Auto tratamiento REIKI

SalvadorSuarez

ESCUELA DE REIKI

2 promocion valleseco universidad popular

LA IMPORTACIA DEL AUTOTRATAMIENTOS

La parte más importante de un curso de Reiki es la práctica diaria del autotratamiento durante los 21 días siguientes al curso (estos pertenecen a un ciclo regular de renovación celular).

Cuando hacemos la sintonización al primer nivel, uno queda comprometido como canal de energía, dicho canal, que todos tenemos naturalmente, queda activado de por vida, por ello, debemos actuar en consecuencia y 'mantenerlo limpio', esto podemos hacerlo de varias formas, una de ellas es el autotratamiento, la otra, le ayudaríamos con la alimentación Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE: caminar, eliminar tóxicos

El autotratamiento uno podría aplicarlo inteligentemente de por vida.

Nos abre los ojos, nos abre el corazón, nos conecta con nosotros mismos.

Nos da la clave para acceder a un mundo interno más rico, más profundo. Nos enseña la importancia del amor a uno mismo, del respeto y del aprendizaje que supone el error en nuestra vida. Nos enseña que esto forma parte de la experiencia que nos toca vivir.

Cuando hemos aprendido a aplicar en nosotros, entonces podemos hacerlo con los demás, con una garantía de éxito en el tratamiento. Debemos aprender a estar en silencio, a huir del ruido, a estar en soledad, debemos aprender a dedicarnos 'algo' de tiempo.

El autotratamiento puede llevar de 10 a 20 ó 25 minutos. En 24 horas que tiene el día, decir que no los tenemos es una pobre excusa.

Trabajando la voluntad

Hace falta mucha para no abandonar el autotratamiento, la tiene el que quiere dar un cambio a su vida, el que quiere tomar conciencia de todo lo que hace y vivir su vida con responsabilidad. Ésta es la mejor manera de comenzar el cambio REIKI RESPETA EL LIBRE ALBEDRIO

Reiki elimina la inercia y la pereza.

Reiki te ayuda al punto que necesitas llegar.

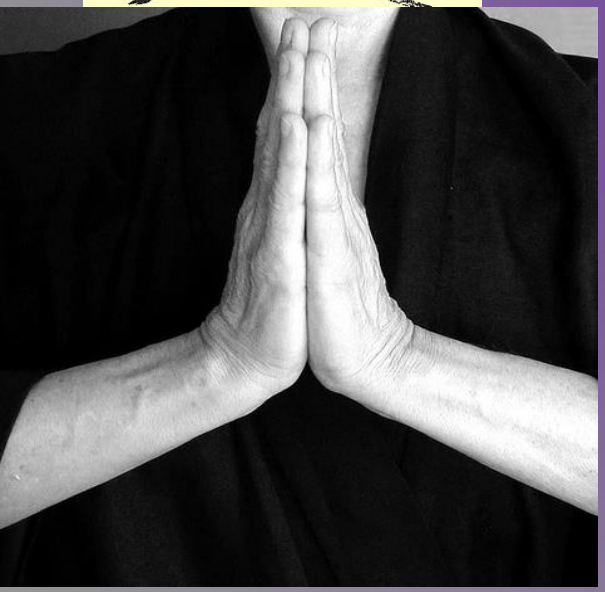
Si SE APLICAN Reiki todos los días, si permitís que los miedos, la angustia, la inseguridad, la ansiedad y todo aquello que en un determinado momento aparece en nuestra vida salga a la luz, lo miremos de frente, lo comprendamos para así pueda desaparecer, entonces su valor se convertirá en nuestro mayor aliado, y seremos los dueños de nuestros actos, aceptando que todo lo anterior forma parte de la experiencia que nos toca vivir

gasho

Gassho: Su significado japonés es “las palmas de las manos juntas”, o “dos manos que se juntan”.

