

ری-کی و ارتباط با زمین

تلاش برای برقراری ارتباط قوی با زمین (Grounding)، چه درخودمان و چه برای دیگران امری بسیار با اهمیت است. گاهی اوقات احساس می‌کنیم در جریان زندگی خود، از بدن فیزیکی‌مان فاصله گرفتیم. در بسیاری از موارد یک ضایعه احساسی یا ذهنی عامل اصلی برای این 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 زندگی و جسم خود ندارند. آنها به خوبی از آنچه به طور فیزیکی انجام می‌دهند آگاه نیستند.

مهمترین خطری که در موقع نبودن ارتباط درست 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 اعمال 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 اتمام جلسات، تقویت ارتباط با زمین بسیار دارای اهمیت است. همیشه مراجع خود 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 خم شوید. در این حالت کف پاهای شخص روی زمین قرار دارد و شما می‌توانید قسمت مورد نظر را بگیرید. این تکنیک وقتی توسط شخص دیگری اجراء می‌شود موثرتر است.
- به چاکرای اول ری-کی بدهید. برعکس روش بالایی، این تکنیک برای اجراء شدن روی بدن خودتان راحت‌تر است. اگر خودتان یا مراجع، از چیزی ترس دارید این قسمت موثرترین بخش برای کاهش ترس و نگرانی‌ها است. البته در این موارد ری-کی دادن به چاکرای پنجم نیز لازم است.
- اگر شخص به شدت احساس سبک شدن سر دارد، ناحیه شانه‌ها و چاکرای ششم را پاک کنید.
- حتماً بعد از جلسه آب بنوشید. دقت کنید دمای آب خیلی سرد نباشد. آب خیلی سرد مانند شوک است.

- رنگ قرمز برای ارتباط با زمین بسیار موثر است. قرمز، رنگ چاکرای اول است. اگر اصولا خودتان یا شخصی که به شما مراجعه می‌کند، احساس ضعف در ارتباط با زمین دارید، خوب است لباس قرمز به تن کنید (بلیزر، پیراهن یا حتی لباس زیر).
- مصرف سبزیجات ریشه‌ای مانند هویج ارتباط بسیار قوی با زمین برقرار می‌کند .
- استحمام با آب نمک راه بسیار خوبی برای تقویت ارتباط با زمین است. اگر نمک دریا در اختیار داشته باشید خیلی بهتر است .
- مواد قندی و شکلات در بسیاری از افراد راه خوبی برای تقویت این ارتباط هستند. اگرچه این روش در مورد همه عمومیت ندارد .
- پا برهنه راه بروید. یکی از بهترین جاها، راه رفتن با پای برهنه روی چمن است. در مواردی که چنین امکانی نباشد، دست کم کف اتاق‌های منزل برای مدتی پابرهنه راه بروید .
- می‌توانید با یک تصویرسازی ذهنی ارتباط با زمین را در خودتان یا مراجع تقویت کنید. برای این منظور خود را مانند یک درخت تصور کنید. بعد به ریشه‌های این درخت توجه کنید. ریشه‌ها را ببینید که چطور عمیق در زمین فرو رفته‌اند. بعد در ذهنتان دریافت انرژی و نیازهای خود را از زمین مشاهده کنید و احساس کنید در تعادل قرار گرفته‌اید .
- رایحه کاج، سیج و سدر جزو بوهای قوی برای ارتباط با زمین هستند. البته قبل از کاربرد چنین بوهایی از عدم حساسیت خود یا مراجع اطمینان حاصل کنید .

۱۳۸۱

رضاصادقی- مربی ری-کی سنتی. مقاله برای شرکت کنندگان درجه 1 و 2 و مربی‌گری

۲۴۳۸-۱۰۲۴-۲۶