

Eesti Esimene Erakosmeetikakool
Rahvusvaheline CIDESCO - kool

Olga Hõrak

REIKI JA SELLE VÕIMALUSED KOSMEETIKU TÖÖS

Kursusetöö

Juhendaja:
Piret Altjõe

Tallinn 2011

Summary

The title of this term paper is „Reiki and its Possibilities in Cosmetic Work“.

This term paper is written in Estonian consisting of 46 pages and it includes also a table and 10 diagrams plus 10 enclosures.

I became interested in Reiki because of my partners work is healing and he can use bioenergy for healing. This term paper is aimed to studying Reiki more profoundly, to understanding the principles of Reiki. I like to understand how I can use Reiki in my own work. I like to understand are the people ready to come to a cosmetic who uses Reiki in his/her work.

In order to reach that aim I have set out the following tasks:

- to study everything I can about Reiki, its symbols, principles, history
- Reiki degrees
- energy bodies and chakras
- how the Reiki works
- to study the indications and contraindications of the Reiki
- how the Reiki healing looks like
- to research what do people know about the Reiki
- what do people think about the Reiki methods
- to take part in a Reiki session

For the said research I worked with different books. The authors thereof are Phylameana Lila D'esy, Tanmaya Honervogt, Richard Ellis, Jennie Austin, Carmen Fernandes. I also studied articles available and found via Internet. I talked with peoples who practice healing and work with bioenergy. I compiled a questionnaire which was answered by 22 students from the Estonian First Cosmetic School.

In the first chapter of my term paper I describe history of Reiki and great masters of the Reiki. The second chapter is about Reiki healing, indications and contraindications of the Reiki. The third chapter is about Reiki healing procedures and their possibilities in cosmetic work.

The fourth chapter describes the results of the questionnaire conducted in the Estonian First Cosmetic School. The participants therein are the students of this school as well as other people aged 18-45.

The research showed that the Reiki is the universal energy useable by us in healing physical and mental sufferings. The Reiki reduces stress and negative emotions. The Reiki helps you to be calm and happy. It helps people to feel themselves more self-confident.

This research showed that the Reiki is a quite popular and known healing method. People would be interested in it, and like to find out more about the Reiki.

I find that there are several possibilities to use Reiki in cosmetic work. It is possible to use Reiki during face, hands, legs and back massage. Reiki helps to relax and find inner peace during cosmetic procedures. With the Reiki we can influence creams and masks, to increase their power. The same applies to cosmetic oils what you use in aromatherapy.

Reiki do has healing powers, it helps to relax and feel more self-confident. There are possibilities to use Reiki in cosmetic work.

Sisukord

Sissejuhatus.....	6
1. REIKI TÄHENDUS	9
1.1 Mis on reiki	10
1.1.1 Kuidas reiki mõjutab.....	10
1.1.2 Kas reiki on ohutu	11
1.1.3 Kes võib saada reiki tervendajaks.....	11
1.1.4 Reiki printsiibid- vaimne õpetus	12
1.2 Reiki ajalugu	13
1.3 Reiki astmed.....	13
1.3.1 Reiki Häälestus ehk pühitsemine	14
1.4 Reiki sümbolid	16
1.5 Energia väli	16
1.6 Tšakrad	18
2. REIKI TERVENDAMISVIIS	21
2.1 Ettevalmistused reikiseansiks.....	21
2.2 Reiki edastamisest	22
2.3 Käte põhiasendid	22
2.3.1 Kuidas käsi hoida?	22
2.3.2 Kui kaua käsi hoida?	23
2.4 Usui reiki traditsioonilised käeasendid	23
3. REIKIGA RAVITSEMINE	24
3.1 Eneseravimine	25
3.2 Teiste ravimine.....	25
3.3 Reiki indikaatorid ja kontraindikaatorid	26
3.4 Reiki kosmeetiku töös	26

4.	UURING	29
4.1	Uuringu metoodika.....	29
4.2	Uuringu tulemuste analüüs.....	29
4.3	Küsitluse vastused tabeli kujul:	35
KOKKUVÕTE		36
KASUTATUD KIRJANDUS:.....		38
5.	LISAD.....	39
Lisa 1. Reiki I astme pühitsusest.....		39
Lisa 2. Osalesin reiki seansil.....		40
Lisa 3. Reiki käte positsioonid.....		41
Lisa 4. Näomassaaži ajal enim kasutatavad käte positsioonid.....		43
Lisa 5. Reiki ja tšakrad.....		44
Lisa 6. Küsitlusankeet.....		45

SISSEJUHATUS

Teema valiku aktuaalsus seisneb selles, et elutempo on muutunud väga kiireks. Pidev tormamine kulutab energiat ja kurnab organismi. Sellest tulenevalt on avalikkus hakanud järjest rohkem tähelepanu pöörama tervisele. Palju enam räägitakse erinevatest ravitsemismeetoditest.

Ma usun, et eksisteerib üks ülim olend - absoluutne ja lõpmatu-, liikuv jõud, mis valitseb maailma ja universumit . Ma nimetan seda reiki. Hawayo Takata [3]

Alternatiivteraapiate praktiseerivad usuvad, et just bioenergia liikumisest ja hulgast sõltub inimese tervis. Kui bioenergia liikumine organismis on takistatud või selle hulk mingil põhjusel vähenenud, siis inimene haigestub. Tervenemiseks tuleb vabaneda energia liikumist takistavatest või selle hulka vähendadest faktoritest. Seejärel on vaja taastada kaotatud energia hulk ja tagada selle normaalne liikumine inimeses. Organismis uuesti tasakaalu saavutamiseks kasutatakse tihti just energiaga ehk ”kätega” ravimist.

Jaapanis elanud zen-budisti Mikao Usui avastatud Usui reiki on lihtne ja loomulik puudutusteraapia. Reiki on holistiline tervendamisviis, mis soodustab lõdvestamist ja vähendab kannatusi. See leebe, kuid tõhus tervendav energia on alati kätesaadav.

Kui õpid reiki vahendamise selgeks ja tegeled sellega regulaarselt, avastad peagi, et reikit saab hõlpsasti kohaldada igale olukorrale. Piisab ainult käte asetamisest enda või teise inimese kehale, kui reiki hakkab iseenesest voolama.

Reiki juurde jõudsin tänu oma elukaaslasele, kes tegeleb pikemat aega hingeabi ja alternatiiv teraapiatega ja kasutab selle juures bioenergiat. Ta on uurinud reikit ja arendanud sellest lähtuvalt välja oma tervendamissüsteemi.

Eelpool toodut arvestades otsustasin antud teemase süveneda ja kirjutada kursusetöö teemal:

REIKI JA SELLE VÕIMALUSED KOSMEETIKU TÖÖS.

Minu **hüpotees** on järgmine. Väidetavalt on reikil tugev tervendav, stressi alandav, lihaspingeid vähendav, maailmapilti avardav toime. Kosmeetiku töös on samuti oluline pingete vähendamine ja seeläbi kortsude taandamine. Hea enesetunde ja väljanägemise saavutamise nimel tullakse kosmeetiku juurde. Oletan, et kasutades oma töös reiki energiat on võimalik muuta tõhusamaks järgmised kosmeetilised protseduurid: näo-, käte-, jalgade- ja kehahooldus ja erinevad massaažid. On võimalik tõhustada kreemide ja õlide toimet.

Püstitasin **eesmärgi** uurida reikit ja selle rakendamise võimalusi kosmeetiku töös. Kas inimestel on huvi tulla reikit kasutava kosmeetiku vastuvõtule?

Eesmärgi realiseerimiseks püstitasin järgmised **ülesanded**:

-Uurida, mis on reiki, selle põhimõtted, ajalugu, kuidas ta mõjub

-Reiki astmed

-Energiakehad ja tšakrad

-Kas ja kuidas reiki ravib

-Kas reiki on ohutu

-Reiki seansi kirjeldus

-Uuring inimeste teadlikkusest ja suhtumisest reikisse

Ülesannete täitmiseks:

-töötasin läbi reiki teemalisi raamatuid

-uurisin selleteemalisi ajakirju ja interneti artikleid

-vestlesin selle teema asjatundjatega

Kursusetöö koosneb neljast peatükist. Esimeses peatükis räägin reikist ja sellega seonduvast. Teises peatükis peatume reiki raviviisil. Kolmandas peatükis arutlen reiki

raviprotseduuridest ja kasutusvõimalustest kosmeetiku töös. Neljandas peatükis on uurimistöö ja selle tulemused.

Tahaksin tänada oma kursusetöö juhendajat Piret Altjõed, ning ankeetküsitlusele vastajaid, kes olid abiks antud töö valmimisel.

1. REIKI TÄHENDUS

Reiki on üks iidsemaid ravimeetodeid, mida inimkond teab. Reiki läte asub Tiibetis. Jaapani munk dr. Mikao Usui taasavastas selle 19. sajandil. [2]

India iidsetes 2500-aastastes sanskritikeelsetes kirjutistes on juttu reiki traditsioonidest. Dr. Usui järgi nime saanud loomulik tervendamise süsteem on edasi kandunud reiki meistrite kaudu ja seda kasutatakse praegu kogu maailmas. [2]

Inimestes ja inimeste ümber voolab universaalne eluväe energia. Jaapani sõna *Reiki* koosneb kahestsilbist: *Rei*, mis kirjeldab energia kosmilist, universaalset aspekti, ja *Ki*, mis tähendab voolavat ja pulseerivat põhilist eluväge igas elusolendis, mis on kõigile kaasa sündinud. Sündides saame ellu teatud annuse *Ki* ja kasutame seda igapäevases elus. Peame seega end järjest varustama uue energiaga. Kui meie eluväe energia tagavarad on väga väikesed või tühjaks ammutatud, kannatame füüsilise, emotsionaalse ja vaimse kurnatuse all, oleme kergesti ärritavad, halvas tujus ja masenduses. [2]

Maailma erinevates kultuurides ja regioonides võib leida erinevaid nimetusi sellele eluväele. Hiinlastel on ta *chi*, hindudel *prana* ja kristlastel *valgus*. Läänes kasutame sõnu *bioenergia* või *kosmiline energia*. [2]

Reiki on:

- Spirituaalne tervendamiskunst
- Eluviis
- Töö energia
- Alternatiivraviviis [2]

Reiki ei ole:

- Meditsiinilise ravi asendaja
- Ravim kõigi hädade vastu
- Religioon, kultus ega veider sekt [2]

