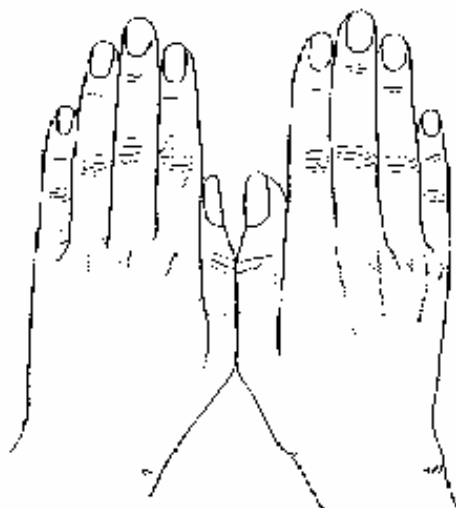
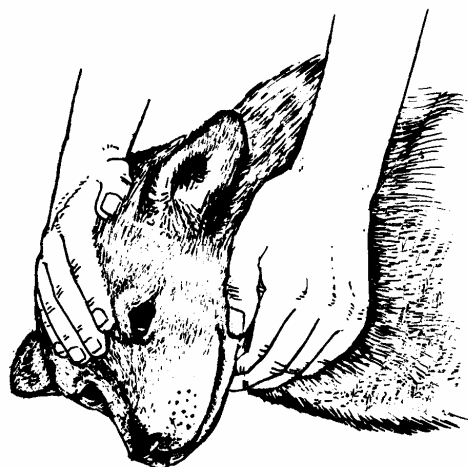
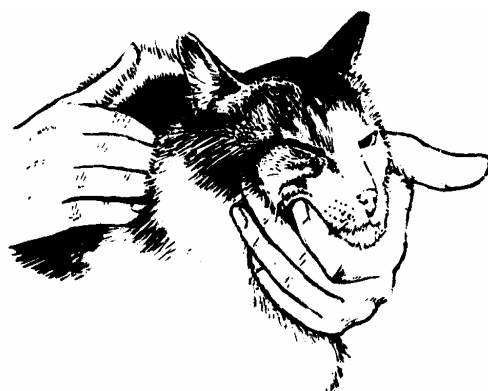


## Jak držet ruce při Reiki



## Ošetřování domácích zvířat pomocí Reiki



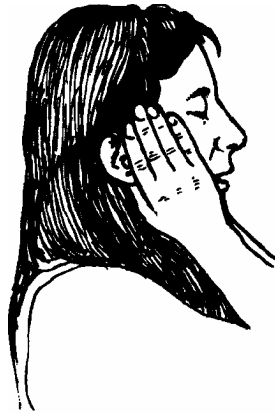
## Pozice rukou pro Reiki I

### Samoléčba

#### Přední strana - Pozice hlavy



1. Přes oči



2. Přes tváře, palec je těsně pod ušima



2a. Alternativní druhá pozice



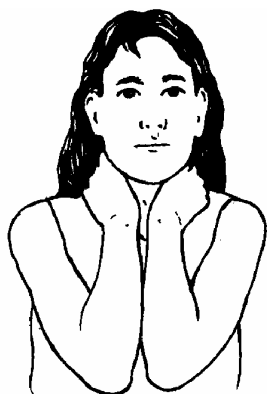
3. Zadní strana hlavy  
přes týlní hřbet



