

Wat is Reiki?

Reiki is een natuurlijke en zachte vorm van energiehealing die helpt lichaam en geest weer in balans te brengen. Het woord *Reiki* komt uit het Japans en betekent letterlijk "**universele levensenergie**" (*Rei* = universeel, *Ki* = levensenergie). Deze energie stroomt van nature door alles wat leeft.

Wanneer die energiestroom wordt verstoord – door stress, spanning of emotionele blokkades – kunnen klachten ontstaan, zowel lichamelijk als mentaal. Reiki helpt deze blokkades op te heffen, zodat de energie weer vrij kan stromen en het zelfherstellend vermogen van het lichaam wordt geactiveerd.

Hoe werkt een Reikibehandeling?

Tijdens een Reikibehandeling lig je (gekleed) ontspannen op een behandeltafel. De behandelaar plaatst de handen zachtjes op of net boven verschillende plekken van het lichaam. Via deze aanraking stroomt Reiki-energie naar waar het het meest nodig is.

Veel mensen ervaren tijdens de behandeling een diepe rust, warmte of tintelingen. Sommigen voelen emoties loskomen of merken nadien meer helderheid en innerlijke kalmte. Reiki werkt op alle niveaus – fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel – en ondersteunt zo het natuurlijke evenwicht.

De kracht van eenvoud

Reiki vraagt geen inspanning, geloof of verwachting. De energie werkt op een subtiele, maar diepgaande manier en brengt precies wat nodig is in dat moment. Het is een uitnodiging om te vertragen, te voelen en weer in contact te komen met jezelf.