Gassho es un gesto de respeto hacia los demás y hacia todas las existencias. Dirige el espíritu por encima del ego y de las consideraciones personales. Gassho crea armonía entre los seres, por muy diferentes que sean. Cuando la acción es la justa, el mundo se vuelve justo.

Cuando hacemos sinceramente Gassho por los demás, se crea una mutua simpatía.



Namaste

Namasté o Namaskar en hindú y sánscrito;

El Espíritu en mí se encuentra identificado con el espíritu presente en ti.

Yo saludo ese lugar dónde tu y yo somos uno.

Me inclino ante lo divino que hay en ti.

Yo reconozco que dentro de cada uno de nosotros hay un lugar dónde la Divinidad mora, y cuando nosotros estamos en ese lugar, nosotros somos Uno.

Mi energía más alta saluda tu energía más alta.

El Dios en mí ve y honra al Dios en ti.

Pueda el Dios dentro de ti, bendecirte.

Principios

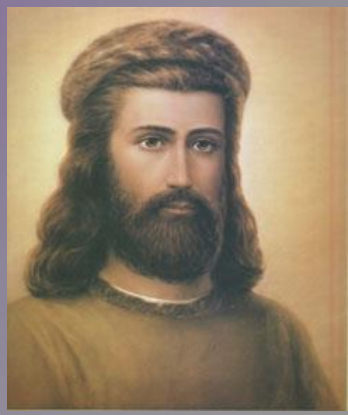
Sólo por hoy
no te preocupes

Sólo por hoy
no te enojes

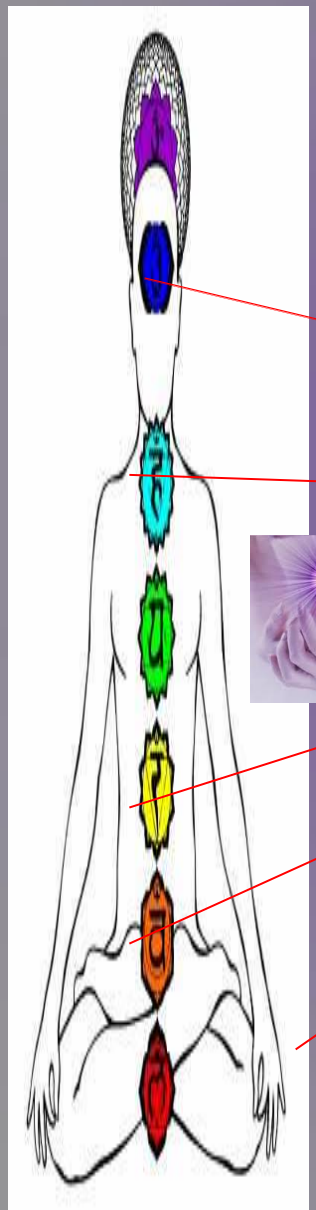
Honra a tus padres
maestros y ancianos

Gana tu vida
honestamente

Demuestra gratitud
a todo ser vivo



EQUILIBRIO DE LOS CHAKRAS



1

2

3

4

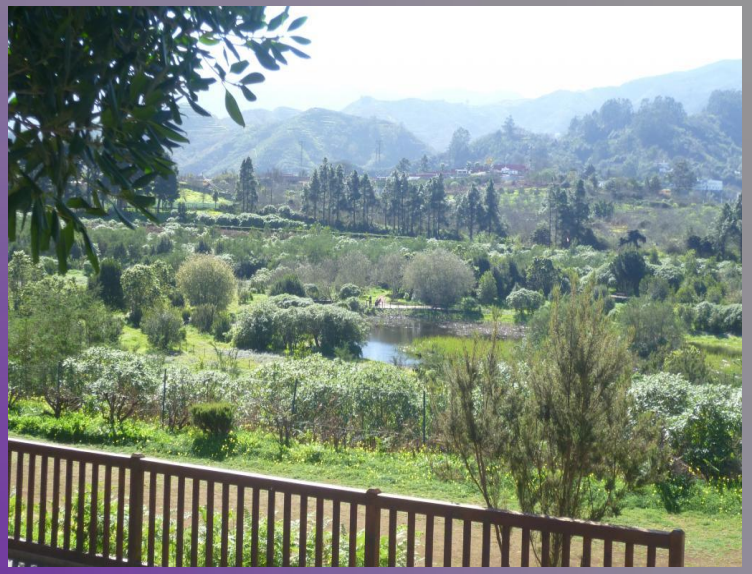
3

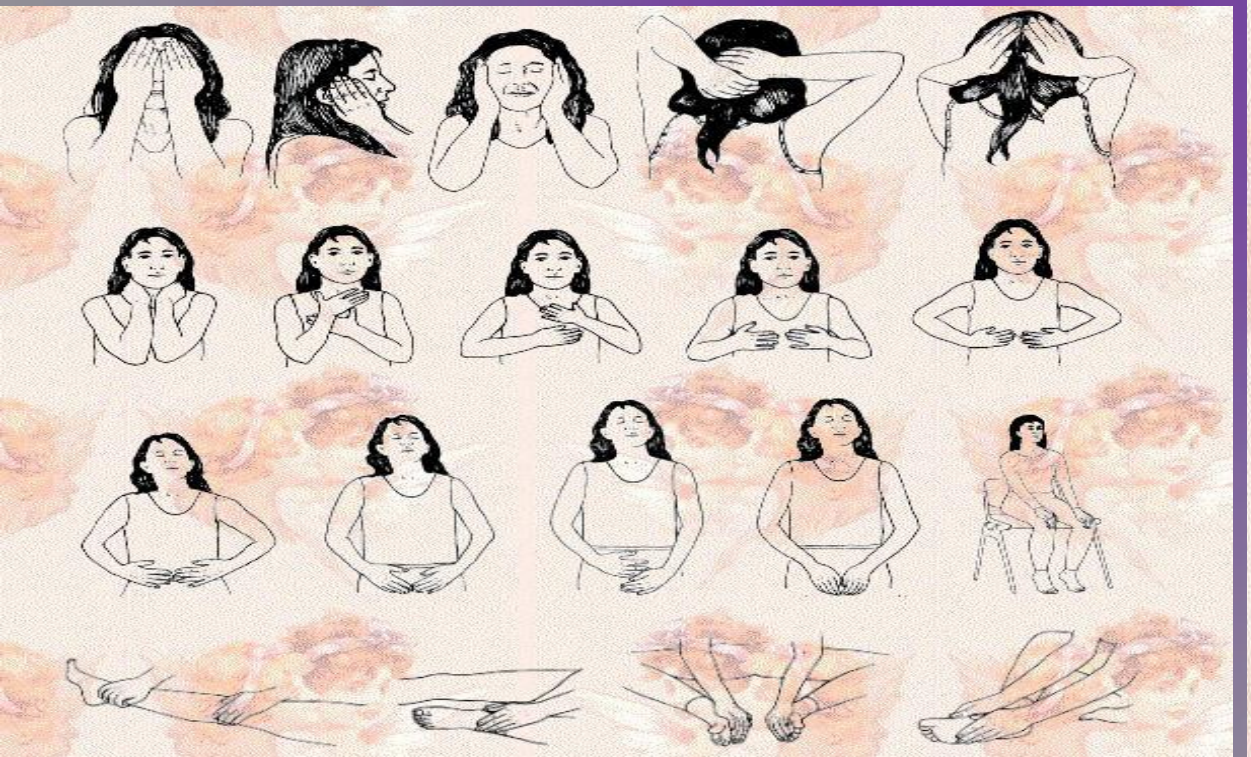
2

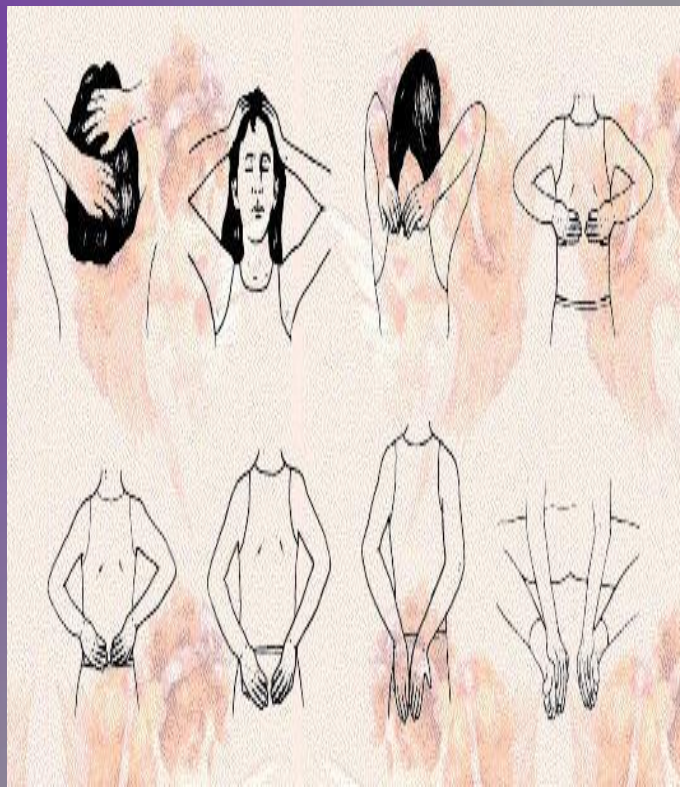
1

Una mano arriba y otra abajo
DA IGUAL preferiblemente
Derecha arriba
Izquierda abajo

