно проходил курс лечения Рейки, лучше спал. Они:

> заснули быстрее, спали дольше и стали реже видеть

кошмары.

Это потому, что Рейки исцеляет и расслабляет вашу центральную нервную систему, способствуя более глубокому и продолжительному сну. Во время вашего лечения Рейки идет совместная работа вместе над другими способами улучшения вашего сна, чтобы вы просыпались отдохнувшими и с ясной головой.

2. Рейки улучшает вашу энергию, укрепляя ваши границы

Вы дающий человек? Возможно, вы управляете другими, у вас есть дети или вы заботитесь о своих родителях. Вы часто ставите потребности других выше своих собственных? Если вы от природы дающий, вы можете испытывать выгорание из-за чрезмерной приверженности работе, друзьям либо семье. Есть несколько причин, по которым возникает эта модель, детский опыт и культурная обусловленность играют свою роль, или вы можете быть очень добры по своей природе. Это прекрасный способ существования, но если вы часто обнаруживаете что вы:

Говорите «да», когда на самом деле имеете в виду «нет»

перерабатываете а работе, когда ваш руководитель и коллеги покинули проект

Испытываете сильную усталость после того, как проводите время с друзьями и семьей.

Тогда вам, возможно, захочется пересмотреть свои грани-

цы. Это позволит вам избежать выгорания, чувства беспокойства и обиды на людей вокруг вас.

Рейки глубоко связывает вас с самим собой. Когда вы заземлены (связаны с собой и своим телом), вы способны создавать лучшие границы, которые эффективно отвечают вашим собственным потребностям и потребностям ваших коллег, семьи и друзей.

3. Рейки увеличивает вашу энергию, позволяя вам делать более правильный выбор

Автор статьи How Reiki Improves Your Energy Levels пишет [6]:

> Недавно я поддержал женщину и хочу поделиться с вами ее путешествием, потому что это напрямую связано с тем, как Рейки помогает повысить уровень энергии. Давайте назовем ее «Софи». Софи пришла на лечение, потому что была истощена работой. Она управляла командой в неблагоприятной обстановке и испытывала тревогу и упадок сил. Софи занимала эту должность 5 лет и хотела сменить работу, потому что была перегружена работой, а ее ценности не совпадали с ценностями компании, в которой она работала.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.