

Reiki I

Kurstid förslagsvis kl 9.00-18.00

1. Registrering och inskrivning (krävs vid CE-kurs).
2. Smudge* (valfritt).
3. Introduktion – Namn, arbete, familj, metafysisk bakgrund, förståelse av Reiki, varför du vill lära dig Reiki och något du tycker bra om hos dig själv.
4. Öppnande meditation, eller bön för att förena gruppen med den högre makten och med varandra.
5. Reikiföreläsning – Vad är Rei-ki, de olika nivåerna, hur initieringsprocessen fungerar. Hur Reiki fungerar (använd information ur manualen). Vad kan den användas till? (Använd exempel och Reikiberättelser för att förklara dessa ämnen) Historik: Usui-Hayashi-Takata-22 masters, inkludera info om Gakkai och upptäckten av JRT.
6. Lunch (en timme).
7. Återvänd och gruppera – Cirkulär axelmassage och kramar
8. Tala om initieringar och hur de fungerar.
9. Förklara **Gassho-meditationen** och använd den precis innan initieringen. Låt eleverna stanna kvar i **Gassho** under initieringen.
10. Reiki I-initiering.
11. Låt eleverna skriva i sina anteckningsböcker om upplevelser under meditationen och initieringen – sedan dela med sig.
12. Rast (10 till 15 minuter).
13. Praktisera Reiki (tre till fyra i en grupp) – Försäkra dig om att alla känner Reiki eller att deras klienter gör det. Dela med sig efteråt.
14. **Byosen-scanning** – Ta en partner, scanna, byt sedan. Förklara Reiji-ho och att den är mer avancerad eftersom man använder intuitionen direkt, i stället för händerna.
15. Förklara och praktisera standardbehandling, med alla handpositioner (ta en partner, och byt).
16. Förklara och demonstrera **Ken'yoku**, låt eleverna utföra det efter behandling.
17. Förklara **Hayashis healingguide** och hur man använder den.
18. Förklara klient-info-formulär, samt ämnet att ta betalt eller byteshandel.
19. Rast (10-15 minuter).
20. Förklara själv-behandling – **Byosen-scanning** på sig själv och praktisera handpositionerna för självbehandling.
- 21.**Reiki II-symboler – Bara visa för memorering, heliga, håll dem hemliga, förklara testen. Dela ut kopior. (Använd den sista 1/2-timmen till denna del.)
22. Tillslutande meditation och/eller bön. Dela ut blanketter för kursutvärdering (men inte om eleverna fortsätter nästa dag).

* Smudge är en metod att rena energierna med hjälp av rökelse, vanligtvis av salviablad.

** Om eleverna fortsätter nästa dag med Reiki-II-kursen.

Reiki II*

Kurstid förslagsvis kl 9.00-18.00

1. Registrering och inskrivning (krävs vid CE-kurs) – Smudge (valfritt).
2. Öppnande meditation, eller bön för att förena gruppen med den högre makten och med varandra.
3. Dela med sig – meditation, effekter från initieringen, användning av Reiki, frågor och kommentarer. Fullborda sådant som ni inte hann med första dagen (t.ex. självbehandling).
4. Föreläsning om Reiki II-symbolerna – Djupare, fullständig betydelse, hur de används, inklusive Hon Sha Ze Sho Nens många användningsområden för helande på distans, samt till förflutet och framtid.
5. Förklara och demonstrera **Koki-ho**. Förklara och demonstrera **Jacki-Kiri Joka-ho**.
6. Lunch (en timme). Eleverna kan använda en del av sin lunchtid till att memorera symbolerna.
7. Test på symbolerna. Använd formuläret på sidan 125. Vid fel, visa och be eleven korrigeras det. Om det behövs, så ge eleven lite hjälp eller låt eleven titta på sina anteckningar. Stötta så att alla klarar testen.
8. Cirkulär axelmassage och kramar.
9. Reiki II-initiering – inkludera **Gassho** i början.
10. Låt eleverna skriva i anteckningböckerna om upplevelser vid initieringen – sedan dela med sig.
11. Rast.
12. Förklara hur man utför en fullständig behandling, med alla symboler.
13. Dela upp i grupper med 3-4 elever. Börja med att ge vanlig Reiki utan några symboler. Låt dem sedan lägga till Choku Rei och efter ca 5 min berätta hur det kändes. Gör likadant med Sei heki, så att de får erfara symbolernas effekt under kursen. Praktisera också **Koki-ho**.
14. Praktisera **Gyoshi-ho** – välj partner och byt. Detta kan göras med eleverna sittande på stolar i två rader med ansiktet mot varandra. Förklara också att detta kan göras vid vanlig behandling. (Notera att detta ersätter beaming.)
15. **Enkaku chiryo** i grupp. Be om förslag från eleverna. Skriv namnen på dem ni ska sända Reiki till på ett papper och placera det i mitten av cirkeln, eller använd foton om det finns tillgängligt. Sänd även till harmoni bland människorna på planeten, eller kanske till en världssituation. (Ämnen finns listade på www.reiki.org under "global healing network".)
16. Låt eleverna välja en partner för att utbyta Reikibehandling och distansReiki med under veckan.
17. Tillslutande meditation och/eller bön. Dela ut blanketter för kursutvärdering.
18. Uppmuntra eleverna att vara med i en Reikigrupp.

* Dag 2 på Reiki I&II-kursen eller enbart Reiki II.