



PRÄSENTIERT

# Reiki

Was es ist, wie es wirkt und wie du es in  
deine Praxis einbindest

Ein eBook von **Nana Yoga**

WILLKOMMEN

# Bevor du beginnst

---

Als ich zum ersten Mal auf einer Reiki-Liege lag, habe ich vor allem eines erwartet: nichts zu spüren. Ich war neugierig, aber skeptisch – zwei Hände, die still auf mir liegen, sollten etwas bewirken? Was ich stattdessen erlebt habe, war schwer in Worte zu fassen: eine Ruhe, die sich von innen anfühlte, nicht von außen aufgesetzt. Zum ersten Mal seit Langem habe ich mich gehalten gefühlt, ohne dass ich dafür etwas leisten musste.

Das ist der Grund, warum ich Reiki heute in meine Arbeit einbeziehe – nicht, weil ich dir etwas beweisen will, sondern weil es für viele Menschen ein sanfter Zugang zu Ruhe ist, gerade dann, wenn Worte und Erklärungen gerade nicht weiterhelfen.

Dieses eBook will dir Reiki so erklären, wie ich es mir am Anfang gewünscht hätte: ohne Mystifizierung, ohne Heilsversprechen, aber auch ohne es kleinzureden. Du bekommst Fakten, eine ehrliche Einordnung dessen, was Reiki kann und was nicht, und praktische Wege, es auszuprobieren – für dich selbst und in Kombination mit anderen Praktiken.

*Du musst nichts glauben, um weiterzulesen. Neugier reicht völlig.*

Von Herzen,

Nadia

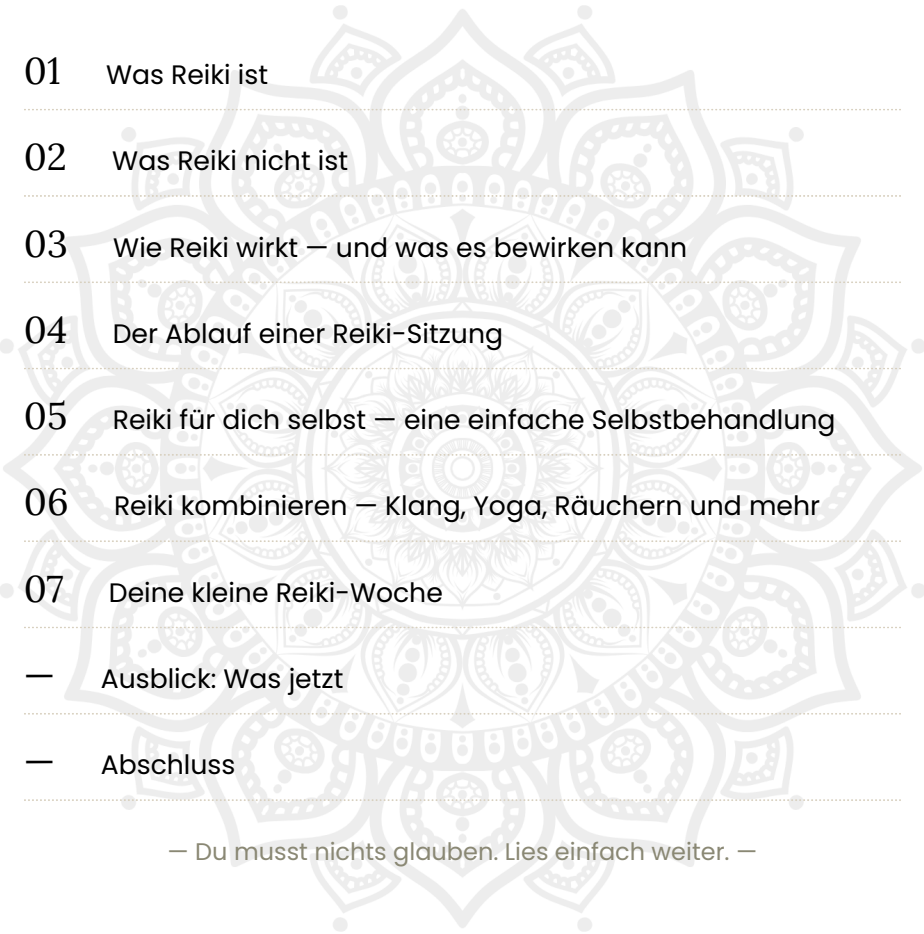
**Kurzer Hinweis:** Reiki ist eine komplementäre Entspannungspraxis und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Setze bestehende Therapien und Medikation nicht ohne Rücksprache mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ab. Die wissenschaftliche Studienlage zu Reiki ist begrenzt und uneinheitlich – dieses eBook stellt Reiki entsprechend als Erfahrungs- und Entspannungspraxis dar, nicht als belegte Heilmethode.



