



## ポジションと効果&練習

\*別紙を参照のこと

### 頭部→体の前面→体の背面 (各4箇所ずつ) 基本 12 ポジション

ベッドを使う場合は、なるべく端に寝かせ、頭を靈氣しやすい位置に置く。

まず、靈氣の若葉マークである靈氣・ファーストの実践者は、順次各ポジションに靈氣をすることで上手くエネルギーを感じられなくても、満遍なく全体を癒すことができます。ただし、何か特別（冷気とか）に感じられる場所がある時は、ポジションに構わずその場所も靈氣する。

各ポジションは経験値的に導かれた5分を目安に行なうが、時間の無いときには、各1.2分ずつでも、それなりの効果が得られる。又は、続けてヒーリングすることが望ましいが、場合のよっては2回に分けても良い。できるだけ早い内に残りのポジションも靈氣する事。

緊急用に、座って行なうポジションもある。額と後頭部に手をかざし松果体を靈氣していると意識する。後は、前/背面を各チャクラの位置で両側同時に靈氣する。

人によっては、前面の靈氣中に熟睡してしまうので、背面ができない場合もある。その可能性がある場合は、短時間で済む「背面から靈氣し、前面へ移る」という裏技も。

例えば、腹部の痛みを訴える人でも、頭は全ての司令塔なので頭から先に靈氣する方が効果が速い場合もある。とはいえ、腹部の痛みを訴えているのに、いきなり頭を癒し始めることに違和感を唱える人には、「腹部を軽く→頭じつくり→腹部をゆっくり」や「片手ずつ腹部と頭部に手を当てる」という裏技も。

自己ヒーリング中などで自分の手が届きにくい場合、届く位置で良いので、「正しい位置に手を当てている」と意識してください。靈氣は意識した場所へ確実に流れていきます。手を当てたり、「繋がる」って意識したりした際、一瞬のうちにコンタクトできます。



## 靈氣の特徴

◇伝授により能力を得る⇒初歩的な回路が開かれます。これにより誰でも靈氣を楽しめます！（参照：靈氣の伝授）

◇一生有効⇒使わなくても能力返上ということにはなりません。が、能力向上のため、わざわざがらでも使っていきたいでしょう！

◇修行・訓練不要⇒不要であるが、更なるパワーアップの為に、常に自己浄化と心の向上を怠らない！（参照：自己浄化と成長の方法）

◇使うほどパワーフル⇒靈氣をいくら使っても疲れず、むしろ、ヒーリング中に自分自身も同時に癒され、幸福感に満たされます。そして回路がますます広がり、よりパワーフルに！

◇意識集中は不要⇒あくまでもパイプ（回路）に徹すること。手をかざした後は、靈氣エネルギーに委ねる！（参照：靈氣療法の基本）

◇信じなくても有効⇒宗教や思想に関係なく、靈氣に半信半疑でも有効。しかし、拒む人からは、エネルギーがブロックされるので、本人の意思を尊重すべきです！

◇人間以外にも有効⇒植物・動物・鉱物等にも有効。水やスペースの浄化、お料理の質向上、銀行口座にも！いつでも、どこでも、なんにでも！

◇相乗効果⇒靈氣は生命エネルギーを活性化し自然治癒力を高めるので、靈氣と医療や他のデクニックを併用させることにより、更なる効果を高められます！

◇時空を超え⇒波動は時空間に対して自由に作用するため、マントラやシンボルを使い、存在する場所、過去や未来などの時空を越えて遠隔ヒーリングが可能！（Reiki II以上）

◇“目覚め”を助ける⇒靈氣シャワーの中で行なう瞑想やヨガなどや、五戒（参照：五戒）を実践することなどで、より光の存在に近づく気づきを得やすくなります。Reiki III以上では、自己のハイヤーセルフとつながるマントラとシンボルも学び、「宇宙即我」「我即宇宙」！

◇相手の邪氣を受けない⇒賛否両論があります。一般的には、靈氣は邪氣を受けないと渡さない。とありますが、あくまでも実践者が靈氣のパイプに完全に置かれた場合と限定されるべきです。自己修練により、より完全なパイプに徹せられるよう、努めましょう！