

Usui Reiki Ryoho - 臼井靈氣療法

Guía Visual Reiki Técnicas Japonesas

UNA FORMA FÁCIL DE APRENDER Y PRACTICAR REIKI



Escuela Española de Reiki Profesional ©

Manual: Guía Visual Reiki

www.escuelareiki profesional.com



Escuela Española de Reiki Profesional ©

Marca Registrada OEPM N°: M4115212

Escuela Española de Reiki Profesional
José Ángel Niño Cámara
C/Trinidad Grund, 21, 3º, Oficina 39
29001 Málaga (España)
Teléfono: +34 722 207 902
Email: info@escuelareikiprofesional.com

Web: www.escuelareikiprofesional.com
Facebook: Escuela Española Reiki Profesional
Instagram: Escuela Reiki Profesional

Título Original: Guía Visual Reiki - Técnicas Japonesas
Autor: José Ángel Niño Cámara
Edición: Enero 2024
Registro Intelectual N°:

© 2024 - Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida en forma alguna sin el permiso previo de José Ángel Niño Cámara.

La información que aporta este manual se basa en la experiencia práctica del autor, así como en el bagaje milenario de Reiki. Aunque ello no reemplaza en ningún caso la necesidad de visitar a un médico o especialista. Tampoco sustituye ningún tratamiento médico.

La terapia Reiki pueden recibirla todos los seres humanos (adultos sanos, enfermos, embarazadas, niños y bebés), incluso también los animales y las plantas. Es una terapia complementaria a la medicina convencional y terapias psicológicas reconocidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Actualmente la enseñanza y la práctica del Reiki se encuentra en espera de una legislación que la regule, por lo que de momento se le considera una actividad físico-deportiva no reglada, de carácter lúdico, formativo y social, con validez dentro del ámbito de las Asociaciones y Federaciones culturales y sus enseñanzas no tienen carácter oficial.

Índice

Información	Página 2
Índice	Página 3
Agradecimientos	Página 5
Maestro Janc	Página 6
Introducción	Página 7
Presentación	Página 8
Técnicas Reiki Japonés (Nivel-1)	Página 10
1. Meditación Gassho Meiso	Página 11
2. Meditación Usui Reiki Ryoho Gokai	Página 12
3. Gassho Kokyu Ho	Página 13
4. Tenchi Shi	Página 14
5. Ninja Dragón Ki	Página 14
6. Mokunen	Página 15
7. Kenyoku Ho	Página 16
8. Reiji Ho	Página 19
9. Byosen Reikan Ho	Página 20
10. Joshin Kokyu Ho	Página 21
11. Hikari no Kokyu Ho	Página 22
12. Hasurei Ho	Página 22
13. Tandem Chiryo Ho	Página 24
14. Chakra Kassei Kokyu Ho	Página 26
15. Jaki Kiri Joka Ho	Página 26
16. Nentatsu Ho	Página 27
17. Renzoku Reiki Ho	Página 28
18. Reiki Mawashi	Página 28
Técnicas Reiki Japonés (Nivel-2)	Página 30
19. Hasurei Ho	Página 31
20. Tandem Chiryo Ho	Página 34
21. Hesso Chityo Ho	Página 35
22. Seikaku Kaizen Ho	Página 36
23. Uchite Chiryo Ho	Página 37
24. Nadete Chityo Ho	Página 38
25. Oshite Chiryo Ho	Página 39
26. Koki Ho	Página 40

27. Gyoshi Ho	Página 41
28. Enkaku Chiryo Ho	Página 41
29. Sei He Ki Chiryo Ho	Página 43
Entrenamiento Energético	Página 45
30. Jiko Joka Ho	Página 46
31. Entrenamiento Escapular	Página 49
32. Entrenamiento Solar	Página 51
33. Chi Kung	Página 53
Técnicas Reiki Japonés (Nivel-3)	Página 59
34. Shuchu Reiki	Página 60
35. Ketsueki Kokan Ho	Página 60
36. Reiki Undo	Página 66
37. Saibo Kassei Kokyu Ho	Página 66
38. Sekizui Joka Ibuki Ho	Página 67
39. Hado Kokyu Ho	Página 69
40. Hado Meiso Ho	Página 70
41. Técnica Láser	Página 71
42. Activación de los Canales de Fuerza	Página 72
43. Ryoho Shishon	Página 73
44. Reiju	Página 74
La Sabiduría del Silencio Interno	Página 78
Glosario Reiki Avanzado	Página 79
Bibliografía Recomendada	Página 97
Autorización	Página 98
Otras Publicaciones	Página 99
Videos	Página 100

Agradecimientos

A la meditación y al budismo, por haberse instalado en mi vida y por lo mucho que me han ayudado a mejorar como persona.

Al Reiki, por haberme elegido para ser maestro.