## INHALT

# Was dich erwartet

---

- 
- 01 Was Reiki ist
  - 02 Was Reiki nicht ist
  - 03 Wie Reiki wirkt — und was es bewirken kann
  - 04 Der Ablauf einer Reiki-Sitzung
  - 05 Reiki für dich selbst — eine einfache Selbstbehandlung
  - 06 Reiki kombinieren — Klang, Yoga, Räuchern und mehr
  - 07 Deine kleine Reiki-Woche
  - Ausblick: Was jetzt
  - Abschluss

— Du musst nichts glauben. Lies einfach weiter. —

# Was Reiki ist

## *Eine ruhige Methode mit japanischen Wurzeln*

Reiki ist eine Entspannungsmethode aus Japan, bei der eine Person ihre Hände sanft auf oder knapp über den bekleideten Körper einer anderen Person legt – meist in einer festen Abfolge von Positionen, von Kopf bis Fuß. Das Wort selbst setzt sich aus zwei japanischen Begriffen zusammen: "Rei", oft übersetzt als "universell" oder "geistig", und "Ki", das Wort für Lebensenergie, das auch im chinesischen "Qi" oder im indischen "Prana" ein Gegenstück hat. Sinngemäß bedeutet Reiki also so viel wie "universelle Lebensenergie".

Entwickelt wurde die Methode in den 1920er-Jahren von Mikao Usui in Japan. Usui beschrieb Reiki nicht als religiöses System, sondern als einfache, erlernbare Praxis, die jeder Mensch nach einer kurzen Einweisung – einer sogenannten Einweihung – anwenden kann, an sich selbst oder an anderen.

Im Kern ist die Grundannahme von Reiki einfach: Der Körper hat eine eigene Fähigkeit zur Selbstregulation, und tiefe Entspannung – ausgelöst durch ruhige, achtsame Berührung oder Nähe – kann dieser Fähigkeit Raum geben. Während einer Sitzung liegt oder sitzt die behandelte Person bekleidet und entspannt, während die Hände der Praktizierenden für einige Minuten ruhig an verschiedenen Stellen verweilen.

|                                       |                          |                                      |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| HERKUNFT                              | BEGRÜNDER                | WORTBEDEUTUNG                        |
| <b>Japan, 1920er-Jahre</b>            | <b>Mikao Usui</b>        | <b>Universelle<br/>Lebensenergie</b> |
| PRAXISFORM                            | SITZUNGSDAUER            | KLEIDUNG                             |
| <b>Sanftes Auflegen<br/>der Hände</b> | <b>ca. 45–60 Minuten</b> | <b>Bekleidet,<br/>entspannt</b>      |

Reiki wird traditionell in Graden (oft Reiki I, II und Meistergrad genannt) weitergegeben. Der erste Grad richtet sich meist an alle, die Reiki für sich selbst und im nahen Umfeld nutzen möchten – genau darum geht es auch in Kapitel 5 dieses eBooks.

**Zum Mitnehmen:** Reiki ist im Kern eine einfache, ruhige Praxis der bewussten Nähe und Berührung – keine komplizierte Technik, die nur Eingeweihte verstehen.

# Was Reiki nicht ist

## *Ein paar ehrliche Klarstellungen*

Um Reiki ranken sich viele Missverständnisse – manche verharmlosend, manche überhöhend. Ein ehrlicher Blick lohnt sich, bevor du entscheidest, ob und wie du Reiki für dich nutzen möchtest.

### **Reiki ist keine Religion**

Reiki verlangt keinen Glauben an ein bestimmtes Weltbild und ist an keine Religion gebunden. Menschen jeder Glaubensrichtung – und auch ganz ohne religiösen Hintergrund – praktizieren Reiki. Es gibt keine Dogmen, an die du dich halten musst.

