



## Kenyoku

**Het af- en opstromen van het etherisch lichaam**

**Kenyoku betekent 'droog baden'.**

Bij de eerste Peiler van Reiki: 'Gassho Meiso' Leren we om gedurende de dag bij onszelf te blijven en op een intuïtieve manier de dag te benaderen. Toch zal dat niet altijd lukken. We verliezen onszelf altijd in onze gedachten, problemen, emoties en andere, vaak negatieve, gevoelswaarden. Vaak dragen we deze gevoelswaarden bij ons gedurende een deel van de dag. Ze blijven aan ons kleven al was het plakband.

Emoties hebben hun eigen trillingsgetal. Dit merk je als je een kamer binnenloopt waar zojuist een heftige ruzie heeft plaatsgevonden. Je voelt de energie van de ruzie en de emoties hangen. Het kan je zelfs tegen staan om in die ruimte te gaan werken. De negatieve energie moet eruit en dit kan je bijvoorbeeld doen door de ramen open te zetten, de radio aan te doen of een zuiveringsritueel uit te voeren met de symbolen Sei-He-Ki + Cho-Ku-Rei te tekenen.

Kenyoku is het afstromen of het droog baden van ons etherisch lichaam. Daar hopen o.a.de negatieve emoties zich op die wij gedurende de dag meenemen. Kenyoku kan je op elk moment van de dag doen maar er het is zeker aan te bevelen voor je de eerste peiler: Gassho Meiso toepast, en voor en na een Reikibehandeling.

**Kenyoku in combinatie met een Reikibehandeling**

Ga je Kenyoku toepassen in een Reikibehandeling, dan pas je het twee keer toe. Eén keer voor de behandeling (afstromen) en één keer na de behandeling (opstromen).

Bij het afstromen (voor de behandeling) veeg je alle negatieve emoties en gevoelswaarden van iemand af. Dit doe je te beginnen bij het hoofd tot aan de vingers en de tenen. Zorg ervoor dat je het gehele lichaam aan één zijde afstroomt en het liefst drie keer. Hoe groot de stukken zijn die je afstroomt is niet belangrijk maar zorg ervoor dat je ze niet te groot maakt.

Kenyoku voor Reiki is als stofzuigen voor dweilen. Je haalt de ergste stof weg met het zuigen, en dan maak je alles goed schoon met dweilen.

Een voorbeeld hoe je het kan doen is:

Degene die je gaat behandelen ligt op een behandeltafel of op een matje of zit op een stoel.

Veeg nu met beide handen van kruin tot de borst (3x).

Veeg nu met beide handen van borst tot het kruis (3x).

Veeg nu met beide handen van nek over de rechterarm tot aan de rechterhand. (3x).

Veeg nu van beide handen van nek over de linkerarm tot aan de linkerhand (3x).

Veeg nu met beide handen van kruis over het rechterbeen tot aan de rechtervoet (3x).

Veeg nu met beide handen van kruis over het linkerbeen tot aan de linkervoet (3x).

Veeg nu het gehele lichaam van kop tot teen nogmaals schoon (3x).

Maar je kunt het natuurlijk ook in een andere volgorde doen, zolang het maar van kop tot teen gaat en alles drie keer. Vervolgens kun je beginnen met de Reikibehandeling.

Pas wel op hoe je de Kenyoku toepast.

Je beweegt nu je handen over het lichaam. Aangezien de behandeling meestal aan de voorzijde start pas je ook de Kenyoku aan de voorzijde toe. Pas op met het aanraken van borsten en kruis.

Een veilige manier van werken is af- en opstromen in het auragebied, je beweegt dan je handen ongeveer 5 centimeter boven het lichaam.

**Na de behandeling ga degene nogmaals afstromen zoals hierboven beschreven.** Tijdens de behandeling heb je op gerichte plaatsen energie doorgegeven. Hoeveel hand posities je ook gebruikt, het blijft een gerichte behandeling op spiergroepen, Chakra's, organen, gewrichten, etc.. De energie moet nu 'verdeeld' worden en het teveel afgevoerd en dit doe je middels het afstromen. **Hierna stroom je iemand weer op. Je geeft als het ware een dekendje van positieve energie mee.** Dat doe precies omgekeerd als bij het afstromen, dus van onder naar boven en alles ook drie keer:

Veeg nu met beide handen van linkervoet over het linkerbeen tot aan het kruis (3x).

Veeg nu met beide handen van rechtervoet over het rechterbeen tot aan het kruis (3x).

Veeg nu van beide handen van linkerhand over de linkerarm tot aan de nek (3x).

Veeg nu met beide handen van rechterhand over de rechterarm tot aan de nek (3x).

Veeg nu met beide handen van kruis tot borst (3x).

Veeg nu met beide handen van borst tot de kruin (3x).

**Kenyoku gedurende de dag**

Je kan Kenyoku op elk gewenst moment van de dag doen. Probeer zelf een werkwijze te

**vinden die voor jou prettig is. Zolang je maar elk deel van het (voor)lichaam 3 x afveegt. Je zult zien dat het verlicht. Helemaal als het in combinatie gebeurt met Gassha Meiso.**