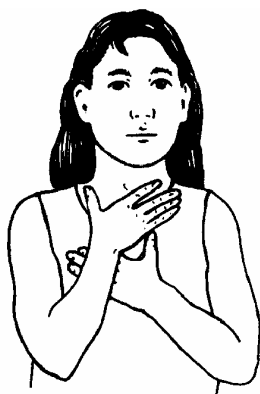
3a. Alternativní třetí pozice

# Samoléčba

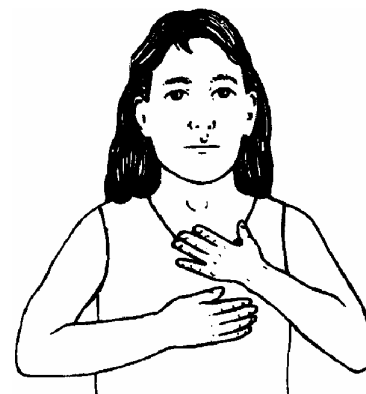
## Přední strana



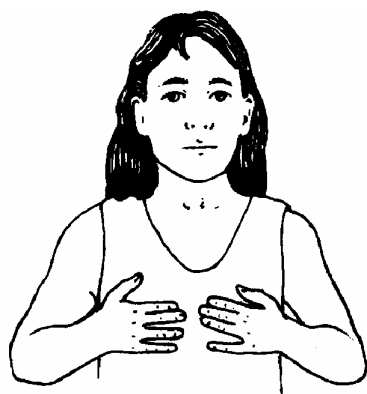
4. Přes hrdlo



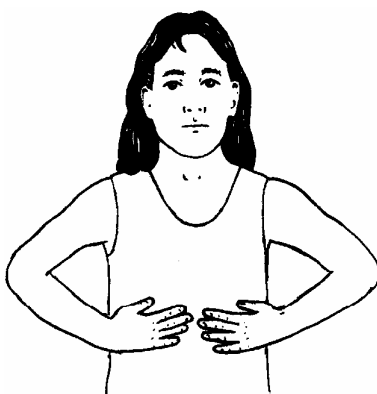
4a. Alternativní krční pozice



5. Přes srdce - hrudní kost  
(pouze samoléčba)



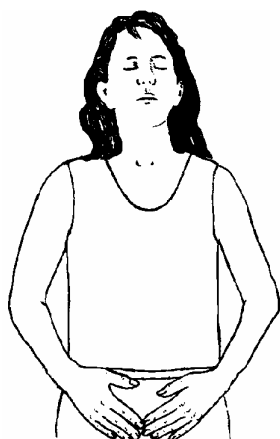
5a. Alternativní pátá pozice  
(pouze samoléčba)



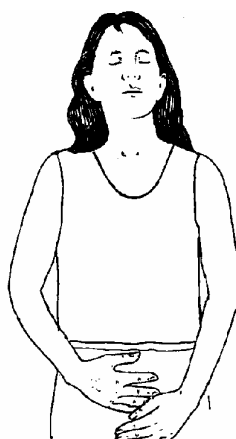
6. Přes spodní žebra pod prsy



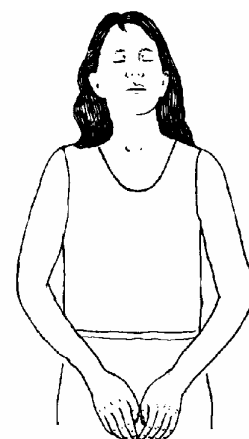
7. Přes střed břicha



8. Přes stydké kosti  
- spodek břicha



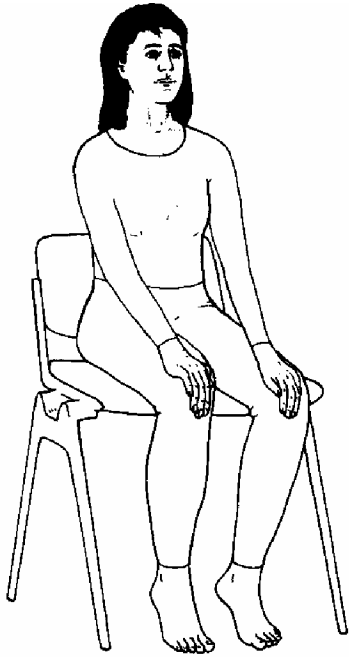
9. Ruce ve středu nad stydkou kostí  
(nedotýkají se genitálií)



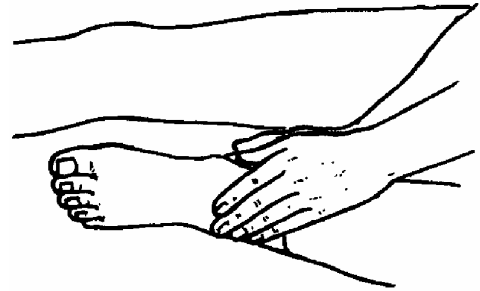
9a. Alternativní devátá pozice  
- nad stydkou oblastí  
(pouze samoléčba)

# Samoléčba

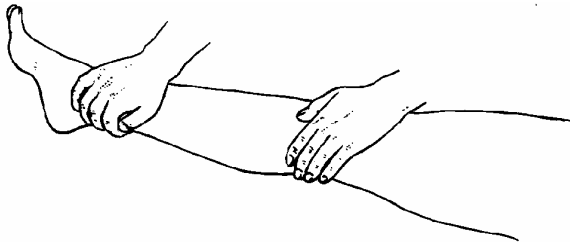
## Přední strana - Kolena, kotníky a chodidla