A Antonio Dopico por su tiempo y ayuda con la fotografía.

A Verónica, Elisa y Adriana, por su tiempo y paciencia haciendo de modelos para las fotos.

A Alfonso por su apoyo y colaboración.

Y a todos mis alumnos, por ser mi principal motivación para seguir compartiendo, mejorando y creciendo.

Gracias, gracias, gracias.

Maestro Janc



Encuentro Alumnos - Febrero 2024 - Nuevo Centro EERP

われもまたさらにみがかむ曇りなき人の心をかがみにはして
WAREMO MATA SARANI MIGAKAMU KUMORINAKI JITONO KOKORO WO KAGAMINI JASHITE
“Asomado al corazón puro de algunas personas, deseo pulir más el espejo de mi propio corazón.”

Maestro Janc

José Ángel Niño Cámara nace en Jaén (España) en 1973, en 1995 se traslada a Málaga (España), donde reside actualmente y dirige su centro de Reiki y meditación, impartiendo cursos y terapias.

Desde joven ha sentido mucha atracción por la cultura japonesa, llegando a practicar artes marciales; Karate y Aikido.

En el año 2001 comienza a practicar la meditación como sistema de relajación, en el 2002 se inicia en el sistema Usui Reiki Ryoho y en 2010 comienza a practicar Budismo Tibetano Tántrico del linaje Karma Kagyu (Camino del Diamante).

Es maestro de Reiki en los sistemas; Usui Japonés, Usui Tibetano y Karuna, maestro/terapeuta convalidado y diplomado por la Federación Española de Reiki.

Ha recibido la iniciación en el Buda de la Medicina (Kadampa: Maestra Guenla Dekyong), en las 21 Taras (Karma Kagyu: Lama Nedo Rimpoche) y en los 7 Budas de la Medicina (NgalSo: Lama Gangchen Rimpoche).

Master en Coaching, PNL e Inteligencia Emocional. Es monitor de meditación y control de estrés por la Federación Española de Reiki y está certificado en Mindfulness por la DDF.

Es miembro de la Federación Española de Reiki (Nº 1169), de la Asociación Profesional Española de Naturopatía y Bioterapia (Nº 2435), de la Asociación Nacional de Terapias Energéticas Sanadoras Alternativas, de la Sociedad Chilena de Reiki y está inscrito en la Fundación Europea de Medicinas Alternativas.

Es miembro fundador de la Comunidad Budista Gangchen Jangchub Ling - NgalSo España, y estudiante del sistema de autosanación; Reiki NgalSo de Lama Gangchen Rimpoche.

Actualmente sigue estudiando e investigando sobre Reiki y otras disciplinas energéticas.



Maestro Janc con Lama Gangchen Rimpoche (Septiembre 2017)

Presentación

Querido/a Reikidoka:

La Guía Visual Reiki “Técnicas Japonesas” que tienes ante ti, nace de la idea de agrupar en un solo manual las técnicas terapéuticas japonesas de Reiki de los niveles 1, 2 y 3 (Shoden, Okuden y Shinpiden).

La Guía Visual Reiki “Técnicas Japonesas” es un manual 100% práctico, un soporte fantástico con fotos y textos explicativos que hacen más fácil el estudio y la práctica de Reiki, y es la segunda parte o el manual complementario a la Guía Visual Reiki, ya editada y que puedes descargar desde la web.

La mayoría de las técnicas explicadas en el presente manual están defendidas por la Gakkai y por diferentes linajes del Reiki Tradicional Japonés; Gendai, Komyo, Jikiden y Reido.

Espero que llegue al máximo número de personas y que sea de utilidad para todos; maestros, alumnos, terapeutas, practicantes y curiosos.

Hace años, un maestro de Reiki me dio un consejo: practica, practica, practica.

Yo siempre aconsejo a mis alumnos: estudia y práctica, estudia y práctica, estudia y práctica...te aseguro que no hay otro camino para avanzar en la práctica de Reiki.

Recibe un gran abrazo de luz y amor.

“Hay muchos caminos y todos son correctos.”

José Ángel Niño Cámara

“En la mente del principiante hay muchas posibilidades; pero en la del experto hay pocas.”
Shunryu Suzuki (Libro: Mente Zen, Mente de Principiante)

Introducción

En el Japón antiguo florecieron multitud de técnicas japonesas propiciadas por practicantes de diferentes tendencias espirituales. Muchas de ellas han llegado tal cual hasta nuestros días. Un ejemplo de ello es la búsqueda de la Energía Universal por parte de Mikao Usui, quien desarrolló el sistema energético denominado Reiki y que en sus inicios recibió el nombre de Usui Do (Usui Reiki Ryoho).

Aunque Usui Sensei hereda de su familia la práctica del Budismo, de mayor profundiza en el Zen y en el Sintoísmo (filosofía japonesa). Más adelante, su inquietud filosófica lo llevará a la práctica del Budismo Mikkyo (Budismo Esotérico Japonés) de la escuela Tendai.