### **Reiki ist kein Ersatz für medizinische Behandlung**

Reiki behandelt keine Krankheiten und heilt keine Diagnosen. Es ersetzt weder Medikamente noch Therapie, weder ärztliche noch psychotherapeutische Behandlung. Seriöse Praktizierende werden dir das genauso sagen – Reiki versteht sich als Ergänzung zur Entspannung, nicht als Behandlungsmethode für körperliche oder seelische Erkrankungen.

## Reiki ist keine Garantie für ein bestimmtes Erlebnis

Manche Menschen spüren Wärme, ein Kribbeln oder tiefe Entspannung. Andere spüren wenig bis nichts Besonderes – und das ist genauso in Ordnung. Es gibt kein "richtiges" Reiki-Erlebnis, das du haben musst, damit es "funktioniert hat".

## Reiki funktioniert nicht ohne Einverständnis

Reiki wird nie ohne die Zustimmung der behandelten Person angewendet – weder aus der Ferne noch vor Ort. Einverständnis und Transparenz gehören zur seriösen Praxis genauso dazu wie die Technik selbst.

**Wichtig:** Sei besonders vorsichtig bei Angeboten, die Reiki als Heilung für ernsthafte Erkrankungen bewerben, von einem Abbruch medizinischer Behandlung abraten oder hohe Summen für "Fernbehandlungen" verlangen. Das widerspricht dem, wofür seriöse Reiki-Praxis steht.



# Wie Reiki wirkt

*Und was es realistisch bewirken kann*

Die ehrlichste Antwort auf die Frage "Wie wirkt Reiki?" beginnt mit dem, was wir sicher wissen: Ruhige, bewusste Zuwendung – ob durch Berührung, Nähe oder einfach durch ungeteilte Aufmerksamkeit – kann beim Menschen eine messbare Entspannungsreaktion auslösen. Der Puls verlangsamt sich, die Atmung wird tiefer, das Nervensystem wechselt spürbar von Anspannung in Richtung Ruhe. Dieser Mechanismus ist gut erforscht und liegt vermutlich einem großen Teil dessen zugrunde, was Menschen während einer Reiki-Sitzung erleben.

Was darüber hinausgeht – ob tatsächlich "Energie" im esoterischen Sinne fließt oder übertragen wird –, ist wissenschaftlich nicht belegt. Studien zu Reiki existieren, sind aber in Anzahl und Qualität begrenzt; viele leiden unter kleinen Stichproben oder fehlenden Kontrollgruppen. Seriöserweise lässt sich sagen: Es gibt keinen belastbaren wissenschaftlichen Nachweis für einen "Energiefluss", aber es gibt gute Gründe anzunehmen, dass die Kombination aus Ruhe, Zuwendung und bewusster Auszeit vom Alltag echte, spürbare Entspannungseffekte hat.

## Was viele Menschen während einer Sitzung berichten

Häufig genannt werden: ein Gefühl von Wärme unter den Händen der Praktizierenden, ein leichtes Kribbeln, tiefe muskuläre Entspannung, manchmal auch aufkommende Emotionen oder Gedanken, die während der Stille an die Oberfläche kommen. Manche Menschen schlafen während der Sitzung ein. Das sind alles normale, individuell unterschiedliche Reaktionen auf tiefe Entspannung – kein Fehler und kein Zeichen, dass "nichts passiert".

## Was Reiki realistisch bieten kann

Für viele Menschen ist Reiki vor allem eines: ein geschützter Rahmen, in dem sie für eine Stunde nichts leisten, entscheiden oder erklären müssen. Diese Form von bewusster, absichtsloser Zuwendung ist im Alltag selten geworden – und genau darin liegt für viele der eigentliche Wert, unabhängig davon, wie man den zugrundeliegenden Mechanismus erklärt.

**Zum Mitnehmen:** Du musst nicht an "Energie" im esoterischen Sinn glauben, um von der Ruhe einer Reiki-Sitzung zu profitieren. Die Entspannungsreaktion deines Nervensystems ist real – unabhängig davon, wie du den Rest erklärst.

# Der Ablauf einer Reiki-Sitzung

*Was dich bei einer ersten Sitzung erwartet*

Wenn du zum ersten Mal eine Reiki-Sitzung bei einer Praktizierenden besuchst, läuft das meist in etwa so ab:



## Typischer Ablauf

45–60 Min.