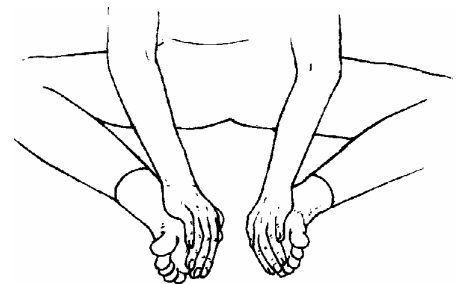
10. Předek obou kolenou



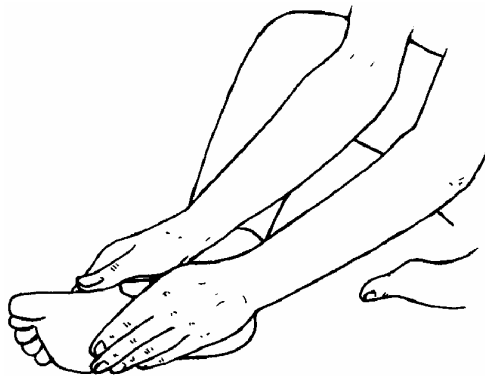
11. Předek obou kotníků



10a - 11a. Koleno a kotník prováděné dohromady  
Udělejte na obou nohách



12. Obě chodidla - nebo 12a. Jedno chodidlo a potom druhé



12a.

## Samoléčba

### Záda



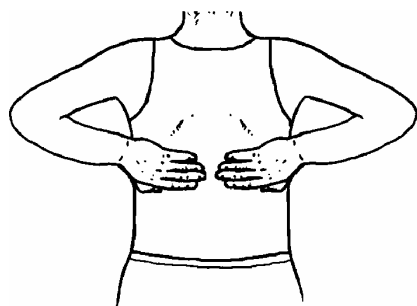
13. Zadek hlavy - jedna ruka přes týlní hřbet, druhá přes korunu (vrchol)



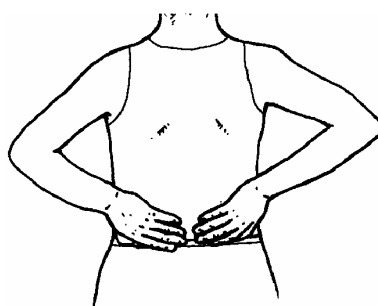
13a. Alternativa zadní pozice hlavy



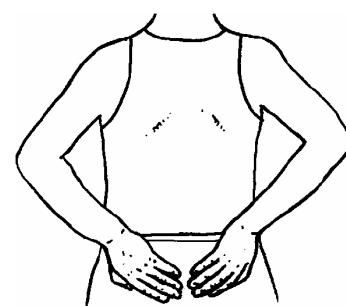
14. Zadek krku a přes vrchol ramenních svalů



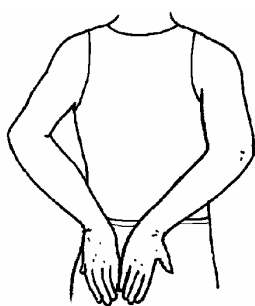
15. Přes žebra, pod lopatkami, ze zadu proti srdci



16. Střed zad



17. Spodek zad přes kříže

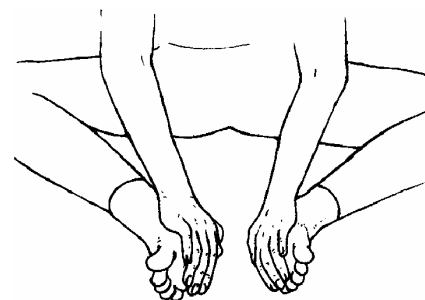


17a. Alternativní nebo dodatečná pozice k pozici pro spodek zad

18. Zadek obou kolenou.  
(viz. obr. 10., ale pozice provádějte ze zadu)

19. Zadek obou kotníků.  
(viz. obr. 11., ale pozice provádějte ze zadu)

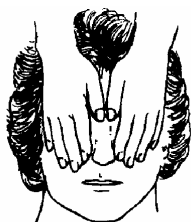
19a. Držte zadek kolena a kotníku jedné nohy zároveň.  
Opakujte I na druhé noze.