Después de varios retiros espirituales en los templos budistas del monte Kurama (Kioto), Usui Sensei llega al principio esencial de que: el último propósito en la vida debería estar encaminado a alcanzar el "Anshin Ritsumei", es decir, un estado de completa armonía y paz interior. Y en alcanzar este objetivo basó todo el desarrollo su sistema energético denominado actualmente como Reiki.

Usui Sensei alcanzó el Satori (despertar) en el monte Kurama (Kioto) meditando sobre la búsqueda del Anshin Ritsumei.

Aunque gran parte de Reiki Ho está basado en los dos sistemas filosóficos que Usui Sensei estudio en profundidad (Budismo y Sintoísmo), no debemos considerar el método Reiki como una religión, sino más bien como una forma de entender la energía, y su práctica como un bien para las personas.

El pensamiento de Usui Sensei es que: el propósito de nuestra existencia es el de asumir nuestro plan de vida, sin importar las contrariedades, entregándonos al universo y manteniendo nuestra paz interior en armonía.

La esencia de Usui Reiki Ryoho está basada en el ideograma Rei, que en japonés es usado para designar algo de elevado nivel espiritual, divino, sagrado, misterioso y asociado a la relación entre el microcosmos del ser humano y el macrocosmos del universo.

La conexión entre el microcosmos y el macrocosmos es lo que denominamos Reiki. Es la resonancia entre la energía individual y la del cosmos. Usui Sensei comprendió que las manos son guías, de una forma natural, hacia donde existe dolor y sufrimiento. Las manos son nuestros órganos de acción para transmitir esa energía. Junto con las manos, la mirada y el aliento son otras formas de canalizar la energía Reiki.

Usui Sensei creó en 1922 la estructura de la Usui Reiki Ryoho Gakkai (Asociación), creando así el método Reiki como un sistema abierto de enseñanza y terapia. En la actualidad los miembros de la Gakkai siguen manteniendo los principios originales de Usui Sensei; meditar para progresar espiritualmente y dominar la mente, esforzarse en el desarrollo del cuerpo y la mente, guiar nuestra vida según los cinco principios de Usui, y promover la salud propia y la de los demás.

Reiki es en sí mismo una energía y esta es la verdadera comprensión a la que debemos llegar en la práctica, para la cual necesitaremos de un aprendizaje largo y disciplinado.

Usui Sensei realizó una selección de técnicas para la práctica diaria, conocidas como "Hatsurei Ho" y creó un manual de referencia denominado "Reiki Ryoho Hikkei", el cual se sigue utilizando en la Gakkai.

Hayashi Sensei, médico de profesión y alumno destacado de Usui Sensei, fue el promotor de crear un programa de Reiki más terapéutico “Ryoho Shishin”.

Es evidente que el Reiki Occidental se aleja mucho del Reiki Tradicional Japonés. Con el paso tiempo, el Reiki Occidental se ha deformado con esoterismos, alejándose de la verdadera realidad del Usui Do. El Reiki Occidental fue liderado por la maestra Hawayo Takata, alumna directa de Hayashi Sensei. Ella transmitió sus conocimientos dentro de EEUU, y una vez allí, el Reiki se fue distanciando de las bases del Usui Reiki Ho más tradicional.

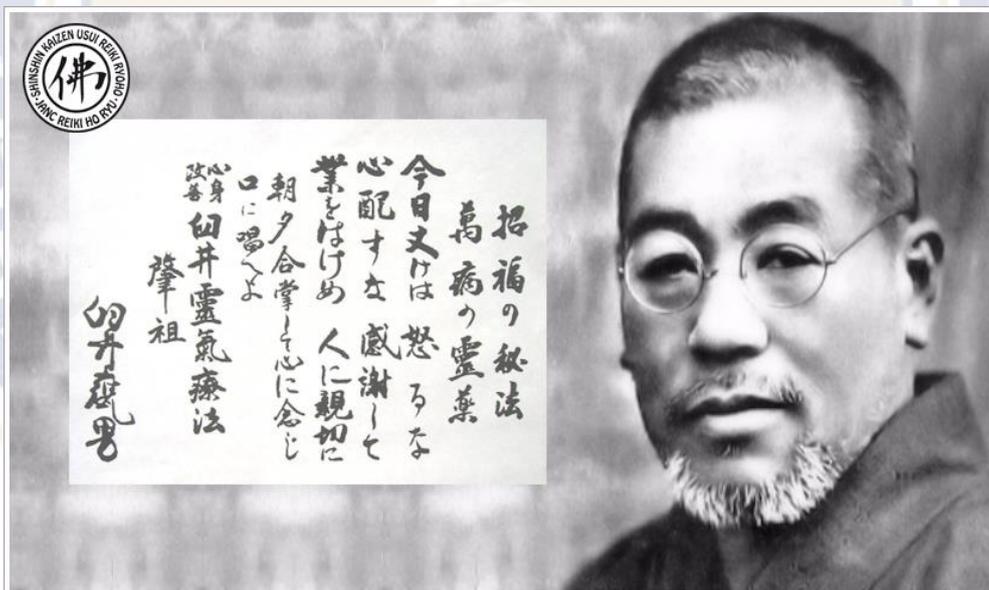
Las prácticas y la meditación, son los dos pilares sobre los que se apoya el sistema Usui Reiki Ryoho y el Gokai es la filosofía sobre la que se desarrolla todo el método. Una filosofía sencilla para vivir la existencia de una forma equilibrada.

