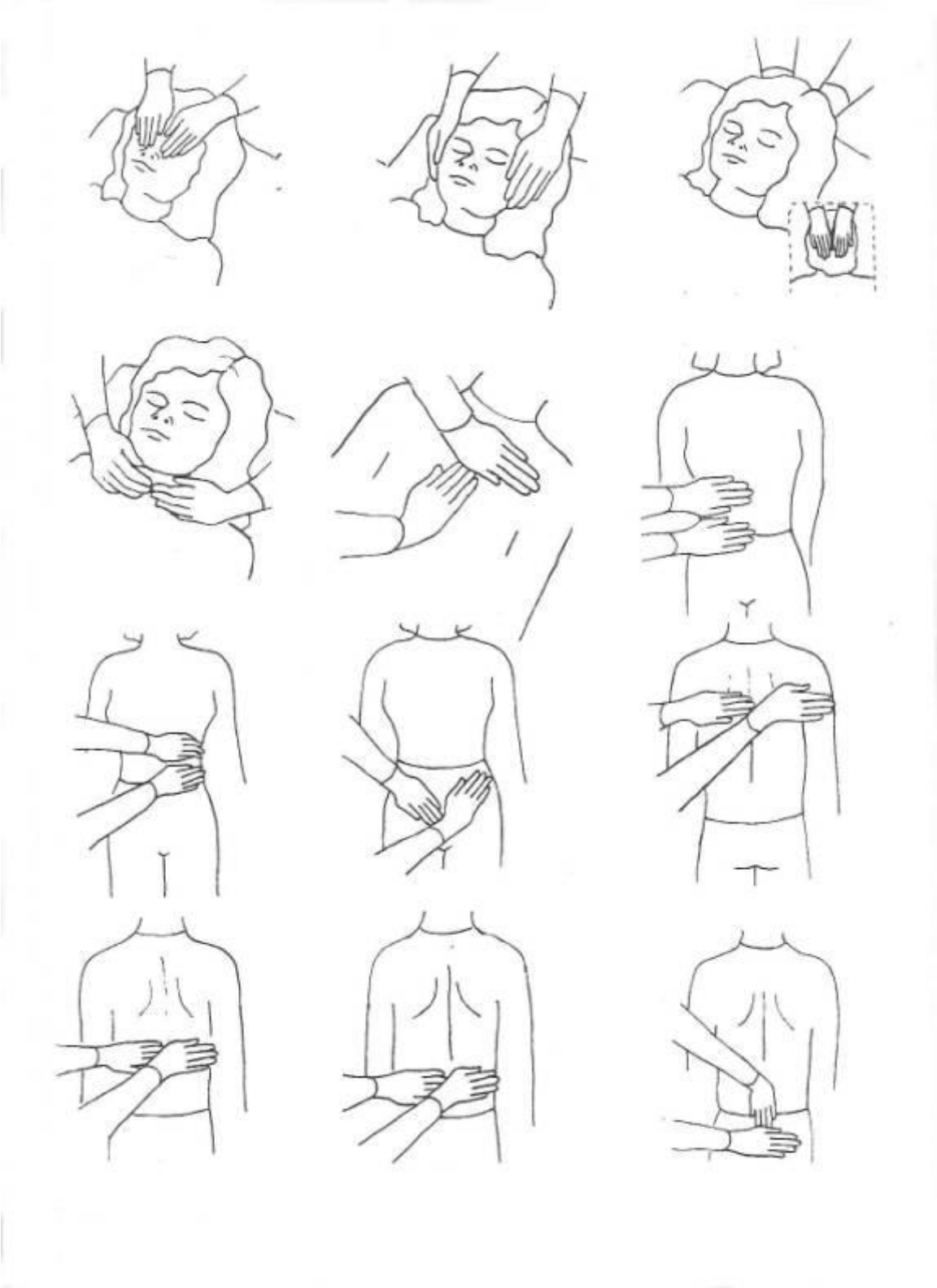


Reiki handpositities:



## Handpositie

1.  
Je legt je handen parallel aan elkaar links en rechts langs de neus, van het voorhoofd tot aan de mond
2.  
De handen liggen op de slapen, waarbij de vingertoppen tot aan de jukbeenderen reiken.
3.  
De handen liggen op de oren.
4.  
De handen houden het achterhoofd vast.
5.  
De handen bedekken de keel. De hals wordt niet geraakt, omdat dat bij velen angst kan opwekken.
6.  
De ene hand leg je op de onderste rib aan de rechterkant, de andere er pal onder.
7.  
Spiegelbeeld van positie 6. Je ene hand ligt dus op de onderste linkerrib en de andere er vlak onder.
8.  
De ene hand ligt boven, de andere onder de navel.
9.  
Een hand ligt dwars over de thymus, de andere in een loodrechte hoek daarop tussen de borsten (T-vorm)
10.  
De handen liggen beide op het schaambeentje de vingers dicht tegen elkaar.
11.  
De handen liggen tussen de schouders en schouderbladen.
12.  
De handen liggen op de schouderbladen.
13.  
De handen rusten op de onderste ribben naast de nieren.
14.  
De ene hand ligt dwars op de heiligbeenknobbel (beenknobbel boven de bilnaad), de andere er loodrecht onder.
- 15.

De handen bedekken de knieholten.

16.

De handen houden de hakken vast.

17.

De handen liggen tegen de voetzolen, de beide grote tenen moeten vanaf de top bedekt zijn.

Zelfheling handposities:

