

ریکی

نیروی شفابخش برای فکر، بدن و روان



چارمیان وینسر
ترجمه‌ی کامبیز ربانی



فهرست

۷	مقدمه
۱۱	تاریخچه‌ی ریکی
۱۷	ریکی چیست؟
۲۷	اصول ریکی
۴۳	آمادگی و هماهنگی
۴۹	مرکات دست (شفص بر روی فودش)
۷۱	مرکات دست (شفصی بر روی شفص دیگر)
۱۱۷	مرکات دست به صورت گروهی
۱۳۳	درمان
۱۴۷	روش‌های دیگری برای معالجه‌ی تمامی بدن
۱۷۳	مرکات دیگر دست
۱۹۱	رامتی ارباب رموع
۲۰۳	کاربردهای دیگر
۲۰۹	نکاتی که باید در نظر داشت
۲۱۳	مراحل ۲ و ۳
۲۱۹	اطلاعات جانبی

مقدمه

ریکی^۱، یک روش درمانی قدیمی است که با استفاده از دست انجام می‌گیرد و تصور می‌شود که هزاران سال قدمت داشته باشد. ریکی توسط دکتر میکائو یوسویی، بزرگمرد ژاپنی در اوایل قرن بیستم، احیا شد.

کلمدی ریکی به معنای «نیروی عمومی زندگی» است. هر کسی بدون در نظر داشتن شرایطی مانند سن و مذهب می‌تواند ریکی را بیاموزد. اما این روش برای کودکان زیر هفت سال پیشنهاد نمی‌شود.

● ریکی کمک می‌کند تا تعادل بدن مجدداً برقرار شود.

● ریکی بر کل وجود انسان: فکر، بدن و روان تأثیر می‌گذارد.

● یادگیری و اجرای ریکی بسیار ساده است.