El Gokai de Usui es la esencia del Reiki y empieza explicando: método secreto para atraer la felicidad y maravillosa medicina para todas las enfermedades. Nos invita a: siéntate en posición Gassho y pronuncia los cinco principios. Y termina declarando: para el mejoramiento del cuerpo, la mente y el espíritu.

Lo más extraordinario de Usui Sensei es que consiguió sintetizar parte de la filosofía budista y sintoísta en solo cinco principios “Gokai” para beneficio de las personas, la sociedad y el mundo.

Reiki es una terapia espiritual para alcanzar una vida alegre y saludable.

Gassho ¡Rei!



Fuente: Mikkyo: Budismo Esotérico Japonés. José M. Collado

<https://www.casadellibro.com/libro-mikkyo-budismo-esoterico-japones/9788496894006/1157235>

Dentho Reiki Ryoho

Técnicas Japonesas Terapéuticas - Shoden (Nivel-1)

Dentho Reiki Ryoho son un conjunto de ejercicios (técnicas) que Usui Sensei enseñó y que consideró absolutamente importantes para el aprendizaje y la práctica del método Reiki.

En cada nivel de Reiki se aprenden diferentes técnicas para complementar el autotratamiento y el tratamiento a otras personas. Todas estas técnicas están enfocadas a potenciar nuestra conexión con la energía. Elige un lugar tranquilo para realizar las prácticas.

Todas las técnicas explicadas en el manual de Reiki Shoden corresponden a los estilos de Reiki: Gendai, Komyo, Jikiden y Reido.

Técnicas de Reiki Japonés Shoden:

1. Meditación Gassho Meiso
2. Meditación Usui Reiki Ryoho Gokai
3. Gassho Kokyu Ho
4. Tenchi Shi
5. Ninja Dragón Ki
6. Mokunen
7. Kenyoku Ho o Sakai Mokuoyoku
8. Reiji Ho
9. Byosen Reikan Ho "Hibiki"
10. Joshin Kokyu Ho
11. Hikari no Kokyu Ho
12. Hasurei Ho
13. Tandem Chiryu Ho o Gedoku Chiryu Ho
14. Chakra Kassei Kokyu Ho
15. Jaki Kiri Joka Ho
16. Nentatsu Ho
17. Renzoku Reiki o Suchu Reiki
18. Mawashi Reiki

"El arte del Reiki comienza con uno mismo, trátate primero a ti y tu espíritu también se verá beneficiado. Entrena tu cuerpo y mente, sigue el camino hacia tu interior y mejórate cada día. Llegaste al mundo para alcanzar la iluminación y realizar tu Ser interior."

Mikao Usui

1- Meditación Gassho Meiso

En el Budismo Esotérico Japonés la mano izquierda representa a la luna y la mano derecha al sol. Cada dedo representa uno de los cinco elementos:

- ❖ Los pulgares representan el vacío.
- ❖ Los índices representan el aire.
- ❖ Los dedos corazón representan el fuego.
- ❖ Los dedos anulares representan el agua.
- ❖ Los dedos meñiques representan la tierra.

El Budismo Esotérico Japonés afirma lo siguiente con respecto a las puntas de los dedos:

- ❖ Los pulgares representan la comprensión.
- ❖ Los índices representan la actividad.
- ❖ Los medios representan la percepción.
- ❖ Los anulares representan la receptividad.
- ❖ Los meñiques representan la forma.

GASSHO MUDRA o Gesto de Respeto:

La palabra japonesa Gassho se refiere a una posición formada por las manos; palmas juntas en posición de rezo. Significa literalmente “juntar las palmas de las manos” y es la más frecuente de todas las prácticas Budistas.

Gassho implica reconocimiento de unidad con todos los seres y es usado para expresar respeto, previene la dispersión de la mente y expresa la unidad total del ser.

GASSHO MEISO o Meditación Gassho:

Cerramos los ojos, dejamos las manos descansar en el regazo y llevamos la conciencia al Tandem o Hara; un punto situado dos dedos por debajo del ombligo.

