

Heso Chiryō-ho:

methode van navel heling. Een techniek die zich naar de belangrijkste punt voor het helen van alle ziekten richt, met name de navel. Heso betekent "navel", Chiryō betekent "medisch behandeling" en ho betekent "methode of manier". Dit is een van de originele Usui technieken, die je op jezelf en/of anderen kan toepassen.

De techniek:

- 1. Ga rustig en ontspannen naast de cliënt zitten of staan.**
- 2. Gassho, blijf innerlijk rustig en zeg stil - of denk "Ik wil nu Heso Chiryō-ho beginnen.**
- 3. Plaats één hand boven de navel en laat je middenvinger in de navel inbrengen. Voel de polsslag. Voel hoe de polsslag door Reiki wordt geleid en stilaan in resonance wordt gebracht met de Universele energie.**
- 4. Blijf deze positie gedurende c:a 5 - 10 minuten houden.**
- 5. Eens de behandeling is voltooid, Gassho en bedanken.**