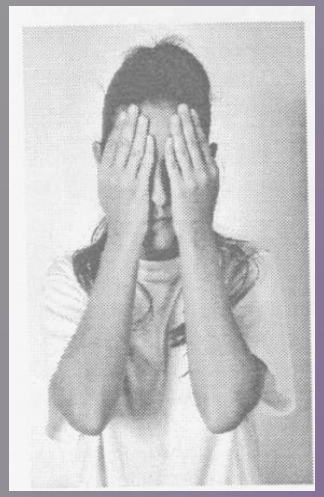
SUBEN HASTA ENCONTRARSE CHAKRA CORAZON FIG4



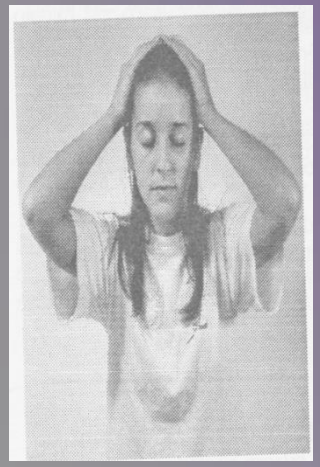




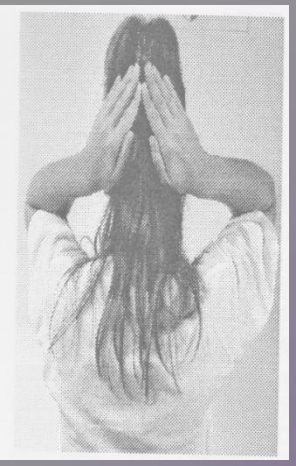
POSICIONES CON LAS MANOS



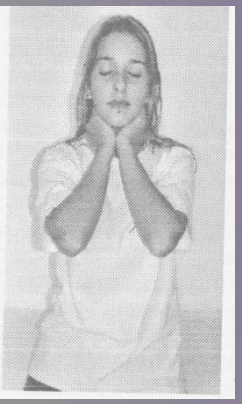
Posición 1. Coloque las manos sobre la cara con los dedos en lo alto de la frente y las manos pegadas.
Cuerpo físico: Trabaja cualquier problema con los ojos, la nariz, la boca, dolores de cabeza, equilibra la glándula pituitaria y pineal.
Cuerpo emocional: Reduce estrés, alivia ansiedad, proporciona relajamiento.
Cuerpo mental: Alivia y disminuye la confusión mental, permite aumentar la capacidad de concentración.
Cuerpo espiritual: Equilibra el sexto chakra.