1.1 Mis on reiki

''Praktika, mis ei leevenda mitte ainult välist, füüsilist kannatust, vaid ka sisemist kannatust ja inimkonna vaimupimedust'' Dr. Usui [8]

Kui vaatleme Reiki märki, siis selle ülemine osa tähendab kiirt ja alumine Universaalset Kosmilist Energiat. Seega on Reiki Universaalne Kosmiline kiir. Valguse kiir väljub eksistentsi lähtepunktist, läbib erinevad peenmaailmad, ja jõuab meile tuntavasse, jāmemeeria maailma, ehk füüsilisele tasemele. [8]

Käesoleva sajandi alguses teati reikit, kui loomuliku tervendamise universaalset süsteemi, mida kasutati peamiselt tervendamaks käte peale panemise abil. Õpetust anti edasi suulisel teel õpetajalt õpilasele. Pikka aega oli kogu reikit puudutav informatsioon rangelt salastatud. Hawaio Tokata tõi selle õpetuse Jaapanist välja ning levitas seda kogu maailmas. [8]

Ta kirjutas, et see suur mõõtmatu sügav energia-Reiki-ongi Universaalne Eluenergia. See on inimõistusele hoomamatu, kuid sellegipoolest saab iga elusolend õnnistuse osaliseks iga päev ärkates ja uinudes. [8]

Reiki protseduuri ajal inimest ei torgata ega lõigata, ei murta ega mürgitata mürkidega, vaid õrnalt puudutades rahustatakse ja ravitakse kogu organismi tervikuna. [8]

Reiki ergutab elujõudu ja tasakaalustab energiad kehas. Loomulik tervendav energia voolab võimsalt ja keskendunult reiki vahendaja kätest. Käte asetamine kehale juhib tervendava energia ravitava kehasse. Reiki vahendaja on ainult kanal, kes edastab universaalset eluväe energiat. Seetõttu ei anna vahendaja ära isiklikku energiat, vaid energiavool külastab ja tugevdab ravi ajal ka teda. Võime kasutada reikit jääb eluks ajaks. Seda ei ole võimalik seletada teaduslike terminitega. [2]

1.1.1 Kuidas reiki mõjutab

Reiki aitab harilikult kaasa igasugusele paranemisele ja leevendab valu ning ägedaid haigusnähte. Samuti mõjutab ta positiivselt vaimset arengut. Reiki aitab teha vajalikke muutusi või otsuseid elus, kui te neid vajate ja soovite. [2]

Igale inimesele mõjub reiki erinevalt, toimides alati seal, kus seda kõige rohkem vajatakse. Energia, mis on igapäevases elus kulunud, asendub uuega. Kui te kannatate pingete all, võib see väljenduda füüsiliste nähtudena nagu peavalu, kõhuvalu, sagedased külmetused, neeruvalu või seedehäired. Need on kõik negatiivse stressi nähted, mis kaasnevad energiasüsteemi tasakaalutusega. Et kõrvaldada neid sümptomeid ja tasakaalustada energiasüsteem, on vaja lisada energiat. Reiki energia elustab nõrgenenud immuunsüsteemi ja ülekoormatud elundeid, mis ei jaks enam korralikult funktsioneerida. [2]

Reiki tasakaalustab energiad kehas, aidates lõdvestuda ja end vabalt tunda. Samal ajal soodustab positiivseid reaktsioone pingelistes olukordades. Teisiti öeldes, ravida saab mitte ainult sümptomeid, vaid ka põhjusi. [2]

Reiki aitab täiendada meie energiavarusid ja sel moel tervendada keha. See on ühendav jõud, mis aitab saavutada üksuse seisundit kõiksusega. [2]

1.1.2 Kas reiki on ohutu

Reikit võib ohutult kasutada ükskõik, mis haiguste puhul, kuid ikkagi on vaja arstiga konsulteerida. Reiki vahendaja ei diagnoosi ja ravi on mõeldud eelkõige lisaravina. [2]

Kuna reiki toetab ja täendab teisi meditsiinilisi ning loodusravimeetodeid, võib teda kasutada koos allopaatiliste või homöopaatiliste ravimenetlustega, kehateraapiatega, kõneteraapia ja teiste psühholoogiliste ravimeetoditega. [2]

Reiki on universumi kingitus, mis on meile kättesaadav. Universaalne eluväe energia haarab nii keha, mõttemaailma kui hinge, püüdes neid harmoniseerida ja tasakaalustada. [2]

1.1.3 Kes võib saada reiki tervendajaks

Reiki-see on inimkonnale tervikuna ja iga inimesele individuaalselt annetatud suur võimalus. Sõltumata ettevalmistusest võib igaüks saada võtme reiki juurde. Kogu vajaliku informatsiooni ja juhiseid saab õpilane õppeprotsessi ja pühitsuse käigus. [15]

Inimene, võtab tänutundega vastu suure reiki ande, suhtudes sellesse hardusega. Arendades reikit seda eneses, areneb inimene koos reikiga ning loob endas ja enda ümber harmooniat ja ilu, aitab inimesi, loodust ja planeeti. [15]

1.1.4 Reiki printsiibid- vaimne õpetus

Reiki printsiipe on viis. Need on juhised, kuidas elus õnne saavutada. Hiilgav on nende juures see, et kui sa neid kasutades endale õnne tood, siis tood sa kasu ka kõigele elavale, kaasa arvatud meie planeet. Iga üks, kes on pühitsetud reiki'sse, peab lisama need põhimõtted oma elustiili. Printsiipe tuleb sageli korrata, et nad kinnistuksid meie elus. [4]

1.1.4.1 Kuulus viisik

Reikis on viis algset põhimõtet, mille sätestas reikisüsteemi looja dr. Usui. Neid juhiseid kannavad tänase päevani edasi kogu maailma reikimeistrid, tuletamaks meile meelde, millel on tõeline väärtus. Viis reiki printsiipi toetavad tervist, aitavad teha otsuseid ja valikuid ning toimivad vaimse ja moraalse teejuhina. [3]

Viis printsiipi:

Vähemalt täna ära muretse

Vähemalt täna ära pea viha

Austa oma vanemaid, õpetajaid ja eakaid inimesi

Teeni oma elatist ausalt

Näita oma tänulikkust igale elavale hingele [3]

Eile on ajalugu. Homme on müsteerium. Täna on kingitus. Ela just siin ja praegu, ela täisverelist aktiivset elu. Iga tegu ja selle tagajärg, olgu see siis positiivne või negatiivne, annab kogemuse, millest tuleb õppida, et teha optimaalseid otsustusi ja valikuid ning oma teed mööda edasi liikuda. Reiki õpetab meid usaldama ennast, vastutama enese ja oma töö eest. Reiki avab silmad meie suhete sügavuse ja ehtsuse, asjade omavaheliste seoste, põhjuste ja tagajärgede nägemiseks. [9]

1.2 Reiki ajalugu

Reiki energia on sama vana nagu aeg. Reiki taasloojaks ja selle nime andjaks on jaapanlane dr. Mikao Usui(1865-1926). Tõuke selleks andis tudengite esitatud küsimus, kas ka tavalised inimesed on võimelised tervendama nagu Jeesus Kristus ja Buddha. Aastaid selle küsimusele vastust otsides õppis Usui sanskriti ja hiina keelt, et uurida vanu ürikuid. Ta veetis aastaid zen-kloostrites, lõpuks paastus ja mediteeris 21 päeva püha Kurama mäel. Viimasel päeval tuli valgustamine ja pühitsus, mille läbi sai Usui sümbolid ning omandas võime edastada reiki tervendavat energiat. [9]

Usui proovis oma tervendamismeetodit esmalt iseenda ja oma perekonna peal. 1921. Aastal asutas Usui Harajukus kliiniku, kus reiki praktikud tervendasid haigeid. Reikit tuldi tema juurde õppima kogu Jaapanist. Tema andekamaks õpilaseks ja järglaseks süsteemi hoidmisel ja arendamisel sai Chujiro Hayashi (1878-1941). [9]

Kui dr. Usui 1926. aastal suri oli ta jõudnud välja õpetada 18 reikimeistrit-õpetajat. Hayashil oli omakorda palju õpilasi. Enne II maailmasõda rajas ta Tokyos reikikliiniku. Hayashi õpilane oli ka Hawayo Takata (1900-1980) Hawaiilt, kes sai reiki pühitsuse 1937. aastal. Hayashi kuulutas ta oma järeltulijaks. Algsel hoiti reikit vaid Jaapanis ning pühitsuse said vaid Jaapanis elavad haritud inimesed. Tänu Takata suhtes tehtud erandile jõudis reiki ka läänemaailma. Tänapäevaks on Usui Shiki Ryohol neljas ülemmeister Phyllis Lei Furumoto. [9]

1.3 Reiki astmed

Tervel inimesel aitab reiki lõdvestuda, pingetest vabaneda ja uuendada isiklikku energiat. Ta võib aidata endast paremini aru saada ja enesekindlamaks muutuda. Reiki kiirendab füüsilist, hingelist ja emotsionaalset paranemist ning vaimset arenemist. [2]

Reiki kursused on tavaliselt kolmeastmelised. Iga aste on omaette tervik. Üleminek ühelt astmelt teisele toimub vastavalt kogemustele ja seesmisele arengule. Mingeid erilisi tingimusi või vahendeid õppimine ja praktiseerimine ei nõua. Inimesed, kes on avatud reikile, on juba loomu poolest valmis ja võimelised seda omandama. [2]

1.3.1 Reiki Häälestus ehk pühitsemine

Et saada reiki kanaliks, peate kõigepealt saada kooskõlastuse reiki jõuallikaga. See tähendab taasühinemist universaalse eluväe energiaga. Kooskõlastamised on reiki süsteemi eriline võti, mis teevad selle kätega tervendamise meetodi ainulaadseks. Seda nimetatakse ka energia ülekandmiseks ja pühitsemiseks. [2]

Reiki meister kannab energiat õpilasele üle, kasutades iidset Tiibeti tehnikat. Need kooskõlastamised avavad sisemised tervendamise kanalid. Pühitus on harilikult lihtne tseremoonia, mille jooksul reiki meister kasutab salajasi reiki sümboleid ja mantraid, et suunata energiavoolu õpilaseni. [2]

Energia siseneb õpilase kehasse pealaest ja voolab läbi ülemiste energiakeskuste ehk tšakrate käsivartesse ning kiirgab kehast välja peopesade kaudu. Seejärel on kõrgema vibratsiooniga energiat võimalik vahendada nii iseendaga kui teiste raviks. [2]