Durante unos minutos, simplemente observamos nuestra respiración concentrados en su ritmo natural.

Cuando estemos listos, manteniendo los ojos cerrados, llevamos las manos a la posición Gassho y movemos nuestra concentración desde el Tandem a donde se unen las puntas de los dedos corazón.

Continuamos en silencio observando la respiración...

Olvidamos todo lo demás...

No hay nada más...

Y salimos de la meditación.

Nota: realizaremos la meditación un mínimo de 15 minutos.

Según Usui Sensei, 15 minutos de Meditación Gassho correctamente realizada equivaldría a un autotratamiento completo de Reiki.

En el siguiente enlace dispones de una versión de la Meditación Gassho desarrollada por la Federación Española de Reiki:

<http://www.escuelareiki-profesional.com/contenidos/meditacion-gassho.mp3>



Maestro Janc en Meditación Gassho Meiso

2- Meditación Usui Reiki Ryoho Gokai

- ❖ Nos sentamos cómodos (rectos) y relajados en posición Gassho. Llevamos toda nuestra atención a nuestra respiración, observamos como entra y sale el aire por nuestra nariz.
- ❖ Ahora ponemos toda nuestra atención e intención en conectarnos a la energía, a la luz y al amor. Una vez nos sintamos conectados, vibrando...
- ❖ Pronunciamos el Usui Reiki Ryoho Gokai, completo 1 vez...

Shoufuku no hihoo
Manbyo no ley-yaku

Kyo dake wa
1.- Okoru-na
2.- Shimpai suna
3.- Kansha shite
4.- Goo hage me
5.- Hito ni shinsetsu ni

Ass yuu gassho shite, kokoro ni nenji, kuchi ni tonaeyo
Shin Shin Kaizen Usui Reiki Ryoho

GASSHO!

- ❖ Seguido, pronunciamos los Usui Reiki Gokai, sólo los 5 principios 4 veces...

Kyo dake wa

1.- Okoru-na
2.- Shimpai suna
3.- Kansha shite
4.- Goo hage me

5.- Hito ni shinsetsu ni

GASSHO!

- ❖ Ahora volvemos a observar nuestra respiración durante unos minutos.
- ❖ Y lentamente salimos de la meditación. Gracias, gracias, gracias.

Nota: los principios del Reiki deben ser pronunciados en japonés.

Audio de ayuda para aprender a pronunciar los Usui Reiki Ryoho Gokai en japonés:

<https://www.youtube.com/watch?v=W-uH-G3tY1M>

3- Gassho Kokyu Ho

(Respiración por las manos)

- ❖ Nos sentamos (rectos) cómodos y relajados. Cerramos los ojos y dejamos las manos descansar en el regazo.
- ❖ Llevamos toda nuestra atención al punto Tanden o Hara (situado dos dedos por debajo del ombligo).
- ❖ Llevamos toda nuestra atención a nuestra respiración, observamos como entra y sale el aire por nuestra nariz. Sentimos nuestra respiración como un proceso relajado y natural.
- ❖ Cuando estemos listos ponemos las manos en posición Gassho.
- ❖ Inhalamos y exhalamos...
- ❖ Ahora visualizamos...
- ❖ Al inhalar la energía Reiki es inhalada por las manos hasta el Tanden.
- ❖ Al exhalar la energía Reiki es exhalada por el Tande hasta las manos.
- ❖ Repetimos...
- ❖ Al inhalar la energía Reiki es inhalada por las manos hasta el Tanden.
- ❖ Al exhalar la energía Reiki es exhalada por el Tanden hasta las manos.
- ❖ Repetimos...
- ❖ Al inhalar la energía Reiki es inhalada por las manos hasta el Tanden.
- ❖ Al exhalar la energía Reiki es exhalada por el Tanden hasta las manos.
- ❖ Y lentamente salimos de la meditación. Gracias, gracias, gracias.

Nota: El tiempo recomendado del ejercicio es de 20 minutos.

Nota: Podemos utilizar música suave y relajante, incienso y velas.

4- Tenchi Shi

(Conexión cielo y tierra)

Para un Reikidoka mantener la conexión cielo-tierra es muy importante. Del cielo obtenemos la energía Yang y de la tierra la energía Yin.

- ❖ Nos sentamos (rectos) cómodos y relajados, cerramos los ojos y dejamos las manos descansar en el regazo.
- ❖ Llevamos toda nuestra atención al punto Tanden o Hara (situado dos dedos por debajo del ombligo).
- ❖ Imaginamos que sale del Tanden un rayo de luz blanca hacia arriba y nos conecta con la energía del cielo.
- ❖ Imaginamos que sale del Tanden un rayo de luz blanca hacia abajo y nos conecta con la energía de la tierra.
- ❖ Imaginamos ambos rayos conectados a la vez al cielo y a la tierra.
- ❖ Y lentamente salimos de la meditación. Gracias, gracias, gracias.