20. Obě chodidla

## Léčení druhých

### Přední strana - léčitel stojí nebo sedí za příjemcem



1. Ruce jemně prohnuté přes oči



2. Přes tváře, malíčky spočívají mírně proti uším



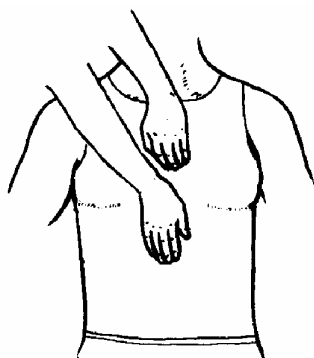
3. Ruce pod hlavou - léčitel hlavu pozvedne



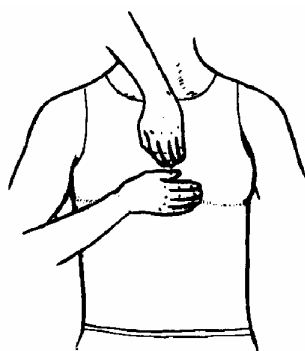
4. Ruce spočívají lehce nad klíční kostí - mírně pod hrdlem

**Dodatečná pozice hlavy** - Jedna ruka na koruně a druhá na hlavě zezadu (na týlu). Osoba přijímající léčení má hlavu otočenou na stranu.

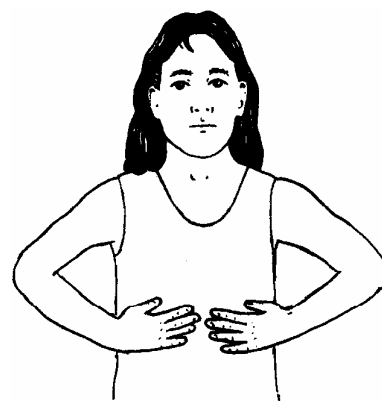
### Přední strana - Léčitel přejde k boku osoby přijímající léčení



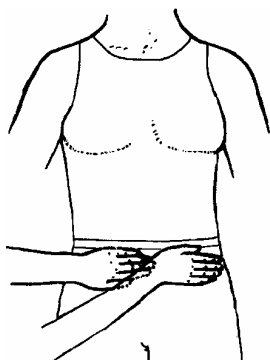
5. Mezi prsy - dobrovolná pozice  
Používejte s ohledem na zachování tělesného soukromí ženy



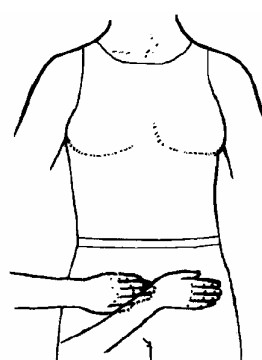
5a. Alternativní pátá pozice



6. Přes spodní žebra pod prsy

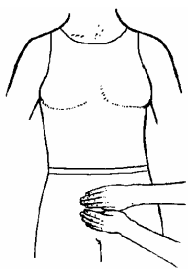


7. Těsně pod pasem

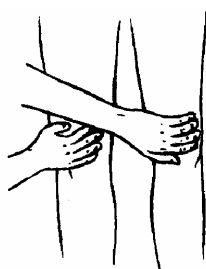


8. Přes pánevní oblast nad stydkou kostí

## Přední strana - Léčitel se přesune níže podél boku osoby



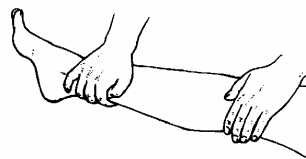
9. Obě ruce přes spodek břicha nad stydkou kostí



10. Předek obou kolenou



11. Předek obou kotníků



11a. Kotník a koleno zároveň.  
Udělejte obě nohy. Preferovaná pozice kombinuje 10. a 11.