1.3.1.1 Reiki I aste – SHO – DEN ehk "sisenemine"

I astme reiki kursus on põhikursus. Kursustel saab õpilane ühe, kaks või neli häälestust. Ta õpib reiki ajalugu ning põhi käeasendeid, eneseraviks ja teistele reiki vahendamiseks. Häälestusega avatakse ja puhastatakse reiki kanal. [10]

Sellega kohandatakse õpilase vibratsioonid reiki väe kõrgemate vibratsioonidega, nii et rohkem "Ki" energiat saab läbi keha voolata. Vibratsioonide sagedus kasvab neljas kõrgemas tsakras. [2]

Need tšakrad on:

- Südametšakra
- Kurgutšakra
- Kolmanda silma tšakra
- Kroontšakra [2]

I astme häälestused avavad peamiselt füüsilise keha, nii et saab rohkem eluenergiat vastu võtta ja läbi enda voolata lasta. Reiki meister õpetab käte asendeid kogu keha ravimiseks ning selgitab, kuidas nad mõjutavad organeid ja kehaosi. Pärast I astme häälestusi voolab energia läbi käte. Käed kiirgavad ravivat soojust, millega võib

kaasneda tuikamine, surin või kihelemine. Õpitakse kontaktreikit, enese puhastamise-, laadimise-, ning arendamise tehnikat. [2]

1.3.1.2 Reiki II aste – OKU – DEN ehk “sügaval sisemuses”

Reiki II aste mõjutab eriliselt eeterkeha (tšakrate süsteemi) ja intuitsiooni ning suurendab tervendamise võimet. I ja II astme vahel peab jääma umbes kuus kuud, et sisemine energeetiline protsess saaks lõpule viidud. Iga reiki kursuse järel on 21-päevane puhastusprotsess. Samal ajal kui häälestused suurendavad vibratsioonide sagedust füüsilises ja eeterkehas, vallandavad nad ka negatiivseid energiasid, mida tuleb leevendada. Tavaliselt läheb vaja kolm päeva iga tsakra jaoks, nii et kokku kulub 21- päeva. [2]

Reiki II astmel õpetatakse energia kasutamist mitte füüsilisel tasandil. Samuti arendatakse intuiitiivseid võimeid. Siin antakse õpetajalt õpilasele kolm sümbolit ja vastavad mantrad ehk Kotodama'd ning õpitakse neid kasutama, praktiseeritakse kaugreikit. II astmel õpetatakse erilist meetodit sügavate emotsionaalsete ja vaimsete probleemide lahendamiseks – mentaalset ravi. Mentaalse ravi saab kasutada unepuuduse, sõltuvushäirete, depressiooni ja närvilisuse korral. Reiki kanal muutub II astme häälestusega laiemaks ja Reiki vool võimsamaks. [2]

1.3.1.3 Reiki III aste – SHINPI – DEN meistri tase ehk “müsteerium”

Mõned meistrid jagavad selle astme kaheks alamtasemeks – meistri tase ja õpetaja tase. Reiki III astmega käib kaasa kohustus praktiseerida, õpetada ja elada koos reikiga. See on tõeline pühendumine, mis tõstab energia ja teadvuse kõrgemale kui kunagi varem. Meister peab olema suuteline oma teadmisi ja häälestusi edasi andma. Sellel astmel toimub kolmas häälestus ja antakse edasi meistri sümbol, mantra ning nende kasutamise viisid. See kõige intensiivsem häälestus paneb alguse sügavale arengule ja annab võimaluse tõeliseks isiklikuks kasvuks kõikidel tasanditel. [2]

1.3.1.4 Milleks astmed

Reiki eri astmete tunnused kinnitavad, et omanik on lõpetanud vastavad kursused. Tegelik meisterlikus tuleb aga alles järjekindla praktikaga, reiki viie põhimõtte omaksvõtmise ja reiki kaasamisega ellu. [1]

1.4 Reiki sümbolid

Iga sümbol koosneb piltjoonisest ja nimetusest ehk mantrast. Joonis kujutab endast sümboli visuaalset kujutist ja nimetus võimaldab kuulda tema kõla ning kogeda tema vibratsiooni. Reikis korratakse mantrat mõttes. See sarnaneb telepaatiaga. Kõik, kes tegelevad reikiga, teavad, et need sümbolid ja mantrad on salajased ning neid antakse õpetaja poolt edasi vaid II ja III astme õpilastele. [2]

Esimene sümbol – *Cho KU Rei ehk jõusümbol*, elavdab üldist olemasolevat energiat. Seda sümbolit kasutatakse igal pool, kus on puudus energiast, nagu füüsiline energia ning asjade ja ruumide puhastamiseks. [2]

Teine sümbol – *Sei Hei Ki ehk harmoonia sümbol*. Aitab suurendada harmooniat, rahu ja tasakaalu eeterkehas (tsakrate süsteemis) ja seda kasutatakse mentaalses ravis. Seda sümbolit kasutatakse enamasti kaugravis. [2]

Kolmas sümbol – *Hon Sha Ze Sho Nen ehk ühendussümbol*. Ta toimib vaimsel tasandil. Ühendussümbol tugevdab intuitsiooni ja suurendab selgeltnägemise võimet. Sümbol on seotud kuuenda tsakraga ja teda kasutatakse mõtete ja energia saatmisel, inimesele, kes ei ole füüsiliselt kohal. See toimib ühtviisi nii minevikus, olevikus kui ka tulevikus. [2]

Neljas sümbol – *Dai Ko Myod ehk meistrisümbol*. Meister – õpetaja sümboli olemus on armastus. Seda peetakse kõigist sümbolitest kõige vägevamaks. [2]

Viies sümbol – *Raku*. Seda kasutatakse ainult häälestustel. Kuna Raku energial on vägivaldne loovus, tuleb see sümbol panna meistri ja õpilase vahele äärmiselt ettevaatlikult. Rakut kasutatakse ainult aurade eraldamiseks ja õpilase tsakrate joondamiseks. [1]

1.5 Energia väli

''Kui valgus läbib kogu keha, siis saad kehaga kontakti, hakkad seda pidama oma olemuseks ning kogu maailma sellest erinevaks. '' Sri Ramana Gita [3]

Inimene on paljutasandiline olend. Me elame samaaegselt paljudes maailmades ja projektsioonides. Füüsiline keha on teadvuse kandja. Emotsioonide keha annab märku

reaktsioonidega välistele ärritajatele ja mõjuritele. Peab märkima, et rõõmujoovastus pole sugugi vähem energiakulukas kui emotsionaalne pinge. Mentaalkeha teostab meie mõtteprotsessi. Peenkehad ehk eeterkeha, tundekeha, mõttekeha ja intuiivkeha on meie elu oluline ja lahutamatu osa. Meie emotsioonide ja mõtete mõjul suuname me ühte või teise suunda ka füüsilist keha. Meie teod sõltuvad sisemisest seisundist. Eksisteerivad peenkehade vastastikumõju punktid. [13]

Enamik inimesi elab juhindudes emotsionaalsetest ja mentaalsetest impulsitest ega mõtle nendele asjadele. Kuid alati on olnud inimesi, keda huvitavad inimese erinevate reaktsioonide, motivatsioonide ja saavutuse tõeks saamise sügavad põhjused. [13]

Inimese kehatasandid erinevad oma võngete poolest, alates tihkest füüsilisest tasandist kuni peene intuiivse tasandini. Neid läbib seitse põhikeskust, mida tuntakse tšakratena. Viimased on peamised punktid, mille kaudu antakse "Ki" energiat edasi kogu energiasüsteemile. [13]

Füüsiline keha

Meie füüsiline keha koosneb tahketest ainetest, vedelikest ja gaasidest, mis koos moodustavad keha skeleti, muskulatuuri, vereringe, närvi-, lümf-, immuun-, seede- ja endokriinse süsteemi. Kõik see võimaldab kehal päevast päeva toimida ning sellest koosneb füüsiliste toimingute kõige tihkem osa. "Ki" mis voolab meie energiasüsteemi, määrab füüsilise keha elujõu. Endokriinsüsteem vastab tšakrate paigutusele ning seda peetakse vahendiks, mille kaudu imbub energia "ki" füüsilisse kehasse ning jaotab elutähtsate organite vahel.

Eeterkeha

Eeterkeha kannab "ki" energiat ühest tšakrast teise kanalite kaudu, mida nimetatakse "nadi". Kui füüsiline keha on terve ning täis elujõudu, siis peegeldub see teda ümbritsevas eeterlikus väljas. Füüsilise keha haigus on näha eeterlikus väljas aukude või katkendliku energiavooluna. Eeterkeha on mõjutatud meie emotsionaalsest ja vaimses seisundist. [3]

Tundekeha

Tundekeha peegeldab vahetut emotsionaalset laengut, mida inimene kogeb. Kui oleme õnnelik ja rõõmus või kurb ja vihane, siis peegeldab seda tundeväli. Tundekeha on nagu heade, aga ka halbade elukogemuste ladu. [3]

Mõttekeha

Pea on täis mõttemalle ja ideaale, mis on kujunenud elu jooksul. Nii mõtte- kui ka tundekeha on nagu saatja ja vastuvõtja, kuid mõttekeha toimib kõrgemal sagedusel. Mõte on võimas vahend. [3]

Intuitiivkeha

Intuitiivkeha võtab andmeid vastu peenemalt. Informatsioon, mis sedakaudu siseneb, väljendub sageli sisemise teadmisenä. Peame kuulama kõhutunnet ning jälgima meile antud märke. Meil on kõigil võime olla intuitiivne, kuid paljud ei kuula ega usalda seda, mida nad tunnevad. [3]

1.6 Tšakrad

Reikis keskendub ravi energiavälja seitsmele põhipunktile, mida tuntakse tsakrate nime all. Sanskriti keeles tähendab tsakra ratast või ketast. Sellega kirjeldatakse tsakrate pöörlevat liikumist, millega talletatakse, reguleeritakse ja jaotatakse "ki'd" (elujõu energiat) peen- ja füüsilises kehas. [3]

Me keskendume seitsmele põhilisele energiakeskusele. Seitsme keskuse värvid vastavad seitsme vikerkaarevärvile. Punast, oranži, kollast, rohelist, sinist, indigot ja violetset värvi nimetatakse valge valguse spektriiks. Tšakrateoorias kuulub igaüks neist seitsmest värvist ühele tšakrale. Seitse on looduses korduv teema. [3]