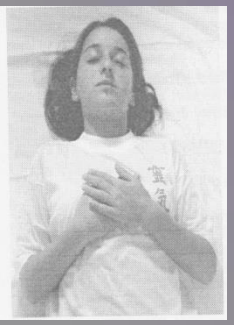
Posición 2. Coloque las manos en lo alto de la cabeza, con los dedos pegados, pero sin montarse unos sobre otros. Las palmas y las manos están cerca de la parte superior de las orejas.
Cuerpo físico: Trabaja directamente con el cerebro, equilibrando el lado derecho y el lado izquierdo.
Cuerpo emocional: Ayuda a aliviar la depresión, la angustia y los miedos. Equilibra a la persona.
Cuerpo mental: Trabaja enfermedades mentales. Desarrolla la claridad de pensamientos, la serenidad.
Cuerpo espiritual: Expande la conciencia y la interacción con la sabiduría cósmica (registro akáshico).



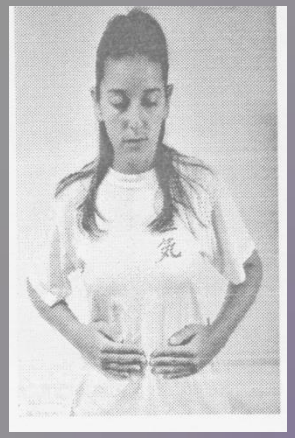
Posición 3. Coloque las manos en la parte trasera de la cabeza con la base de las palmas de las manos en la nuca.
Cuerpo físico: Trabaja con la médula y el cerebro. Regula el sueño. Trabaja la coordinación y el equilibrio. Regula peso y hambre.
Cuerpo emocional: Desarrolla el bienestar y tranquiliza los pensamientos. Disminuye las preocupaciones y los temores.
Cuerpo mental: Promueve la serenidad y la productividad. Claridad de expresión de pensamientos e ideas.
Cuerpo espiritual: Expande la recepción de energías superiores. Propicia el recuerdo de sueños y vidas pasadas



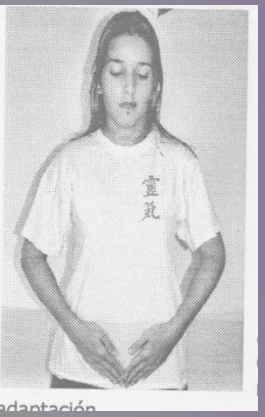
Posición 4. Coloque las palmas de las manos sobre la garganta.
Cuerpo físico: Trabaja con el metabolismo, las glándulas tiroides y paratiroides. Contribuye al control del tono muscular. La garganta es un centro de la expresión, creatividad y comunicación.
Cuerpo emocional: Desarrolla la autoestima y la auto confianza.
Cuerpo mental: Desarrolla la calma, relajamiento, disminución del sentido crítico, bienestar, claridad, estabilidad mental, tranquilidad y placer de vivir.
Cuerpo espiritual: Trabaja el quinto chakra. Ayuda a mantener una sintonía con la espiritualidad de forma más creativa y sincera.



Posición 5. Coloque ambas palmas de las manos sobre el centro-izquierda del pecho.
Cuerpo físico: Trabaja con el corazón, circulación, venas y arterias. Armoniza pulmones y las funciones de los bronquios.
Cuerpo emocional: Controla el envejecimiento, trabaja los sentimientos de rabia, resentimientos, amargura y hostilidad. Reduce el estrés, desarrolla auto confianza y armonía.
Cuerpo mental: Genera calma, serenidad y claridad.
Cuerpo espiritual: Equilibra el chakra del plexo solar, aumentando nuestra gratitud hacia lo que se es y hacia lo que se tiene. Genera facilidad de compartir nuestro mundo físico con otras personas.