1. Ein kurzes Vorgespräch: Wie geht es dir gerade, gibt es Bereiche, die du meiden möchtest (z. B. nach einer Verletzung), was erwartest du dir von der Sitzung.
2. Du legst dich bekleidet und bequem auf eine Liege oder Matte, oft mit einer Decke zugedeckt.
3. Die Praktizierende legt für einige Minuten ruhig ihre Hände an verschiedenen Stellen auf oder knapp über deinen Körper – meist beginnend am Kopf, dann Richtung Rumpf und Beine.
4. Du musst nichts tun. Es ist in Ordnung, einzuschlafen, die Gedanken wandern zu lassen oder einfach nur zu atmen.
5. Am Ende folgt oft ein kurzes Nachgespräch, in dem du erzählen kannst, was du wahrgenommen hast – ganz ohne Bewertung.

---

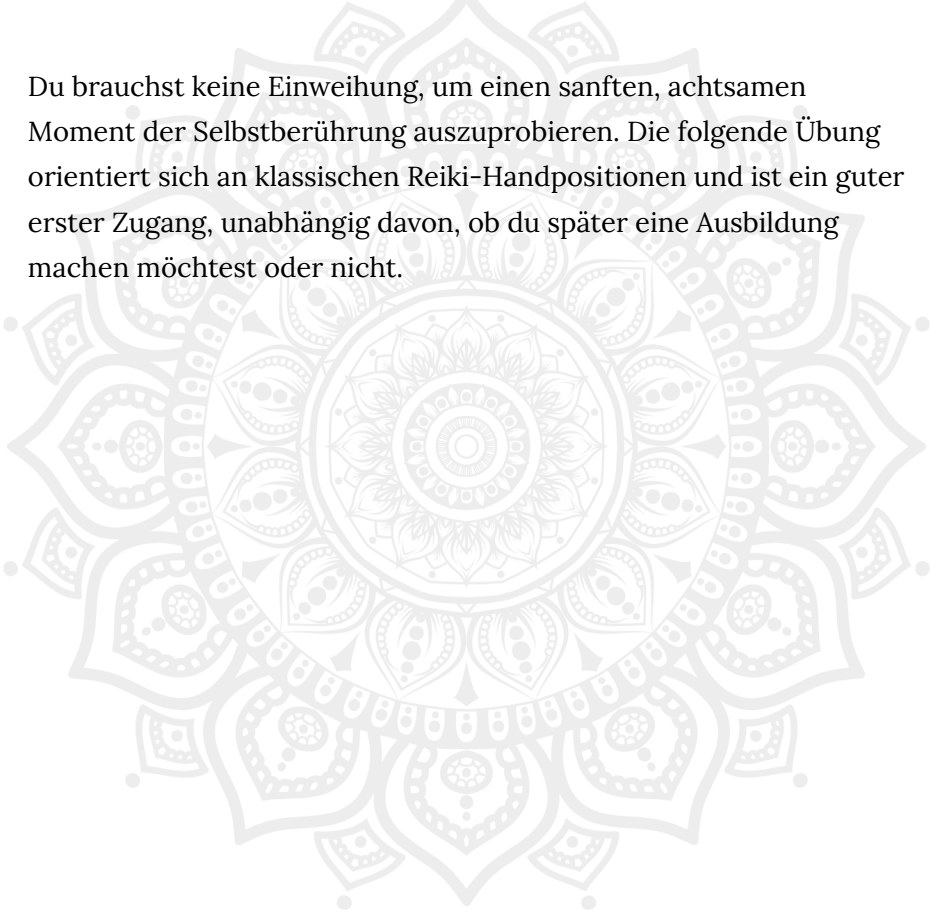
Kleidung: bequem, bedeckt · Du musst vorher nichts vorbereiten oder können

Nach einer Sitzung fühlen sich manche Menschen sehr entspannt oder sogar leicht müde, andere spüren eine sanfte Klarheit oder Energie. Trink danach ausreichend Wasser und gönn dir, wenn möglich, etwas Zeit, bevor du wieder in den Alltag zurückkehrst.

# Reiki für dich selbst

*Eine einfache Selbstbehandlung zum Ausprobieren*

Du brauchst keine Einweihung, um einen sanften, achtsamen Moment der Selbstberührung auszuprobieren. Die folgende Übung orientiert sich an klassischen Reiki-Handpositionen und ist ein guter erster Zugang, unabhängig davon, ob du später eine Ausbildung machen möchtest oder nicht.



## Kurze Selbstbehandlung

10–15 Min.