Arvatakse, et meie arenemisel füüsilises kehas liigub "ki" kontsentratsioon altpoolt ülespoole, läbides mitu tsakrat saavutades tõusmisel üha kõrgemaid sagedusi. Iga tšakra sisaldab informatsiooni, mis vastab sellele sagedusele. Igale tšakrale määratud füüsilised emotsionaalsed ja psühholoogilised aspektid kujutavad teekonda, liikumist

läbi elu. Kuna me areneme kogu elu ning saame kogemusi, suudame rohkem ''ki'd'' suunata ülemistesse tšakratesse. [3]

Arvatakse, et kulgemine tšakrate kaudu leiab aset sünnihetkel algavate seitsmeaastaste tsükklitena, alates põhitšakrast. Iga seitsmeaastase tsükli lõpus jõuame järgmise tšakra tasandile, kus veedame järgmised seitse aastat, omandades selle tšakra aspekte. [3]

Niimodi asja vaadates on teekond läbi tšakrate lihtne edasiliikumine, kus iga aasta sümboliseerib üht arengufaasi. Reiki vahendamisel võib iga tsakra kõigi aspektide tundmisel olla suur tähtsus, sest emotsionaalse või psühholoogilise käitumise mudelid on seotud kindlate tšakratega. [3]

1. Juurtšakra (põhikeskus). *Muladhara- ''meid toetav juur''*

- Värv: Punane
- Element: Maa
- Valitseb: Neere, vaagnat, puusi, põlvi, soolestiku aktiivsust
- Arenguiga: 0-7 aastat

2. Sakraaltšakra (seksuaalkeskus). *Svadhista- ''see kus sa elad''*

- Värv: Oranz
- Element: Vesi
- Valitseb: Genitaale, paljunemisorganeid, põit ja eesnääret
- Arenguiga: 7-14 aastat

3. Päikesepõimiku tšakra (tahkekeskus). *Manipura- ''kalliskivide asukoht''*

- Värv: Kollane
- Element: Tuli
- Valitseb: Kõhukelmet, maksa, sapipõit, magu ja pankreast
- Arenguiga: 14-21 aastat

4. Südametšakra (südamekeskus). *Ahanata- ''see, mis on alati uus''*

- Värv: Smaragdroheline
- Element: Õhk
- Valitseb: Südant, kopse ja harknääret
- Arenguiga: 21-28 aastat

5. Kurgutšakra (kurgukeskus). *Vihuddha- ''puhtamaist puhtam''*

- Värv: Taevasinine
- Element: Eeter või kosmos
- Valitseb: Häälepaelu, kilpnääret ja häält
- Arenguiga: 28-35 aastat

6. Kolmanda silma tšakra (kolmas silm). *Ajna- ''käsutamine''*

- Värv: Indigosinine
- Element: Valgus
- Valitseb: Ajuripatsit
- Arenguiga: 35-42 aastat

7. Kroontšakra (pealaetsakra). *Sahasrara- ''tuhande õieleheline lootus''*

- Värv: Valge või kuldne
- Valitseb: Tarkus, teadmine, vaimne ühendus
- Arenguiga: 42-49 aastat

Selles süsteemis voolab energia pidevalt üles ja alla, kusjuures iga tšakra toidab neid, mis asuvad temast vahetult ülal- ning allpool. [3]

2. REIKI TERVENDAMISVIIS

Reiki võimaldab kogeda kõrgemat energia vibratsiooni. Nii reiki vahendajana kui vastuvõtjana tuntakse tasakaalu ja heaolu seisundit. See energia on jõud, mis elab ja toimib kogu looduses. [2]

Reiki'ga ravitsemisel on kaks põhilist viisi. Üks on käte pealepanemise meetod ja teine on kaugtervendamine. Reiki vahendajaid on samuti kaht tüüpi. Ühed on professionaalsed praktiseerijad, teised aga inimesed, kes on pühitsetud reiki'sse, kuid ei praktiseeri seda kui elukutset, vaid üksnes vahetevahel. [4]

2.1 *Ettevalmistused reikiseansiks*

Reiki seanss on küllalt kaua vältav ning seetõttu peaks reiki vahendaja olema heas füüsilises vormis ja terve. Vormis aitavad hoida mitmesugused mediteerimisharjutused, mille sooritamiseks ilma pingutusteta tuleb pidevalt treenida. Aura ravimiseks, ja kaugravi edastamiseks on vaja reiki vahendajal tunnetada iseennast ja patsienti ning olla ise rahu seisundis. Meditatsioone on tarvis ka patsiendisse rahu toomiseks. [11]

Reiki põhimõtete järgi elamine ja enne seanssi nende tutvustamine kliendile, on oluline osa ettevalmistusest. Seansi läbiviimiseks on väga tähtis rahulik, puhas ja korras ümbrus. Nii reiki vahendajal kui ka saajal soovitatakse kanda mugavaid ja avaraid riideid. Vahendajal ei soovitata tarvitada lõhnaõli või lõhnaseepe, sest mõned inimesed on nendest sisalduvatele keemilistele ainetele allergilised. Kliimaseadmega ruum on salongitingimustes reiki tervendamiseks on kõige parem. Hoia alati tekk käeulatuses, kui kliendil peaks seansi ajal jahe hakkama. Enne reiki vahendamise juurde asumist tuleb kliendiga ühiselt sõnastada ja välja öelda seansi eesmärk. Kui see on tehtud, on aeg asuda reiki käeasendite juurde. [11]

Keskmiselt kestab seanss 60 minutit, ning selle kestel paigutab reikiterapeut käed kliendi keha erinevatesse punktidesse, mis täidetakse elujõu energiaga ning vabastatakse seeläbi erinevatest energiablokeeringutest. Seansi lõpus tehakse kliendile tsakrate ehk energiakeskuste tasakaalustamine. Pärast reiki seansi tunnevad nii klient kui reiki praktik ennast puhanuna ning täis elujõuenergiat. [11]

2.2 Reiki edastamisest

Ravi alustamisel reiki vahendaja valmistab ette töökoha. See võib olla ka tavaline kushett, diivan, massaažilaud või põrand, millele asetatakse pehme tekk ning padi patsiendi pea alla. [5]

Soovitav on muusikataust (on spetsiaalseid helitöid nii tšakrate jaoks kui ka meditatsiooni taustaks), põlevad küünlad (küünal puhastab ruumi ning küünlaleeki ennast on läbi aegade kasutatud rahuliku seisundi saavutamiseks), lõhnalamp (õli olgu rahustava toimega ja peab arvestama patsiendi maitsega). [5]

Reiki vahendaja kehalt peavad olema eemaldatud kõik ehted. Seda põhjusel, et nii metall kui kivid annavad isesuguseid vibratsioone ning ravi asukoha määramisel võib tulemus osutuda ebaõigeks[5].

2.3 Käte põhiasendid

Traditsioonilises loomuliku tervendamise Usui reikis kasutatavaid käeasendeid on antud edasi meistrite ja praktikute liini pidi ning neil on mitmeid füüsilisi ja metafüüsilisi kasutegureid. [5]

Tervendamise ajal kasutatakse käeasendeid tavaliselt kindlas järjekorras peast kuni varvasteni, kuigi mõnikord alustatakse jalgadest ja lõpetatakse peaga. Nende asendite kasutamine annab praktikule võimaluse igakülgselt tervendamiseks. Käeasendid on loodud hoolitsemaks inimese kui terviku eest- nii füüsiliselt, mentaalselt kui ka spirituaalselt. [5]

2.3.1 Kuidas käsi hoida?

Reiki pühitsused võimaldavad juhtida tervendamist läbi peopesatšakrate ja selleks, et energiavool oleks fokuseeritud, hoiavad praktikud sõrmi ja põidlaid koos ning käsi sirgelt või kergelt koonusekujuliselt. [5]

2.3.2 Kui kaua käsi hoida?

Reiki õpetuses soovitatakse hoida iga käeasendit kolm kuni viis minutit. Mõnikord võib tunda intensiivset kuuma või külma, kui asetate käed konkreetsele kohale. Vahel võivad käed suriseda või tunnete kätes raskust, kui tervendatav ammutab endasse energiat, ning vahete vahel ei tunne midagi, kuid ka sellisel juhul on kindel, et reiki toimib ikkagi suurepäraselt. [5]

2.4 Usui reiki traditsioonilised käeasendid

Usui loomulikus tervendamises on täisraviks kaksteist käte põhiasendit, neli peale, neli keha esiküelele ja neli seljale. [1]

Reiki käte asendid on põhiliste tšakrate kohal.

- **Esimene asend:** nägu
- **Teine asend:** kroontšakra ja pealagi
- **Kalmas asend:** pea tagapool
- **Neljas asend:** lõug ja lõuajoon
- **Viies asend:** kael, rangluu ja süda
- **Kuues asend:** rinnakorv
- **Seitsmes asend:** alakõht
- **Kaheksas asend:** vaagnaluud
- **Üheksas asend:** õlad ja abaluud
- **Kümnes, üheteistkümnes ja kaheteistkümnes asend:** keskselg, alaselg ja ristluu

V- asend, käed moodustavad V- kuju

T- asend, ühe käe sõrmed on asetatud risti teise käe suhtes. [6]

3. REIKIGA RAVITSEMINE

Reiki- ravi andmine võib olla just nii lihtne või keeruline, nagu te soovite. Reiki on väga mitmekülgne ja toimib minimaalsete vahenditega. [4]

Traditsiooniliselt kasutatakse üldise ravi andmiseks spetsiifilist komplekti kätepositsioone. Nende järjestuses on erinevaid variante, kuid erinevus ei ole väga suur. Mõned järjestused töötavad spetsiaalselt tsakrate positsioonides. Teised rohkem kooskõlas elunditega või lihtsalt toidavad keha reikiga regulaarsete intervallidega. Tähtis on kavatsus ja see, millist süsteemi oma tööks valite. [4]

Mõned reiki-vahendajad eelistavad töötada mitte regulaarse järjestusega, vaid oma intuitsioonist juhindudes. Teatud järjestuse, ükskõik millese, kasutamine on omamoodi distsipliin, kus üht ja sama tegevust aina korratakse. See iseenesest loob tööks võimsa energiabaasi. [4]

Reiki kanaliseerimiseks ei ole vaja mingit erilist vaimuseisundit, kuigi keskendumine teeb sellest kõige meeldivama kogemuse. [4]

Reiki jõuab inimeses ka nendesse kohtadesse, kuhu teised teraapiad ei jõua. See on nagu vesi, mis leiab ise endale tee, ainult et reiki energia leiab üles selle osa, mis teda vajab, ja samuti põhjuse. [4]