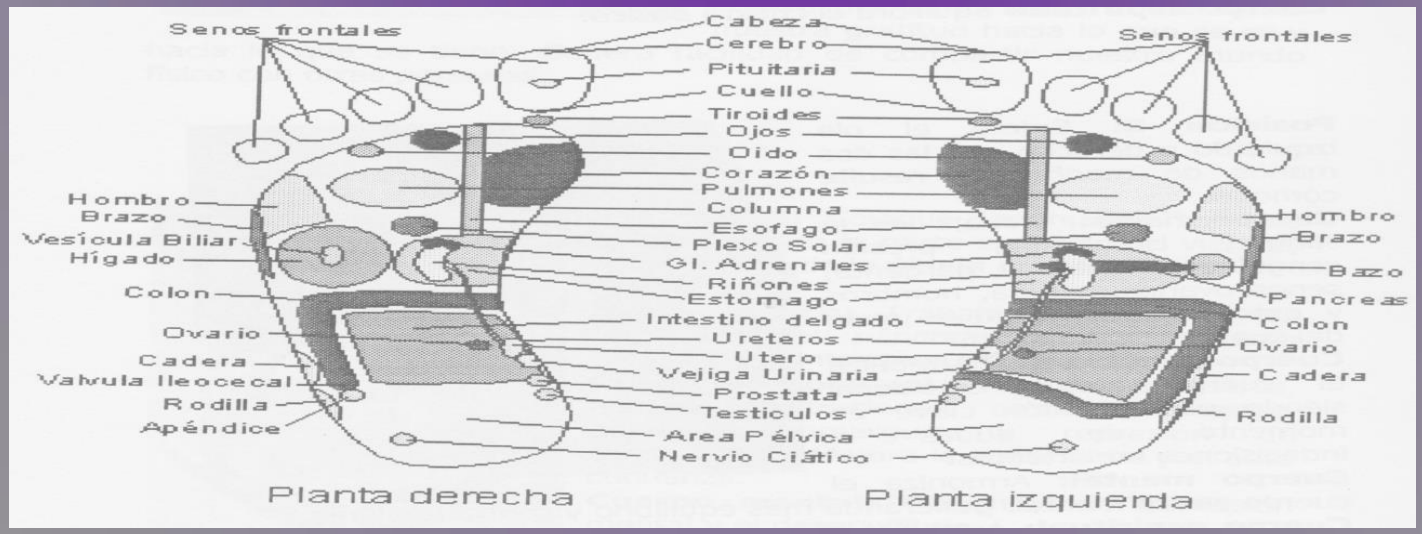
Posición 6. Coloque las manos con los dedos tocando la parte superior del vientre, justo debajo de la última costilla.
Cuerpo físico: Trabaja equilibrando las funciones del páncreas, vejiga, sistema reproductor, intestinos, hígado.
Cuerpo emocional: Reduce el estrés, histeria, frustraciones, ansiedad, miedos, depresión, amargura y represión de sentimientos. Mejora la autoestima y la auto confianza.
Cuerpo mental: Disminuye la confusión mental y el desequilibrio.
Cuerpo espiritual: Equilibra el chakra del ombligo.