1. Setz oder leg dich bequem hin. Schließe die Augen, wenn es sich stimmig anfühlt. Nimm dir drei tiefe Atemzüge.
2. Lege beide Handflächen sanft über deine Augen, Fingerspitzen an der Stirn. Bleib 1–2 Minuten. Spüre die Wärme deiner eigenen Hände.
3. Lege die Hände seitlich an deinen Kopf, über die Ohren. Bleib 1–2 Minuten.
4. Lege eine Hand in den Nacken, die andere auf dein Brustbein. Bleib 1–2 Minuten – spüre, wie sich dein Atem unter der Hand bewegt.
5. Lege beide Hände auf deinen Bauch, übereinander. Bleib 1–2 Minuten.
6. Zum Abschluss: Hände locker in den Schoß oder neben den Körper legen, noch einen Moment nachspüren, bevor du die Augen wieder öffnest.

---

Wirkung: Ruhemoment, Selbstfürsorge · Kein Vorwissen nötig · Kein Ersatz für medizinische Versorgung

**Tipp:** Es gibt kein "falsch" bei dieser Übung. Wenn sich eine Position unangenehm anfühlt, wechsele einfach zur nächsten oder beende die Übung früher.



# Reiki kombinieren

*Klang, Yoga, Räuchern und mehr*

Reiki lässt sich gut mit anderen ruhigen Praktiken verbinden. Keine Kombination ist "notwendig" – probiere aus, was sich für dich stimmig anfühlt.

## Klangschalen

Tiefenentspannung

Sanfte Klangschalen-Töne vor oder während einer Reiki-Sitzung im Hintergrund helfen vielen Menschen, schneller in einen entspannten Zustand zu finden. Der Klang gibt dem Nervensystem ein zusätzliches Signal: Hier ist es sicher, loszulassen.

## Yoga

Verkörperung

Eine sanfte Yogapraxis (z. B. Yin oder Restorative) vor einer Reiki-Sitzung kann helfen, überhaupt erst im Körper anzukommen – bevor die Stille der Reiki-Sitzung beginnt. Nach der Sitzung wirkt oft schon eine kurze, langsame Bewegung integrierend.

## Räuchern

Übergang

Der Duft von Räucherwerk (z. B. Salbei, Palo Santo oder heimische Kräuter wie Beifuß) markiert für viele Menschen einen bewussten Übergang – vom



Alltag hinein in den Raum der Sitzung. Wichtig: gut lüften und Rücksicht auf Atemwegsempfindlichkeiten nehmen.

---

## Atemarbeit

Fokus

Ein paar bewusste, tiefe Atemzüge zu Beginn einer Sitzung (siehe dazu auch unser eBook "Atemwellen") helfen dabei, den Kopf zu beruhigen und leichter in die Stille der Reiki-Zeit zu finden.

---

## Meditation & Stille

Vertiefung

Reiki und stille Meditation ergänzen sich natürlich, da beide auf denselben Grundzustand abzielen: nichts tun müssen, einfach da sein. Eine kurze Meditation im Anschluss verlängert oft die Wirkung der Sitzung.

---

**Zum Mitnehmen:** Reiki muss nicht "pur" bleiben, um wirksam zu sein. Kombiniere es mit dem, was dir ohnehin schon guttut.

# Deine kleine Reiki-Woche

*Ein sanfter Einstieg, Tag für Tag*

Diese kleine Woche führt dich Schritt für Schritt durch das Buch – jeden Tag nur wenige Minuten.

1

## **Ankommen**

Lies Kapitel 1 und 2 noch einmal in Ruhe. Notiere dir eine Frage, die noch offen ist.

2

## **Erste Berührung**

Probiere 5 Minuten der Selbstbehandlung aus Kapitel 5 aus – nur die ersten zwei Positionen.

3

## **Vollständige Selbstbehandlung**

Nimm dir heute die vollen 10–15 Minuten Zeit für alle Handpositionen.

4

## **Klang dazu**

Wiederhole die Selbstbehandlung, diesmal mit leiser Klangschalen-Musik im Hintergrund.

5

## **Bewegung davor**

5 Minuten sanftes Dehnen oder eine ruhige Yin-Haltung, bevor du dich zur Selbstbehandlung hinlegst.

6

### **Bewusster Übergang**

Wenn du magst: räuchere kurz, bevor du dir Zeit für dich nimmst — als bewusstes Ritual des Ankommens.