3.1 Eneseravimine

Eneseravimine on reiki põhialus. Nii reiki vahendaja kui ka tervendatava jaoks. Et anda endast parimat, peame ise olema terviklikud ja kandma hoolt, et oleksime reikile parimaks kanaliks. Pärast reikisse pühitsemist on kahekümne ühe päevane selginemisperiood. Kui reiki-vahendajad ennast ei ravi, siis nad mitte ainult ei kahjusta enda heaolu ja arengut, vaid takistavad ka iga ravi, mida nad teistele annavad. [4]

Eneseravimine on nagu kausitäis kuuma putru talvehommikul. See annab jõudu ja energiat, annab seda, mida mingil ajal kõige rohkem vaja. Ravi saab teha ühe osana hommikuse ülestõusmise programmis või magamamineku toimigute juures. Need, kes on pannud selle oma rutiinse enesehoolduse kavasse, on märganud suurt muutust, mida see nende ellu on toonud. [4]

Ideaalis näeb eneseravimine ette võimalust endale käed spetsiifilistes kohtades peale panna. Iga positsiooni tuleb hoida nii kaua, kui tundub õige. Eneseravimise juures on vaja ainult eespoolseid positsioone. Regulaarses eneseravis, ei ole midagi isekat, see on enese seest hoolitsemine, sest igäüks meis on eriline ja omal moel parimat väärt. [4]

3.2 Teiste ravimine

Ravi võib olla lihtne ja võtta paar minutit või siis minna sügavuti ja kesta mitu tundi, olenevalt olukorrast ja vajadusest. Kui on vaja sügavat ravitsemist, peab tervendatav istuma või pikali heitma. Protseduuri kestus on normaalselt 40 minutit kuni tund, kuigi aeg võib suuresti varieeruda. Ükskõik millise positsioonide järjestus valida, on abiks, kui jagada protseduur kolme järku. Pea ja kurgualune või rindkere ülaosa (positsioonid 1-4), rinnast allapoole (positsioonid 5-8) ja siis selg (positsioonid 9-12). Iga positsioon hoitakse tavaliselt kaks kuni viis minutit. Kui olete reikiga ravitsemises algaja, alustage lühematest ravimistest, ja kui olete juba piisavalt vilunud, pikendage positsiooni kestvus. [4]

3.3 Reiki indikaatorid ja kontraindikaatorid

Reiki suurendab elujõudu, tugevdab immuunsüsteemi ja on hea täiendus teistele ravimeetoditele. [14]

Indikaatorid:

- Inimene rahuneb
- Kaovad haigused (nt. palavik, peavalu)
- Taastub organite talitlussüsteem
- Mõtted muutuvad positiivsemaks
- Hingeline harmoonia ja rahu taastuvad
- Paraneb mälu[14]

Kontraindikaatorid:

- Reikit ei tohi kunagi kasutada eluohtliku seisundi puhul
- Inimestele kellel on vaimnepuue
- Patsiendid ei tohi olla narko ega alkoholijoobes
- Diabeedi puhul
- Epilepsia puhul
- Luumurrude puhul
- Lahtiste haavade puhul
- Ei tohi kasutada pärast operatsiooni
- Põletushaavade ja päikesepõletuse puhul
- Ei saa ravida raskeid haigusi [14]

3.4 Reiki kosmeetiku töös

Reiki energia jõuab kliendi kehasse läbi praktiku käte nii puudutuse kui temast lähtuva kaudse energiavoo kaudu. Kosmeetik oma töös kasutab vaid füüsilist kontakti kätega. Autor näeb et, suurem mõju kliendile oleks kui kasutada nii füüsilist kontakti ehk massaaži kui ka reiki energiat üheskoos. Koostoimena mõjuks massaaž keha ja vaimu pingetele korraga, vabastades need samaaegselt mõlemal tasandil. Kasutades

protseduuride läbiviimise ajal reikit on võimalik viia klient sügavasse rahu seisundisse. Tänu reikile täielikult lõõgastudes suureneb ka tavaolukorras vaid nahka ja lihaseid mõjutava massaaži toime. Reiki energiaga laaditud kliendi stressi tase väheneb.

Kõige ilmekamaks stressi väljenduseks inimkehas on pinged. Pingete avaldus näos on teatavasti miimilised kortsud. Tava massaaž kindlasti vähendab lihaspinget ja silub sellega nahka. Kui sellele lisandub reiki energia, mis ei vabasta mitte ainult lihaspingeid vaid mõjutab keha kui tervikut ja vähendab üldist närvipinget on tulemus märgatavalt parem. Lõdvestunud ja pingevaba keha käivitab eneseuendus programmi. Kehas hakkab täisvõimsusel tööle lümfi- ja vereringe. Seeläbi kiireneb rakkude taastumine ja uueneb nahk. Särav, toonuses ja elujõus nahk on parim kingitus mille kosmeetik saab oma kliendile anda.

Inimesed tulevad kosmeetiku juurde taastama oma head välimust. Enamus neist peab oma lõtvunud ja kortsus naha põhjuseks välismõjusi. Kaitstakse ennast intensiivse päikese eest, kreemitatakse ennast vähendamaks tuule ja temperatuuri mõju nahale. Arvatakse et see on kõik, mida saame oma hea enesetunde ja suurepärase väljanägemise jaoks teha. Vähesed inimesed pööravad tähelepanu tasakaalustatud toitumise ja füüsiliste harjutuste tähtsusele oma elus. Ei osata näha seost tasakaalustatud, füüsiliselt ja vaimselt aktiivse elulaadi ja madala stressitaseme vahel. Ei nähta ka sellise aktiivse elulaadi tervendavat mõju väljanägemisele. Raske on seletada inimesele, et tema kortsud näos peegeldavad teatud tegemisi või tegemata jätmisi ta elus. Kosmeetiku ülesanne võiks olla avada inimestele need seosed. Iluteenindaja võiks pakkuda stressi vähendamise ja seeläbi ka hea väljanägemise saavutamise vahendina reikit.

Reiki energiaga on võimalik enne protseduuri või selle ajal mõjutada kasutatavaid kreeme ja maske. Samuti on võimalik reiki abil mõjutada aroomiteraapias ja massaažis kasutatavate õlide ja kreemide efektiivsust. Energiseeritult, suureneb nende mõju kliendile.

Reikit võib kasutada maniküüri ja pediküüri ning käte ja jalgade masaaži ajal. Kätest ja jalgadest kogu kehasse kanduv reiki energia lõdvestab ja rahustab sellisel juhul klienti.

Kehahooldustest saab reikit kasutada selja- ja üldmassaaži ajal. Antud tegevuste efektiivsus tõuseb siis tänu reiki soojendavale ja rahustavale toimele. Teatavasti on peale masaaži soovitatav tarbida rohkelt vett. See soodustab toksiinide ja mürkide väljutamist organismist. Kosmeetiku poolt eelnevalt reikiga mõjutatud vesi toimib kliendile positiivselt ja tervendavalt.

Käesoleval hetkel kasutavad juba mitmed kosmeetika salongid oma töös reikit või teisi bioenergiasid. Klientide poolehoidu on võitnud harmoonia energia kasutamine Rapla ilusalongis „Ilusära“ (www.ilusara.eu). Reikit kasutab oma töös Keila Püramiidi ilu ja lõõgastuskeskus (www.pyramiid.eu). Samast allikast ammutab energiat ka Tartu ilusalong „Ilutare“ (www.ilutare.ee).

Kokkuvõtteks: eelpooltoodust lähtuvalt on näha mitmed valdkonnad, kus kosmeetik saab oma töös kasutada reikit. Kliendi rahulolu talle osutatava teenuse suhtes sõltub paljudest pisiasjadest. Reiki poolt tekitatud positiivne mõju võib aidata kinnistada klienti antud kosmeetiku juurde.

4. UURING

4.1 Uuringu metoodika

Uuringuks oli läbiviidud ankeetküsitlus (vaata lisa 6, Küsitlusankeet), mis koosneb 10 küsimusest, millel oli antud 2-3 vastusvarianti. Ankeetküsitlus on suunatud uurima käesoleva kursusetöö teemat- ``REIKI JA SELLE VÕIMALUSED KOSMEETIKU TÖÖS``. Uuring on läbiviidud Eesti Esimeses Erakosmeetikakoolis.

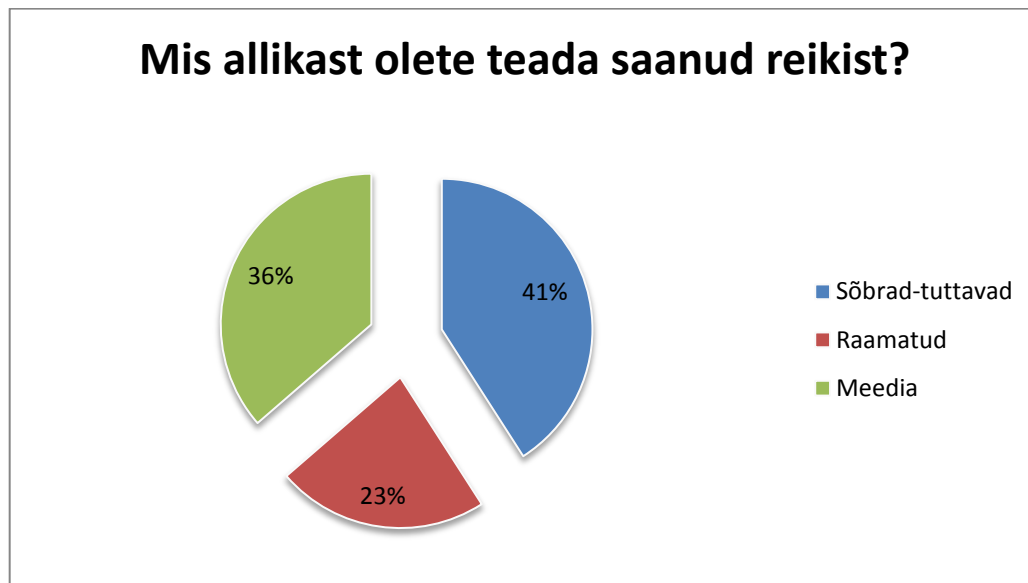
4.2 Uuringu tulemuste analüüs

Uuringul on küsitletud 22 Eesti Esimese Erakosmeetikakooli õpilast. Järgnevalt on toodud küsitlusankeedi küsimused ning nende vastused protsentuaalselt:

