

## ری کی و ارتباط با زمین

ارتباط با زمین یا Grounding عامل اساسی حفظ سلامت بدنی و زنده ماندن ماست. ارتباط با زمین رفتارهایی مثل خوردن و آشامیدن که لازمه بقا هستند، مراقبت از بدن فیزیکی و برطرف کردن نیازهای آن را در بر می‌گیرد. گاهی احساس می‌کنیم از بدن فیزیکی خود فاصله گرفتیم. گاهی یک ضایعه احساسی یا ذهنی عامل اصلی برای جدایی از جسم است. این حالت گاهی بعد از جلسات ری کی هم اتفاق می‌افتد و شخص احساس می‌کند که اصطلاحاً سرش سبک شده است. مشابه این حالت در مراسم سوگواری نیز دیده می‌شود. در این موارد مثل این است که افراد حضور کامل و درستی در جسم خود ندارند. آنها به خوبی از آنچه به طور فیزیکی انجام می‌دهند آگاه نیستند.

مهمترین خطری که در هنگام ضعف ارتباط با زمین وجود دارد، این است که به پیکر فیزیکی خود آسیب وارد کنیم. این آسیب‌ها عمدتاً به این دلیل اتفاق می‌افتند که نسبت به رفتارها و عکس‌العمل‌های خود آگاهی کامل نداریم. به عنوان کسی که با ری کی کار می‌کنید (مربی یا شخصی که دهنده ری کی است) لازم است در نظر داشته باشید، گاهی بعد از پایان جلسه، تقویت ارتباط با زمین بسیار دارای اهمیت است. همیشه شخص مورد درمان را پیش از ترک محیط کنترل کنید و مطمئن شوید برای خارج شدن از محل در وضعیت مناسبی قرار دارند. در اینجا به برخی روش‌های موثر برای برگرداندن شخص (خودتان یا دریافت کننده ری کی) به وضعیت مناسب ارتباط با زمین اشاره می‌شود:

به پاهای شخص ری کی بدهید. بهترین قسمت نزدیک مچ است. بهتر است شخص روی صندلی بنشیند و شما مقابل او بنشینید. در این حالت کف پاهای شخص روی زمین قرار دارد و شما می‌توانید به مچ پاها دسترسی داشته باشید.

به چاکرای اول ری کی بدهید. برعکس روش بالایی، این تکنیک روی بدن خودتان راحت‌تر است.

اگر شخص به شدت احساس سبک شدن سر دارد، ناحیه شانه‌ها و چاکرای ششم را پاک کنید.

حتماً از شخص بخواهید بعد از پایان جلسه آب بنوشد. آب نباید خیلی سرد نباشد.

حمام کردن با آب نمک راه بسیار موثری برای تقویت ارتباط با زمین است. اگر نمک دریا در اختیار باشد خیلی بهتر است.

مصرف شکلات در برخی افراد بسیار موثر است.

برای مدتی پابرهنه راه بروید یا از شخص مورد درمان بخواهید که این کار را انجام دهد. یکی از بهترین مکان‌ها چمن یا ماسه است. اگر این امکان وجود ندارد دست‌کم روی کف اتاق برای مدتی پابرهنه راه بروید. بوی کاج، سیب و سدر به قوی شدن ارتباط با زمین کمک می‌کنند.

۱۳۸۱- رضاصادقی - مربی ری کی سنتی.  
مقاله برای شرکت کنندگان درجه ۲۱ و مربی‌گری