

Weleens van gehoord maar Joost mag weten wat het is. Zin duikt voor u in de wereld van behandelingen, geneeswijzen en therapieën. En u trekt uw eigen conclusies.

Wat is Reiki?

Reiki is een eeuwenoude methode van natuurlijk genezen, waarbij energie wordt doorgegeven via de handen van de behandelaar. Het Japanse woord *rei-ki* betekent letterlijk kracht (ki) van de zon (rei), minder letterlijk 'universele levensenergie'.

Grondlegger?

Reiki is afkomstig uit Japan en heeft zijn wortels in het boeddhisme. De Japanse leraar Mikao Usui is de grondlegger. Hij herontdekte deze vorm van genezing nadat hij eeuwenoude teksten bestudeerde. Uiteindelijk, na 21 dagen van vasten en eenzame meditatie, kreeg hij inzicht hoe hij de kennis uit de oude boeken moest gebruiken. Zijn helingmethode bleek zo effectief, dat zelfs de Japanse keizer hem kwam bezoeken. De volledige naam van reiki is het 'Usui Systeem van Natuurlijk Genezen.'

Wat doet een reiki behandelaar?

Door zijn handen op bepaalde plekken van het lichaam te leggen, geeft de behandelaar (helende) energie door. Reiki-energie is niet de persoonlijke energie van de behandelaar maar de energie om ons heen, uit de kosmos. Een behandeling zou het zelfgenezende vermogen van lichaam en geest stimuleren en de energiehuishouding in balans brengen. Het effect is voor iedereen anders: reiki doet wat voor de betreffende persoon het beste is.

Is hij gediplomeerd?

Ja. De minimale opleiding is Reiki 1. In deze cursus van twee dagen leer je hoe je jezelf en

andere mensen binnen de privé sfeer kunt behandelen. Reiki 2 gaat verder, dan kun je ook op afstand behandelen en de energie die je doorgeeft wordt krachtiger. Het hoogste niveau is 'reiki master' (RM), deze opleiding duurt minimaal een jaar. Een 'reiki practitioner' (RP) mag alleen behandelen.

Hoe is zo'n behandeling?

De cliënt ligt op een massagetafel. U kunt uw kleren aanhouden want de energie gaat door kleding heen. De behandelaar legt zijn handen op bepaalde posities op het lichaam. Elke plek wordt zo'n vier à vijf minuten behandeld. Tijdens reiki worden dezelfde soort hersengolven (alfa-golven) bereikt als bij meditatie. Sommige mensen voelen geen verschil, maar toch schijnt reiki dan wel te werken. Het is nou eenmaal niet makkelijk te voelen dat uw hersengolven veranderen of dat uw immuunsysteem is verbeterd.

Iets voor u?

Of het geschikt voor u is hangt er vanaf of u zich kunt openstellen voor alternatieve geneeswijzen. U hoeft niet te 'geloven' in reiki, maar het is natuurlijk wel belangrijk dat u met een *open mind* naar de behandeling komt. Reiki kan worden ingezet bij zowel lichamelijke als geestelijke klachten.

Regulier of alternatief?

Alternatief.

Betrouwbaar?

Ja, mits u het kaf van het koren weet te scheiden. Er is nogal wat wildgroei op reiki

gebied. Er zijn twee beroepsverenigingen: Reiki Ryoho en The Reiki Alliance. Reiki masters (RM) en reiki practitioners (RP) die aangesloten zijn bij Reiki Ryoho vallen onder een klachtenrecht, kennen een ethische code en hebben vaste tarieven. The Reiki Alliance is een bond van reiki masters met als doel het uitdragen van het Reiki Usui Systeem. Sommige reiki masters zijn aangesloten bij de BATC, de beroepsvereniging voor paramedische natuurgeneeskunde.

Verwijzing?

In het algemeen niet nodig.

Kost dat?

Bij een behandeling van een uur moet u al snel denken aan € 60.

Betaalt de verzekeraar?

Ja, als u een polis zorgverzekering hebt inclusief alternatieve geneeskunde, kan de behandeling geheel of gedeeltelijk worden vergoed. Voor sommige verzekeraars is het niet voldoende om alleen bij de beroepsvereniging Reiki Ryoho aangesloten te zijn, maar is lidmaatschap van de beroepsvereniging voor paramedische natuurgeneeskunde, zoals de BATC, ook noodzakelijk.

Effectief?

Hoe effectief een behandeling wordt ervaren, hangt af van de klacht en van de persoon zelf. In het algemeen geldt dat reiki een gevoel van ontspanning geeft. Klachten veroorzaakt door stress of emoties reageren dan ook vaak goed op een behandeling. ■

'Haar handen leken wel strijkijzers'

José Uijtewaal (1960) heeft een aantal reiki behandelingen gehad.

"Afgelopen maart ging mijn relatie uit. Ik had niet alleen last van liefdesverdriet maar was ook enorm boos. Het leek wel alsof ik in een negatieve spiraal terecht was gekomen. Ik hoorde

over reiki en al googelend ontdekte ik de site van de Reiki Company. Mijn eerste reiki behandeling vond ik best spannend. De behandelaar, Paulien van der Geest, legde haar handen op verschillende punten van mijn lichaam. Haar handen werden heel warm, het leken wel strijkijzers. Al na de eerste behandeling leek het alsof ik veel makkelijker met die negatieve gevoelens kon omgaan. Twee behandelingen waren genoeg om me weer in balans te doen voelen. Ik sta met beide benen op de grond, maar zie reiki echt als een wonderdje. Inmiddels heb ik zelf de cursus Reiki 1 gedaan. Sinds ik met reiki bezig ben, heb ik ook veel minder last van lage rugklachten. Elke avond voor het slapen loop ik de acht energiepunten af en daarna val ik als een blok in slaap."

VERDER KIJKEN

- www.reikiryoho.nl (voor een lijst met traditioneel opgeleide reiki masters)
- www.batc.nl (voor een overzicht van zorgverleners en hun vergoedingen)
- www.reikialliance.com
- www.reikicompany.nl

VERDER LEZEN

- *De reiki gids* van Eleanor MacKenzie, Veltman Uitgevers (€ 14,95, ISBN 9789048301829). Prima voor beginners.
- *Handboek reiki* van Sunny Nederlof & Bas Buis, speciale bijdrage door Phyllis Lei Furumoto, 320 pagina's (€ 24,50, ISBN 9789078560036). Voor mensen die al een cursus hebben gevolgd en zich willen verdiepen.