Nota: el tiempo recomendado del ejercicio es de 10 minutos. Podemos utilizar música suave y relajante, incienso y velas.

Nota: hay otras versiones de esta técnica. Lo importante para la práctica del Reiki es establecer la conexión con estas dos energías.

5- Ninja Dragón Ki

(Ejercicio energético para las manos y sus chakras)

- ❖ Nos sentamos (rectos) cómodos y relajados, cerramos los ojos y dejamos las manos descansar en el regazo.
- ❖ Llevamos toda nuestra atención a las palmas de nuestras manos durante unos instantes.
- ❖ Enfrentamos las dos manos a la altura del Tanden o Hara, palma con palma, separadas unos centímetros.
- ❖ Al inhalar separamos las manos y al exhalar juntamos las manos, imaginando como se va formando una esfera de energía.
- ❖ Y lentamente salimos de la meditación. Gracias, gracias, gracias.

Nota: el tiempo recomendado del ejercicio es de 10 minutos. Podemos utilizar música suave y relajante, incienso y velas. Realizaremos esta técnica antes del tratamiento de Reiki.



Ninja Dragón Ki (primera posición)



Ninja Dragón Ki (segunda posición)



Ninja Dragón Ki (primera posición)



Ninja Dragón Ki (segunda posición)

6- Mokunen

(Enfocar la mente)

Técnica para desarrollar la concentración y centrarnos en el aquí y el ahora.

- ❖ Nos sentamos (rectos) cómodos y relajados, cerramos los ojos y colocamos las manos en posición Gassho en el cuarto chakra (corazón).
- ❖ Pasados unos minutos, elevamos las manos en posición Gassho al sexto chakra (frente). En esta posición podemos realizar un mantra, una afirmación, una petición o una oración.
- ❖ Al finalizar bajamos las manos en Gassho al cuarto chakra (corazón).
- ❖ Y lentamente salimos de la meditación. Gracias, gracias, gracias.

Nota: el tiempo recomendado del ejercicio es de 10 minutos. Podemos utilizar música suave y relajante, incienso y velas. Realizaremos esta técnica antes del tratamiento de Reiki.



Mokunen (vista frontal)

En Reiki, el objeto de pensamiento en la face Kan (Vipassana) puede ser variado de acuerdo con el tipo de visualización propuesta.



Mokunen (vista perfil)

Prácticas de Reiki similares a Mokunen:

Hikari no Kokyu Ho
Gassho Kokyu Ho
Reiki Shawa
Chakra Kassei Kokyu Ho

7- Kenyoku Ho o Sakai Mokuyoku

(Baño seco o purificador)

Ken: espada.

Yoku: eficaz.

Ho: práctica, técnica o método.

Kenyoku o Baño Seco es un “barrido de energía” o “barrido del aura”. Es una técnica muy simple pero muy importante para un Reikidoka. Nos mantendrá limpios energéticamente y nos desconectará de gente, cosas, pensamientos, emociones, sentimientos, situaciones, energías, etc.

Se recomienda realizar siempre esta técnica antes y después de un autotratamiento o tratamiento a otra persona.

Nos relajamos y nos concentramos en la respiración.

Nos conectamos a la energía Reiki y en posición Gassho iniciamos Kenyoku Ho...

❖ Primero, sacudimos con energía una mano con otra (gesto de limpieza).

- ❖ Segundo, llevamos la mano derecha al hombro izquierdo y sacudimos enérgicamente en diagonal hasta la cadera derecha (la palma debe estar plana y mirando al cuerpo).
- ❖ Tercero, llevamos la mano izquierda al hombro derecho y sacudimos enérgicamente en diagonal hasta la cadera izquierda.
- ❖ Cuarto, llevamos la mano derecha al hombro izquierdo y sacudimos enérgicamente en línea recta hasta la mano izquierda, repetimos la misma acción por el otro lado del brazo.
- ❖ Quinto, llevamos la mano izquierda al hombro derecho y sacudimos enérgicamente en línea recta hasta la mano derecha, repetimos la misma acción por el otro lado del brazo.

Y finalizamos Kenyoku en posición Gassho.



Kenyoku-Ho - Posición 1



Kenyoku-Ho - Posición 2



Kenyoku-Ho - Posición 3



Kenyoku-Ho - Posición 4



Kenyoku-Ho - Posición 5



Kenyoku-Ho - Posición 6



Kenyoku-Ho - Posición 7



Kenyoku-Ho - Posición 8



Kenyoku-Ho - Posición 9



Kenyoku-Ho - Posición 10



Kenyoku-Ho - Posición 11



Kenyoku-Ho - Posición 12



Kenyoku-Ho - Posición 13



Kenyoku-Ho - Posición 14

8- Reiji Ho (Intuición)

Reiji: técnica en la que las manos son llevadas (intuición) donde se necesita Reiki.
Ho: práctica, técnica o método (oración).

