

## 靈氣療法 Reiki Ryoho 成為傳遞宇宙生命能量的管道

靈氣是一種簡單、易學、無關宗教、適合每一個人的療癒系統。

靈氣是一種溫和、充滿大愛的能量形式，透過雙手傳送，重新將一個人的身心靈帶回平衡。

“靈氣 Reiki”的意思是宇宙生命能量，它是全宇宙的能量，滋養了一切生命～包括這個地球上的人，動物和植物。現在普及於世界上的“靈氣 (臼井靈氣)”是 1922 年由日本臼井甕男(Usui Mikao)創始的療癒技法。對靈氣最實際簡單的描述，就是藉由雙手輸送宇宙的生命能量。當我們啟動靈氣作治療時，靈氣會作用在身，心，靈等每個層面上。它提高了身體在治療肉體疾病上的能力，並且解開病痛背後的心理，精神因素。

靈氣和其它療法最大的不同，在於學習靈氣必須經過老師的啟動(點化)。在啟動的過程中，靈氣老師幫助你對準宇宙能量的頻率，使你的能量管道和宇宙能量接通。從此以後，宇宙生命能量就可以透過你的身體，流經雙手傳導到被治療的人，動物，植物身上，同時也可以用來治療自己。經過啟動之後，宇宙生命能量便隨時任憑你取用，因為啟動過程將你個人能量場的震動頻率提升到較高層次，使治療得以在任何時候發生。以後你就能夠在自己或他人身上運用靈氣。

在靈氣的啟動過程中，不但能接受到更多的生命能量來治療自己，同時也與宇宙一切能量的源頭相接。從接受第一次啟動開始，我們便與“宇宙愛與協調的療癒能量”產生共鳴，終其一生，靈氣能量會與人類的高揚意識相互呼應，引導健康與幸福的波動。治療者只要把手放在自己身上或別人身上疼痛的部位，這能量就會自己流經雙手，進入被治療者的身上。

在治療過程中，靈氣誘發受療者進入深層的放鬆，藉以提升身體治療系統的整體運作功能。研究顯示：深度放鬆狀態會透過自主神經系統使血壓降低，心跳緩減，釋放緊張與焦慮。這種放鬆狀態也會提高免疫系統的功能，抵抗病毒與細菌。另外它會刺激大腦製造一種天然的嗎啡～安多芬，可以減少疼痛的知覺或創造一種幸福的狀態。由於靈氣所啟發的這些效應，再加上身體大幅增加的生命能量，使得治療能夠在各個層面發生。在靈氣治療的過程中，受療者的細胞打開來接受宇宙生命能量。當細胞打開時，它們也釋放出老舊，不適當的能量。這種打開與釋放的過程反映著宇宙的流動～永無止境的收與放～最終的目標是整個體系的平衡與和諧。

靈氣是有智慧的能量，雖然傳送者將雙手放在一系列的位置上，但是靈氣會自己流到有問題的部位或是最有需要的地方。而且這宇宙能量除了觸及症狀之外還深入根源。頭痛如果是腸胃混亂引起的，能量不但會到頭部，也會到達腸胃。頭痛如果來自於情緒性的因素，靈氣也會去治療情緒的部分。

靈氣完全是正向的，而且從不會傷害任何生命。它適用於任何人，不論老幼，強弱，甚至於動，植物都對靈氣有很好的反應。每個人在接受或給予靈氣時，都有不同的反應，有的看到色彩，或是聞到香氣。最常見的時覺得溫熱，甚至燙，有時是冰涼，有時你的手，腳，或全身也會感到跳動或脈動。許多人也感覺到氣(能量)的流動。

靈氣不需要複雜的技術，簡單易學，是當今全西方世界最受歡迎，也是最多人學習及傳授的能量療法。在美國，超過 800 家大醫院使用靈氣作為輔助和替代性療法。它是多所美國大學護理學院的必修科目，也是許多醫護人員的第二專長。許多正統的醫療人員，包括醫生，護士，心理分析師，或是其它自然療法工作者，都將靈氣整合進入自己的工作形式中，因為靈氣療法可以使他們原本使用的技巧更具效果，而且也是保護與照顧自己的好方法。在醫學上，靈氣可以減緩或消除醫療過程中產生的副作用及身心不適。術前接受靈氣，能幫助病患穩定情緒、平衡身心症狀，利於手術順利完成；術後，靈氣能舒緩疼痛，縮短療程，加速痊癒。



<http://komyoreikido.org>



《光明靈氣道 Komyu ReikiDo》是日本師父 稻本百天 Inamoto Hyakuten sensei 所創建。稻本老師是臼井靈氣療法始祖臼井甕男(Usui Mikao sensei)的第三代直傳弟子。稻本老師的教學宗旨是忠實地傳承 1920 及 1930 年代臼井先生的療癒方法，同時著重於啟發學習者的心靈層次提升及開悟。

### **靈氣第一級 Shoden (First Degree) ~ 初傳 《課程說明》**

你注意到了嗎，從二十一世紀開始，很多人都懂一些自我療癒的方法。你可能以為這些人的療癒能力，源自於某種超自然能力，但其實，每一個人都是天生的治療者。任何人都可以學習成為靈氣的傳送管道。傳送靈氣並不需要特別的聰明才智，也不需要醫學知識，任何信仰體系或宗教參與。

靈氣第一級主要是一種把雙手放在身體部位上的技巧，傳送者把雙手輕柔地放在身體一系列的部位上，包括額，頭，項，胸，腹，背，腿，足等。第一級的學員在老師的細心照顧下練習自我治療，並為他人進行全身治療，同時也將認識疾病的因果以及病痛的心理反應。

靈氣的簡介，歷史，運用範疇和練習，佔第一級工作坊的主要部分。學習者經過四次啟動/點化過程而成為靈氣的傳送者。啟動過程以一傳一的方式由靈氣師父傳給學生，具有打開學習者能量管道的效果。這能量管道在學習者後來的一生中將繼續維持在開啟狀態，不再封閉。

### **靈氣第二級 Chuden (Second Degree) ~ 中傳 《課程說明》**

在第二級的課程中，靈氣教師將再次給予啟動/點化的程序，並傳授三種靈氣符號及運用這三個符號的方式：

第一種技巧是能量大幅放大的方法。

第二種技巧又稱為心理/情緒治療，作用在潛意識很深的層次上。這過程可以使你的意識對情緒或意念更為覺知，甚至能釋放老舊的習慣，癮和行為模式...等。

第三種技巧是遠距離治療。不管接受者有多遠，皆可以超越時空的限制，將靈氣傳給某個特定的人或一群人。

在這更高的層次，提供了一個機會，讓人更覺知，更有意識，更深入發掘自己。第二級所學習到的實際運用符號的方法，都可以運用在自己身上及他人身上。

#### **《指導教師》 陳文綺 Wen-Chi Chen**

紐約執照針灸中醫師，靈氣師父(Reiki Master)及治療師，身心靈療癒導師，印加薩滿能量音樂療癒師，藝術創作者。近年來接受了宇宙大能的點化後，致力於靈性持修，創作，平衡的生活，與眾人分享喜樂和靜心。

聯絡電話：917-304-3660    email: [WenWellness@gmail.com](mailto:WenWellness@gmail.com)    website: [www.WenWellness.com](http://www.WenWellness.com)