1. Kas olete kuulnud reikist?



2. Mis allikast olete teada saanud reikist?

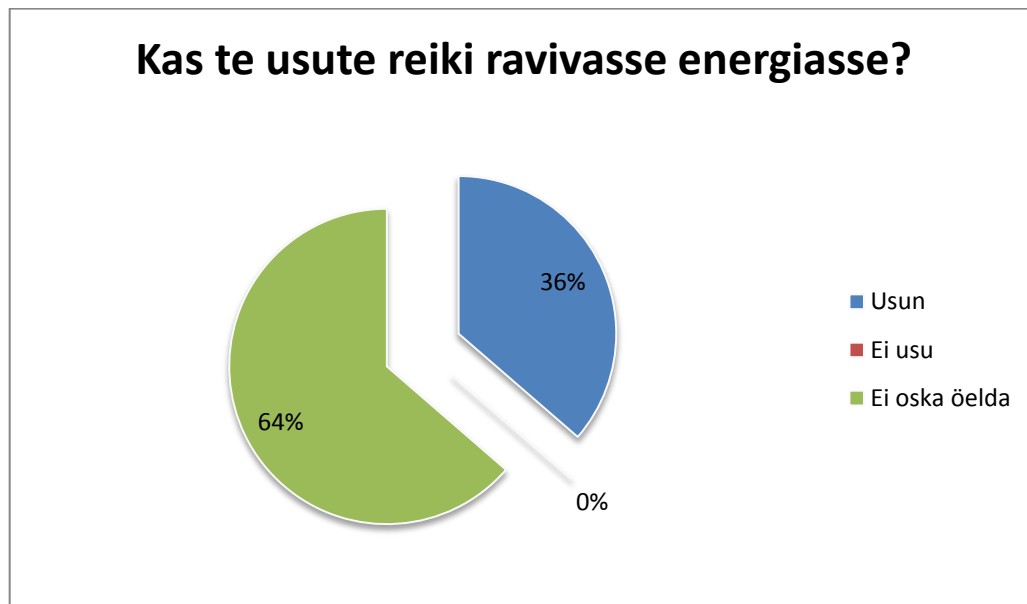


Osad vastajad valisid rohkem kui ühe vastusevariandi.

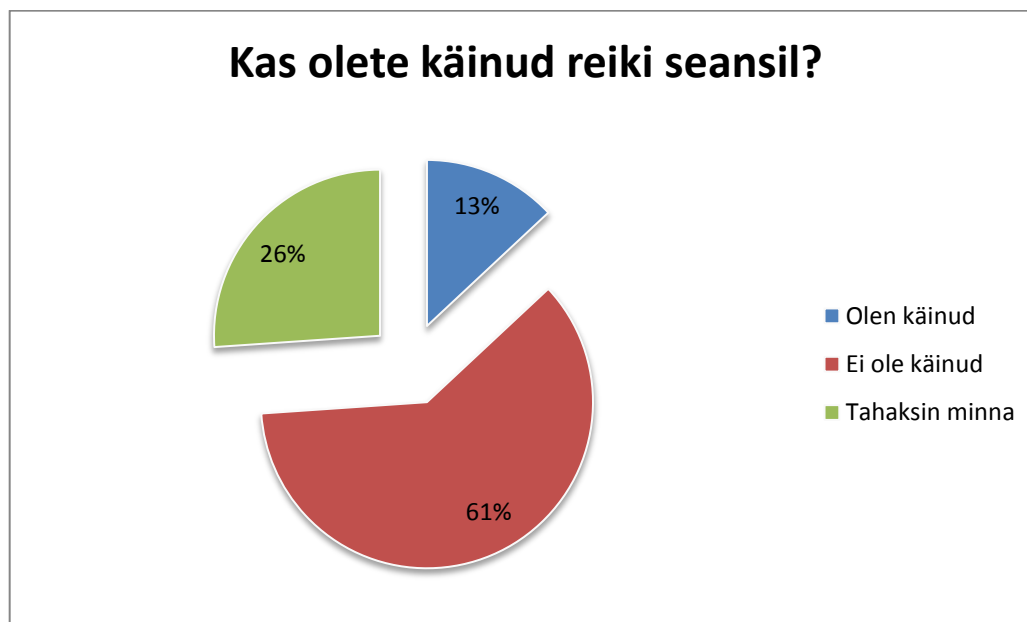
3. Kas sooviksite reikiga lähemalt tutvuda?



4. Kas te usute reiki ravivasse energiasse?

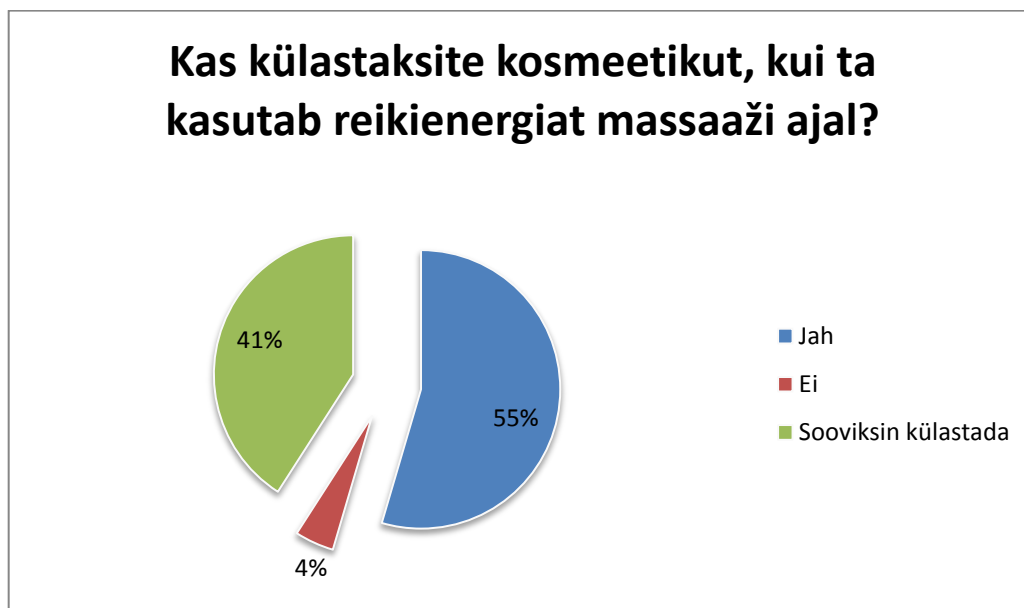


5. Kas olete käinud reiki seansil?



Osad vastajad valisid rohkem kui ühe vastusevariandi.

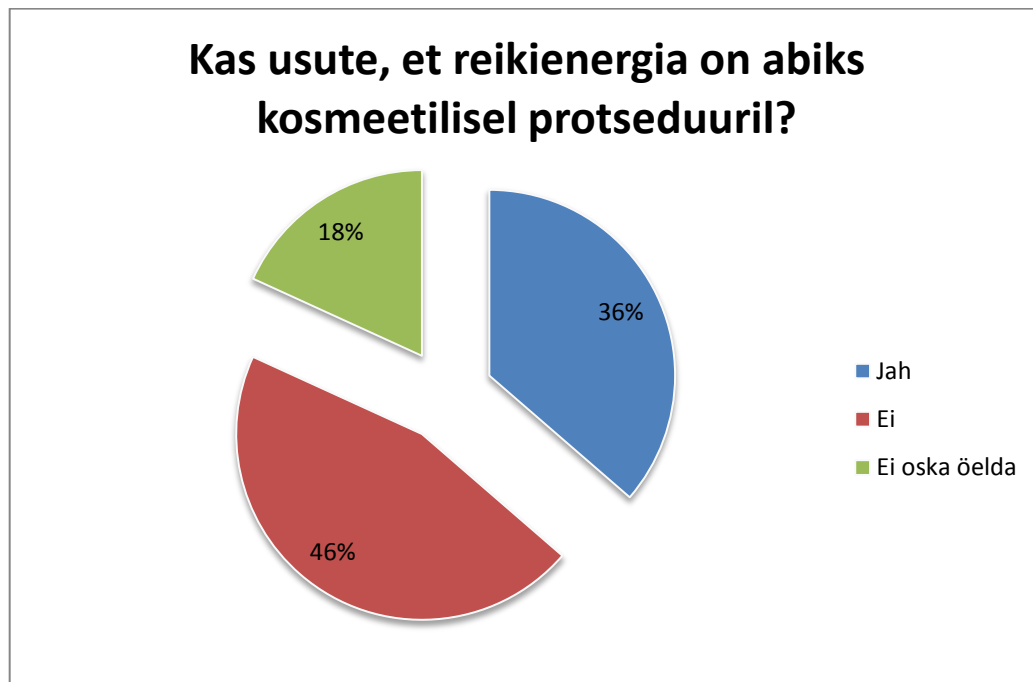
6. Kas külastaksite kosmeetikut, kui ta kasutab reikienergiat massaaži ajal?



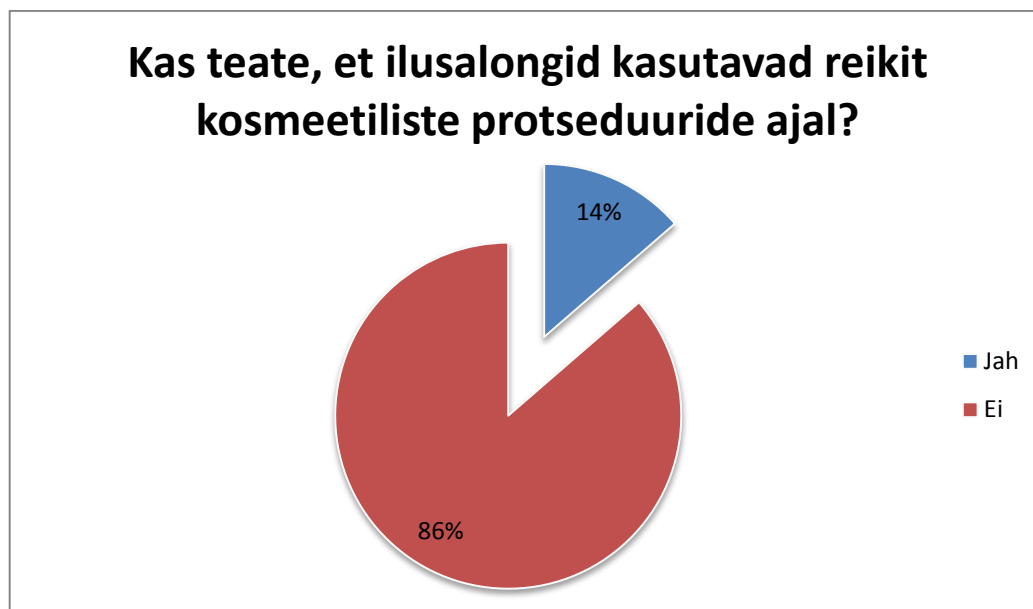
7. Kas teate, et reikienergiaga võib täita kasutatavad näomassaaži kreemid ning õlid?