7

### **Zurückblicken**

Notiere: Was hat sich für dich am stimmigsten angefühlt? Welche Kombination möchtest du beibehalten?

**Danach:** Nimm die Elemente mit, die sich für dich am besten angefühlt haben, und mach sie zu einem festen, kleinen Ritual — lieber kurz und regelmäßig als selten und lang.

# Was jetzt

---

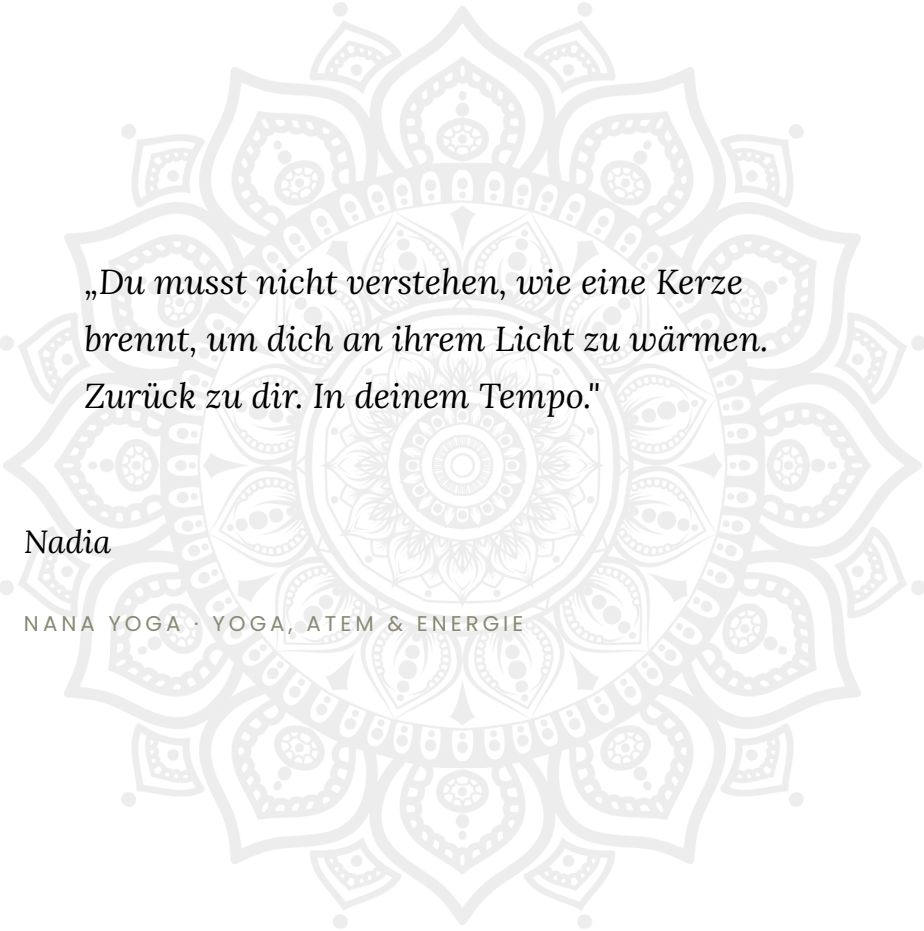
Reiki ist keine Methode, die du an einem Wochenende "beherrschst". Es ist eine Praxis, die sich mit der Zeit vertieft – durch Wiederholung, durch Erfahrung, durch das eigene Gespür, das sich langsam entwickelt.

Wenn dich das Thema über dieses eBook hinaus interessiert, ist eine Reiki-I-Ausbildung bei einer erfahrenen, seriösen Lehrperson ein guter nächster Schritt – achte dabei auf Transparenz, realistische Versprechen und einen Rahmen, der sich für dich sicher anfühlt.

*Du musst nicht alles auf einmal verstehen. Es reicht, neugierig zu bleiben.*

## Gemeinsam weiter üben

Wenn du Reiki oder ruhige Körperarbeit nicht allein erkunden möchtest – eingebettet in Yoga, Atemarbeit und einen Raum, der dir gehört – freue ich mich, dich in einer 1:1 Session begleiten zu dürfen.



*„Du musst nicht verstehen, wie eine Kerze  
brennt, um dich an ihrem Licht zu wärmen.  
Zurück zu dir. In deinem Tempo.“*

*Nadia*

NANA YOGA · YOGA, ATEM & ENERGIE