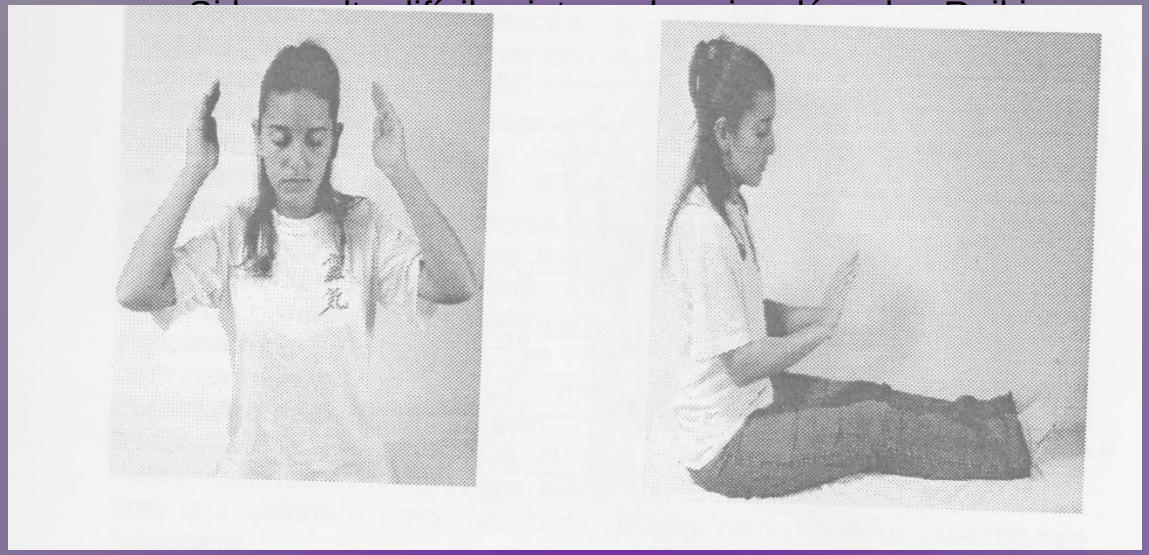
Posición 7. Coloque las manos en la parte inferior del vientre con las manos cerca o sobre los huesos de la cadera y las puntas de los dedos sobre el hueso púbico.
Cuerpo físico: Trabaja con la vesícula, intestinos, próstata, vagina, útero, ovarios, energía sexual (orgasmo).
Cuerpo emocional: Desarrolla respuestas emocionales saludables ante la vida sexual, rompiendo patrones y pensamientos rígidos relacionados con la sexualidad. Reducción de la ansiedad, pánico y todo tipo de vicios.
Cuerpo mental: Promueve la creatividad, mejorando la flexibilidad y capacidad de adaptación.
Cuerpo espiritual: Equilibra el chakra básico.

Posición 8. Sujete el pie izquierdo o derecho con las dos manos de modo que resulte cómodo.
Cuerpo físico: Trabaja en la sangre, circulación, presión sanguínea, diafragma, garganta, senos, ovarios, cadera, hombros y prácticamente, todo el resto del cuerpo.
Cuerpo emocional: Armoniza el cuerpo áurico emocional siendo una posición clave en momento de dudas e indecisiones importantes.
Cuero mental: Armoniza el cuerpo áurico mental, generando más equilibrio y centralización.

Posición 9. Sitúe cada mano sobre su pie correspondiente según la fotografía.
Cuerpo físico: En la planta de los pies trabajamos prácticamente todas las glándulas y órganos del cuerpo.
Cuerpo emocional: Armonizamos el primer cuerpo áurico (etérico) y el cuerpo áurico emocional.



Utilice estas posiciones para lanzar Reiki a la cabeza, cuello, hombros.
Puede dirigir el lanzamiento cambiando el ángulo de las manos.
Además de curar la parte superior del cuerpo, también llena el aura superior con colores curativos vibrantes muy poderosos.



Cada posición 3 minutos
UNA O DOS VECES DIARIAS

cuando dejes de actuar en
automatico
te vuelves conciente.....
cuando te vuelves conciente
puedes actuar sobre ti mismo.....
cuando actúas sobre ti mismo,
puedes cambiar tu vida

SalvadorSuarez
ESCUELA DE REIKI