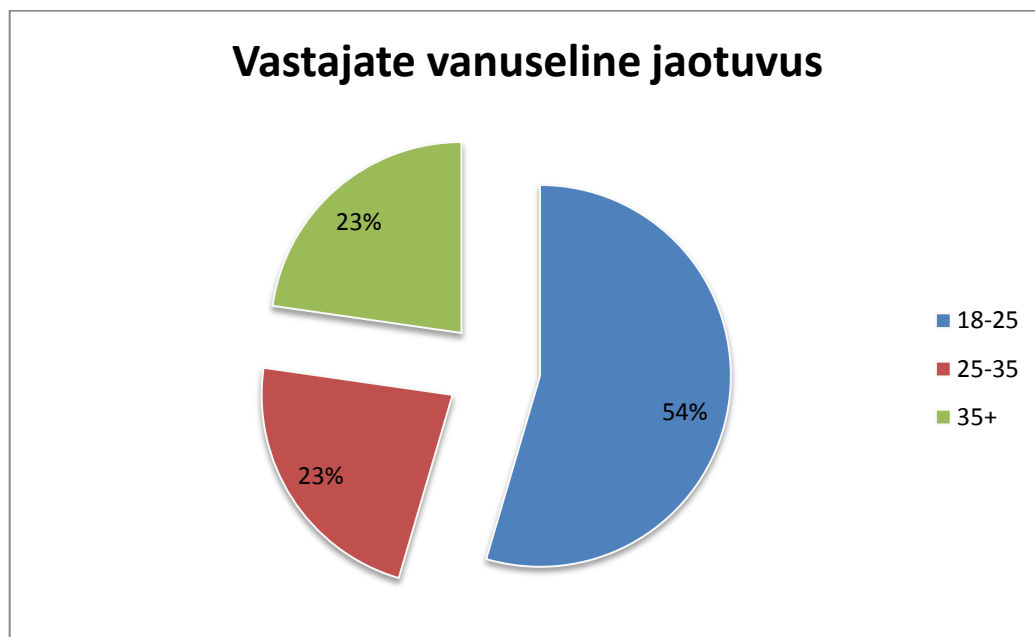
8. Kas usute, et reikienergia on abiks kosmeetilisel protseduuril?



9. Kas teate, et ilusalongid kasutavad reikit kosmeetiliste protseduuride ajal?



10. Vastajate vanuseline jaotuvus



4.3 Küsitluse vastused tabeli kujul:

	Jah	Ei	
Kas olete kuulnud reikist?	14	8	
	Sõbrad-tuttavad	Raamatud	Meedia
Mis allikast olete teada saanud reikist?	9	5	8
	Jah	Ei	Ei oska öelda
Kas sooviksite reikiga lähemalt tutvuda?	17	0	5
	Usun	Ei usu	Ei oska öelda
Kas te usute reiki ravivasse energiasse?	8	0	14
	Olen käinud	Ei ole käinud	Tahaksin minna
Kas olete käinud reiki seansil?	3	14	6
	Jah	Ei	Sooviksin külastada
Kas külastaksite kosmeetikut, kui ta kasutab reikienergiat massaaži ajal?	12	1	9
	Jah	Ei	
Kas teate, et reikienergiaga võib täita kasutatavad näomassaaži kreemid ning õlid?	1	21	
	Jah	Ei	Ei oska öelda
Kas usute, et reikienergia on abiks kosmeetilisel protseduuril?	8	10	4
	Jah	Ei	
Kas teate, et ilusalongid kasutavad reikit kosmeetiliste protseduuride ajal?	3	19	
	18-25	25-35	35+
Vastajate vanuseline jaotuvus	12	5	5

KOKKUVÕTE

Kursusetöö teemal „Reiki ja selle võimalused kosmeetiku töös“ kujunes minu jaoks huvitavaks ja arendavaks. Minu jaoks avanes uus maailm, millest varem olin vaid kuulnud.

Avastasin tohutul hulgal kirjandust-raamatuid, artikleid ajakirjanduses ja internetis, milles praktiseerijad ja patsiendid kirjeldasid oma kokkupuudetest reikiga ja selle imelistest omadustest.

Leidsin enda jaoks erinevaid reiki tehnikaid ja rakendamise võimalusi, mida edaspidi kosmeetikuna praktiseerida. Sain teada, et paljud tervisekeskused Eestis viivad läbi reiki kursuseid. Isegi lapsed omandavad endale seal võime reikit edastada. See on kõrgem turvaline raviv energia, mida saab kasutada kaskümmend neli tundi ööpäevas, olenemata kohast.

Sulandumaks täielikult valitud kursusetöö teemaga võtsin ka ise vastu bioenergia pühitsuse. Kasutan mulle avatud kanalit oma töös. Enne protseduuri aktiveerin massaažikreemi bioenergiaga. Rakendan ka saadud energiat klientide peal näomassaaži ajal. Kliendid on tundnud soojust, surinat ja sügavat lõdvestumist. Sellise massaaži puhul tajutakse erilist rahulolu.

Tehtud kursusetöö alusel võib järeldata:

1. Huvi reiki vastu Eestis laieneb.
2. Inimesed on huvitatud tulema kosmeetiku juurde, kes kasutab oma töös reikit.
3. Usutakse, et reiki energia on abiks kosmetilistel protseduuridel.
4. Usutakse reiki ravivasse toimesse.
5. Reiki on ohutu.

Antud töö põhjal saab järeldata: Reiki energia kasutamine muutub Eestis järjest populaarsemaks.

Tehtud uurimus näitab, et paljud inimesed teavad reikist. Inimesed, kes pole sellest kuulnud soovivad rohkem informatsiooni saada. On tekkinud sihtgrupp inimesi, kes on huvitatud sellest teenusest.

Läbi viidud küsitlus kinnitab eeltoodud järeldust. Kliendi poolt saadud positiivne tagasiside bioenergia kasutamisel julgustab seda kosmeetiku töös kasutama.

KASUTATUD KIRJANDUS:

1. Phylameana Lila D'esy. Kõik reikist, Tallinn: ERSEN, 2006
2. Tanmaya Honervogt. Reiki tervendamine ja harmoonia käte abil, Tallinn: Varrak 2002
3. Richard Ellis. Reiki ja seitse tšakrat. Sinu teejuht, Tallinn: ERSEN 2002
4. Jennie Austin. Praktiseerime reiki't, Tallinn: ERSEN 2002
5. Carmen Fernandes. Reiki, Tallinn: ERSEN 2007
6. Chris Penny Parkes. Reiki, iidne tervendamise õpetus, Tallinn: ERSEN 2003
7. Olga Potjomkina. Reiki- puudutuse võlu, Tallinn: OÜ Livret 2003
8. www.rekitartu.ee
9. www.teraapia.com
10. www.vipsalong.ee
11. www.universus.ee
12. www.yansayreiki.bravehost.com
13. Olga Potjomkina. Reiki-puudutuse saladus, Tallinn 2010
14. Laxmi Paula Horan Reiki-tee vabadusele, Tallinn: ERSEN 2005
15. Olga Potjomkina. Reiki-puudutuse võlu, Tallinn 2003
16. <http://www.hot.ee/usui>
17. <http://www.crystalhealings.com/reiki.htm>
18. <http://yogini786.wordpress.com/category/chakra-love/>

5. LISAD

Lisa 1. Reiki I astme pühitsusest

Häälestused ehk pühitsemissed on reikikursuse tähtsam osa. Eesimese astme reikis on neli, teisel astmel üks häälestus.

Põhimõtteliselt on reiki häälestused rituaalid, millega antakse edasi universaalse eluenergia olemus või tuum. Korraliku reikihäälestust saab teha ainult reikimeister või õpetaja, kes on aastaid reikiga tegelenud.

Praktilisel tasandil suurendavad häälestumised inimese eluenergiat ja avavad temas uuesti reikikanali, nii et ta saab endale ja teistele reikit vahendada ning selle abil ravida. Esimese astme reiki häälestus on põhirõhk füüsilisel kehal, nii et suureneb selle võnkesagedus rakutasandil.

Reiki esimese kursuste raskepunkt on praktika. Seal antakse kõik vajalikud eelteadmised, et omandaksid selles iidse tervendamiskunsti meisterlikkuse.

Reikiga ühtesulamisel on mitu etappi. Pärast esimese astme nelja häälestust teevad keha ja vaim läbi 21- päevase puhastuse. Et õpilane omandaks vajaliku enesekindluse, on kohustuslik teha iga päev täieliku eneseravi. Enesekindluse saamiseks on pärast kursusi nõutav paar nädalat iga päev harjutada juba ainuüksi sellepärast, et oskus keha ja käsi kuulata areneb ajapikku. Kui reikiravi teha iga päev, jätkub eluenergia suurenemine.

Reikihäälestusel õpetatakse selgeks käteasendid, mis katavad kõiki näärmeid (mis ühtivad peamiste energiakeskuste ehk tsakratega) ja tähtsamaid elundeid. Veel räägitakse reiki viiest põhiprintsiibist.

Enamasti keskendutakse kursustel siiski reiki praktilisele vahendamisele endale ja rühmatööle.

Lisa 2. Osalesin reiki seansil

Autor külastas reiki meistrit.

Enne reiki seansile minekut soovitas meister mul paar tundi enne seansi mitte süüa , hoiduda kiirustamisest ja lõõgastuda. Ta soovitas võtta kerge soe dušš . Enne seanssi algust selgitas meister kuidas ta tegutseb protseduuri ajal. Vestlesime energiatest, sisemisest rahust, armastusest iseenda ja selle maailma vastu.

Seansi ajal tundsin kehas erinevaid aistinguid. Algul oli tunda erinevaid võnkeid , vahepeal sooja, siis külma erinevates kehaosades. Mingi hetk tundsin eneses täielikku lõdvestumist ja rahu. Oli tunne justkui midagi uut, kuid samas ammu tuntud ärkas minus. Seansi ajal kommenteeris meister, mis põhjustab surinaid jalgades, kätes. Selgitas, et peale energiablokeeringute vabanemist muutub organ või kehaosa soojaks. Peale seansi tundsin end väga rahuliku ja lõdvestununa.