Reiji-Ho es una práctica, método o ceremonia para despertar la habilidad intuitiva de percibir los desequilibrios energéticos en el cuerpo de una persona.

Para un Reikidoka avanzado no existe un tratamiento en el que la colocación de las manos sea siempre la misma, utiliza las técnicas de Reiki: Reiji-Ho y Byosen Reikan Ho.

Nos relajamos y nos concentramos en la respiración y pronunciamos el Reiki Gokai.

Nos conectamos a la energía Reiki y en posición Gassho iniciamos Reiji-Ho...

- ❖ Juntamos las manos en Gassho en el 4º chakra (corazón).
- ❖ Llevamos las manos en Gassho al 6º chakra (frente).
- ❖ Pedimos a Reiki que despierte nuestra intuición y guíe nuestras manos allí donde sea necesario aplicar la energía.

- ❖ Confía en Reiki, fluirás y te guiará.
- ❖ Recibiremos información de varias maneras: puede ser un pensamiento, una sensación en tu propio cuerpo o una imagen en tu mente.
- ❖ Permanece en esa zona aplicando Reiki hasta que Byosen cambie su estado.

Finalizamos Reiji-Ho en posición Gassho en 4º chakra (corazón).

Nota: ten paciencia y práctica, es cuestión de tiempo que desarrolles estas habilidades. Aplica Reiki a la persona permaneciendo abierto y sin expectativas sobre el resultado.



Maestro Janc ejecutando Byosen Reikan Ho

9- Byosen Reikan Ho “Hibiki” (Escaner)

Byogen: causa de la enfermedad o dolencia.

Byosen: vibración negativa emanada del Byosen.

Reikan: intuición.

Ho: práctica, técnica o método.

Hibiki: lo que percibimos con nuestras manos.

En Japón se utiliza un método muy avanzado de Reiki denominado **Byosen Reikan Ho**. **Byosen** es una palabra japonesa específica del Reiki. Los **Byosen** son desequilibrios energéticos que irradian (emiten una señal) una zona concreta del cuerpo. Es una técnica que a modo de escáner nos permite detectar las zonas en las que el receptor necesita energía.

Los **Byosen** se clasifican por grados. Hay cinco grados y pueden ser sentidos:

- ❖ **Calor:** sentimos calor en las manos y significa que esa zona del cuerpo ha acumulado toxinas.
- ❖ **Calor fuerte:** sentimos que las manos arden y significa que las toxinas acumuladas en la zona son mayores.
- ❖ **Hormigueo o pinchazos:** sentimos hormigueo, pinchazos o sensación de manos dormidas. Esto significa elevada toxicidad en la zona.
- ❖ **Pulsación, latidos y frío:** esto significa elevada toxicidad en la zona.

- ❖ **Dolor:** podemos sentirlo en la mano o en los dedos, incluso se puede proyectar al antebrazo. Esto significa elevada toxicidad en la zona.

En todos los casos debemos aplicar Reiki hasta que los Byosen desaparezcan. En algunos casos el tratamiento de los Byosen pueden durar varias sesiones de Reiki.

Nota: En el caso de que no puedas sentir un Byosen dejate guiar por Reiji-Ho (intuición) o pregunta al receptor para que te guíe. Ten paciencia y práctica, es cuestión de tiempo que desarrolles estas habilidades.



Maestro Janc ejecutando Byosen Reikan Ho

10- Joshin Kokyu Ho o Hado Kokyu Ho (Respiración Purificadora)

Joshin: parte superior del cuerpo.

Kokyu: respiración.

Ho: práctica, técnica o método.

Esta técnica activa todos los canales de circulación del Ki, aumentando el nivel de energía en el cuerpo. Limpia los centros energéticos relacionados con la respiración, para sentir mejor el flujo de la energía. Limpia el organismo, ya que la respiración adecuada purifica la circulación sanguínea y aumenta la vitalidad magnética del cuerpo. Armoniza el chakra corazón (elemento aire). Calma en caso de ansiedad al normalizar el ritmo de la respiración.

Sentados, nos relajamos y nos concentramos en la respiración.

Nos conectamos a la energía Reiki y en posición Gassho iniciamos Joshin Kokyu-Ho...

- ❖ Hacemos la Meditación Gassho durante 5 minutos.
- ❖ Concentramos toda nuestra atención en la respiración y en el Tanden (hara).
- ❖ Al inhalar, una luz blanca entra por el 7º chakra y se acumula en el Tanden en forma de esfera de luz blanca brillante. Retenemos un poco la respiración y...