## Přední strana - Léčitel se přesune čelem k chodidlům osoby přijímající léčení



12. Spodní strana obou chodidel

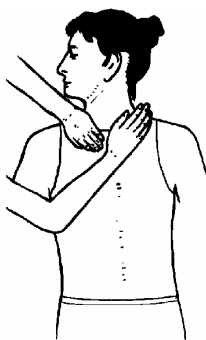


12a. - 12b. Alternativní 12. pozice.  
Obě chodidla provedena jedno po druhém

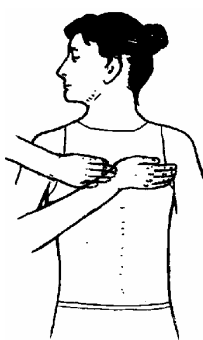


## Přední strana - zatím Léčitel se vrátí k hlavě osoby přijímající léčení

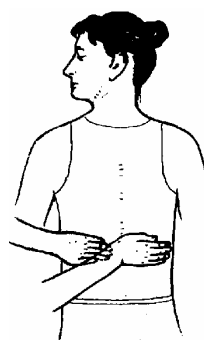
### Léčení druhých - Záda



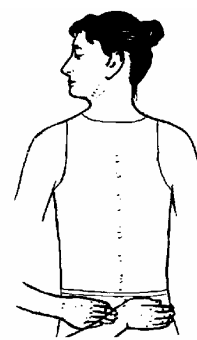
14. Krk ze zadu (Léčitel přijde k boku příjemce)



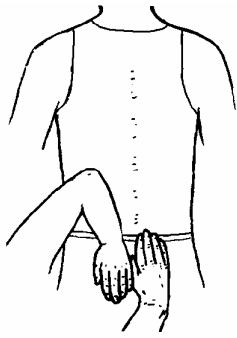
15. Přes lopatky



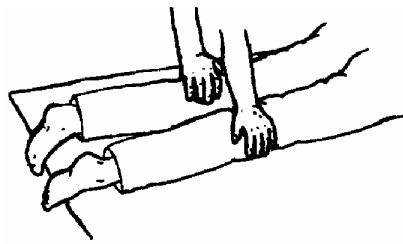
16. Střed zad



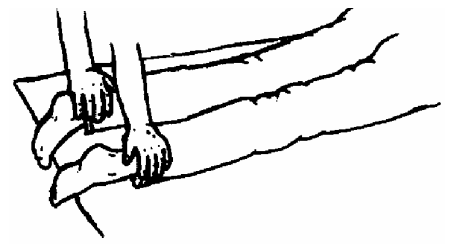
17. Spodek zad pod pasem - přes křížovou kost



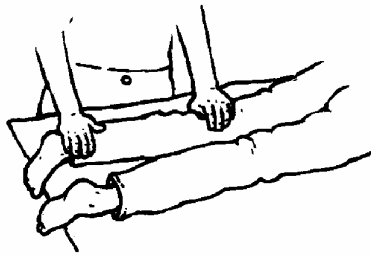
18. Přes kostrč -  
dodatečná pozice



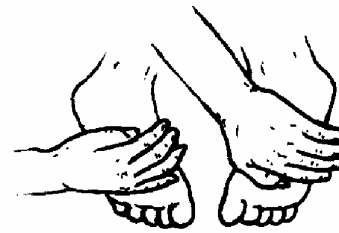
19. Obě kolena ze zadu



20. Oba kotníky ze zadu



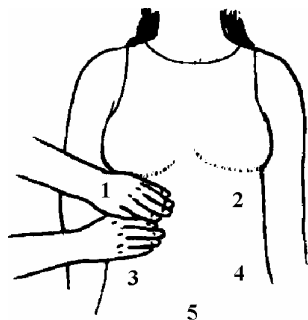
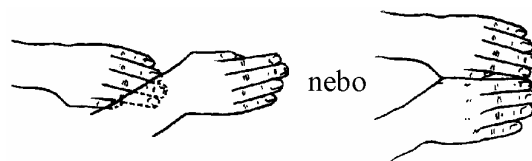
20a. Držte zadek jednoho kolena a kotníku zároveň. Udělejte obě nohy.



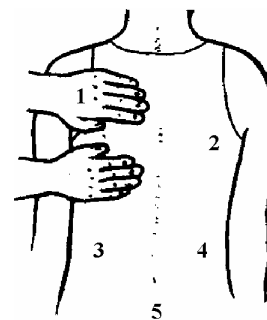
21. Spodní strana obou chodidel

### Alternativní umístění rukou

**Dodatečná alternativa umístění rukou pro trup a záda** - položte ruce vedle sebe místo za sebe.  
Nahrazuje pozice 6, 7, 8 a 9 vepředu a 15, 16, 17 a 18 zezadu.



Vpředu



Vzadu