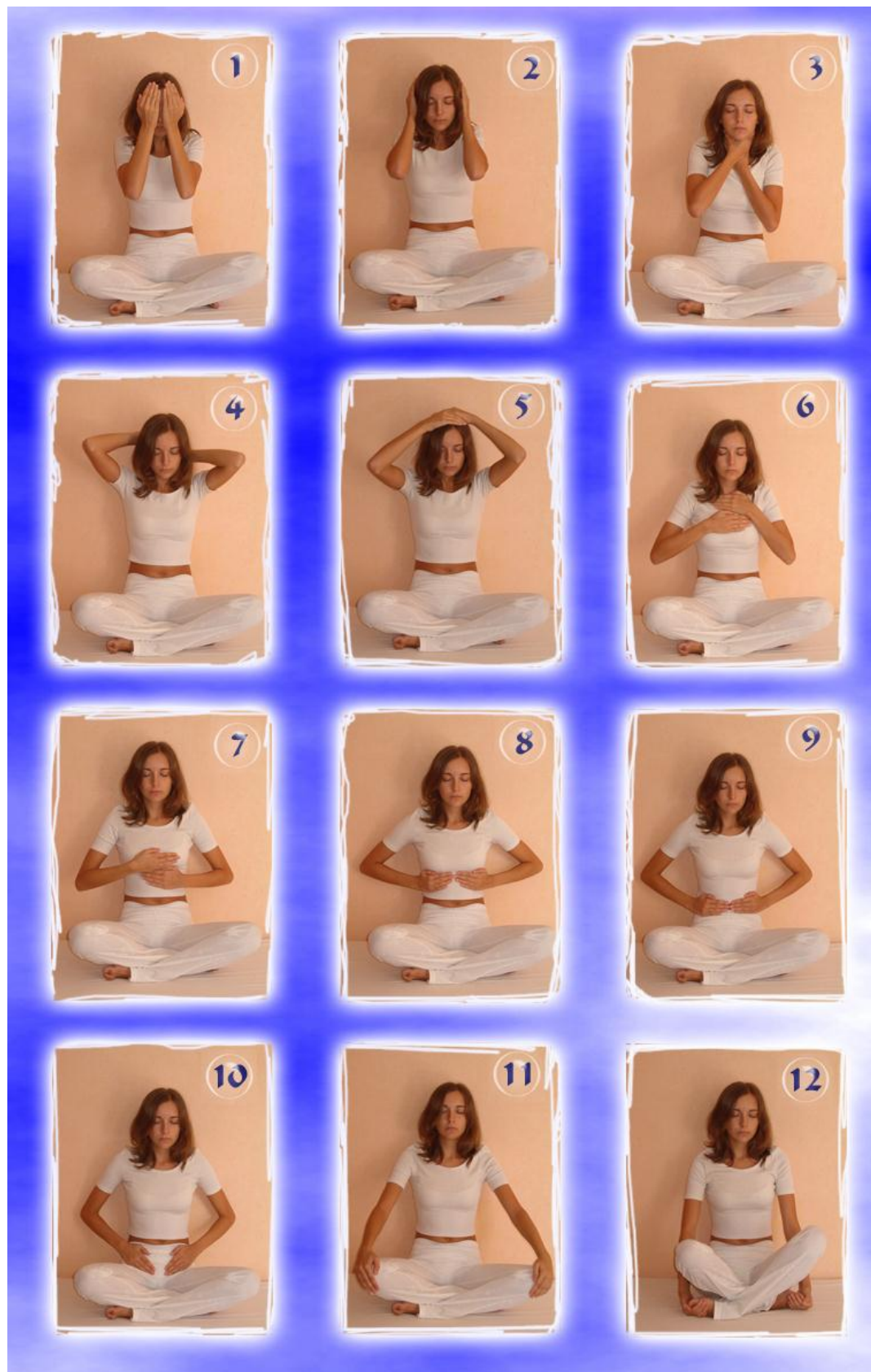
Vestlus seansi ajal aitas mul joonistada enese psühholoogilist portreed. Oli segu eneseanalüüsist ja hingeabist. Seanss tõi mu ellu suure muutuse ja andis tõe enesearengule. Tekkis soov võtta vastu pühitsus ja kogeda ise selle rakendamise võimalusi nii elus kui töös.

Lisa 3. Reiki käte positsioonid

Igasugune käteasend võib olla reiki käteasend ning pole mingisuguseid eeskirju, millise haiguse puhul võib reikit vahendada, mille puhul mitte. Üldjuhul tõmbab vastuvõtja keha energiat sinna, kus seda enam vajatakse. Siiski töötas proua Takata välja mõned põhiasendid reiki täisraviks, keskendudes endokriinsüsteemile ja põhielunditele. Neid on kokku kaksteist.



Joonis 1: Käte positsioonid kliendi raviks [16].



Joonis 2 Käte positsioonid enda raviks [16].

Lisa 4. Näomassaaži ajal enim kasutatavad käte positsioonid

Käte asend peal

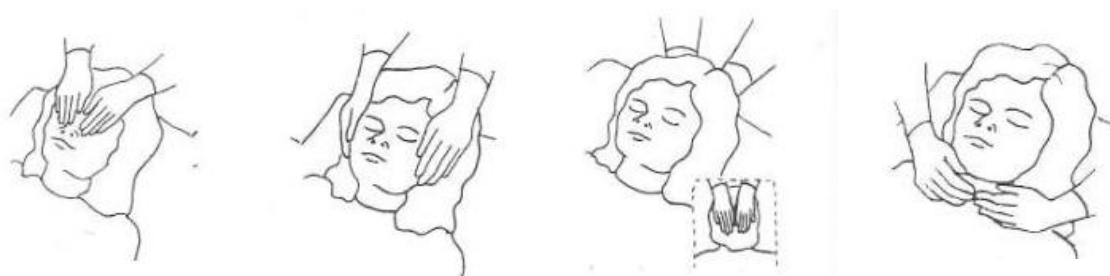
1-positsioon: Aseta sõrmeotsad õrnalt kliendi sarnaluule. Pöidlad peavad kokkupuutuma, kattes kulmude vehe. See asend vabastab silmaümbrused pingest, samuti soodustab üldist lõdvestumist. Nagu kõik peaasendid, parandab see käbikaha ja ajuripatsi talitlust. [14]

2-positsioon: Hoides pöidlaid kulmude vahel asuval energiakeskusel(kolmandal silmal), vii käed aeglaselt meelekohtadele. See asend vabastab pingest lõuast lehvikukujuliselt kolju poole hargneva lihasgrupi, kuhu tavaliselt on jäänud palju stressi ja pingeid. [14]

3-positsioon: Pane kergelt kõverdatud sõrmedega käed kliendi pea alla, toetades sõrmeotstega veidi kolju alumist äärt kaelast ülalpool. Kuna pea on täelikult tooetatud, on sellel asendil psühholoogiline efekt. Vabastab ümber pea kogunenud pinged. [14]

Käte asend kaelal

Veendu, et käelaba serv toetaks kliendi kaelale kergelt ega ei vajuta tema hingekõrile. See asend leevendab tõhusalt kurguvalu, kõripõletiku ja teisi selliseid hädasi. [14]



Joonis 3 Kosmeetiku enim kasutatavad kätepositsioonid [17]

Lisa 5. Reiki ja tšakrad

Energiakeskused ehk tšakrad paiknevad peakanalil ning omavad küllaltki keerulist ehitust. Vahel nimetatakse tšakrat ``rattaks``. Tšakrat võib vaadelda kui sarnase seadusega vastavuses olevat planetaarset süsteemi. See on keeruline ja mitmefunktsionaalne moodustis, mis võib toimida nii energiat kiirgavas kui ka energiat neelavas rütmis. Selle rütmi stabiilsus sõltub peamiselt inimese mõttemailmast ja tema elu kõlblusnormidest. Inimese energiasüsteemis on tuhandeid tšakraid. [13] vt. lk 17,18.



Joonis 4 Tšakrad [18]

Lisa 6. Küsitlusankeet

Õpin Eesti Esimeses Erakosmeetikakoolis ning omandan kosmeetiku kutset. Palun vastata järgnevatele küsimustele, mis on vajalik kursusetöö koostamisel teemal **``REIKI JA SELLE VÕIMALUSED KOSMEETIKU TÖÖS``**.

Reiki on jaapanikeelne sõna ja tõlkes tähendab see ``universaalset eluenergiat``. Universaalne seetõttu, et ta on kõikjal ja vabalt kättesaadav. Reiki ravikunst loob kehasse tasakaalu ja harmoonia. Reiki voolab läbi kanaliks oleva praktiku käte ja tervendab praktikut ennast või teisi. Tulemuseks on tervis, hea enesetunne ja tasakaal nii füüsilisel, emotsionaalsel, hingelisel kui ka vaimsel tasandil. Reiki ei pane diagnoosi, ta toimib haiguse põhjust kõrvaldava tervendustehnikana. Reiki on intelligentne energia, mis suundub just sinna, kuhu vaja, tervendades kogu süsteemi.

1. Kas olete kuulnud reikist?

- a) jah
- b) ei

2. Mis allikast olete teada saanud reikist?

- a) sõbralt, tuttavalt
- b) raamatust
- c) meediast

3. Kas sooviksite reikiga lähemalt tutvuda?

- a) jah
- b) ei
- c) ei oska öelda

4. Kas te usute reiki ravivasse energiasse?

- a) usun
- b) ei usu
- c) ei oska öelda

5. Kas olete käinud reikiseansil?

- a) olen käinud
- b) ei ole käinud
- c) tahaksin minna

6. Kas külastaksite kosmeetikut, kui ta kasutab reikienergiat massaaži ajal?

- a) jah
- b) ei
- c) sooviksin külastada

7. Kas teate, et reikienergiaga võib täita kasutatavad näomassaaži kreemid ning õlid?

- a) ei
- b) jah

8. Kas usute, et reikienergia on abiks kosmeetilisel protseduuril?

- a) jah
- b) ei oska öelda
- c) ei

9. Kas teate, et ilusalongid kasutavad reikit kosmeetiliste protseduuride ajal?

- a) ei
- b) jah

10. Teie vanus on:

- a) 18-25
- b) 25-35
- c) Üle 35

Tänan teid küsimustele vastamise eest!