- ❖ Al exhalar, la esfera de luz blanca se expande en todas las direcciones llenando todo nuestro cuerpo y mente de luz blanca brillante.
- ❖ Repetimos la respiración durante 10 minutos. Prestamos atención a la retención.
- ❖ Finalizamos en posición Gassho.
- ❖ Y lentamente salimos del ejercicio. Gracias, gracias, gracias.

Nota: el tiempo mínimo recomendado del ejercicio es de 15 minutos. Podemos utilizar música suave y relajante, incienso y velas.

Makoto no Kokyu-Ho significa aliento de sinceridad y es una técnica igual que la anterior, solo que cambiaríamos la luz blanca por luz dorada.

Hado Kokyu-Ho, es una técnica igual a la anterior añadiendo el sonido Hado: haaa.

11- Hikari no Kokyu Ho

Es una técnica igual que la anterior, solo que expandimos la luz a través de nuestra piel fuera de nuestro cuerpo, en todas las direcciones, iluminando todo nuestro campo energético y nuestros chakras.

Nota: el tiempo mínimo recomendado del ejercicio es de 15 minutos. Podemos utilizar música suave y relajante, incienso y velas.

12- Hasurei Ho (Emanar Energía Universal)

Método de activación de la energía (técnica de purificación y elevación).

Hatsu: invocar.

Rei: universal, cosmos, vacío.

Ho: práctica, técnica o método.

Hasurei-Ho es una práctica o método para purificar y aumentar el flujo de energía Reiki en el cuerpo. Es una de las prácticas más importantes del Reiki Tradicional Japonés o Denthō Reiki y fue transmitida por el propio Usui Sensei.

Usui Sensei recomendaba practicar esta técnica dos veces al día.

Hasurei-Ho es un método que se compone de varias técnicas que nos ayudará a mantener nuestra higiene energética y espiritual:

- ❖ Mokunen
- ❖ Kenyoku-Ho
- ❖ Joshin Kokyu-Ho
- ❖ Meditación Gassho
- ❖ Seishin Toitsu: concentración mental.

Nos relajamos y nos concentramos en la respiración.

Nos conectamos a la energía Reiki y decimos mentalmente; iniciamos Hatsurei-Ho...

- ❖ Sentados, colocamos las manos boca abajo en nuestras piernas y nos concentramos en el Tanden (hara).
- ❖ Hacemos la Meditación Gassho durante 5 minutos (página 13).
- ❖ Hacemos la técnica Mokunen para centrar la mente (página 18).
- ❖ Y decimos “comienzo Hatsurei-Ho”.
- ❖ Hacemos la técnica Kenyoku-Ho para purificar nuestra energía (página 19).
- ❖ Elevamos ambos brazos con las manos abiertas al cielo y...
- ❖ Hacemos la técnica Joshin Kokyu-Ho para purificar nuestra respiración (página 24)
- ❖ Volvemos a la posición Gassho, las manos juntas en el 4º chakra (corazón).
- ❖ Elevamos la manos en Gassho al 6º chakra (frente) y decimos mentalmente; finalizamos Hatsurei-Ho.
- ❖ Colocamos nuestras manos boca abajo en nuestras piernas y salimos poco a poco del ejercicio.

Nota: Hatsurei-Ho debe practicarse a diario y marcará la diferencia en tu experiencia como practicante, terapeuta o maestro.

Video explicativo de Hatsurei-Ho de la Federación Europea de Reiki Profesional (Maestro Víctor Fernández):

<https://www.youtube.com/watch?v=aLLAhr06zo>

Nota: el tiempo mínimo recomendado del ejercicio es de 20 a 30 minutos. Podemos utilizar música suave y relajante, incienso y velas.

Nota: después de esta práctica podemos realizar un autotratamiento de Reiki.



Posición Gassho



Posición Mokunen (Frontal)



Posición Mokunen (Lateral)



Posición Árbol (Cielo y Tierra)

13- Tanden Chiryo Ho o Gedoku Chiryo Ho

Técnica de desintoxicación energética a través del Tandem.

La desintoxicación no solo se refiere únicamente a quitar las sustancias físicas, sino también las psicológicas, emocionales y espirituales.

Tandem o Hara: punto ubicado dos dedos por debajo del ombligo.

Chiryo: tratamiento.

Ho: práctica, técnica o método.

Esta técnica puede ser incorporada a un tratamiento o autotratamiento de Reiki general.

El Tanden o Hara es una zona muy importante por su acumulación de Ki o Energía Vital. La técnica consiste en aplicar Reiki para revitalizarlo y energizarlo.

Tanden Chiryo-Ho aplicado en un tratamiento:

Realizamos el protocolo de preparación y activación de Reiki para un tratamiento o autotratamiento (ver Guía Visual Reiki).

1º Posición: colocamos la mano derecha en el 7º chakra (corona) y la mano izquierda en el 2º chakra o Tanden y aplicamos Reiki durante 5-10 minutos.

2º Posición: colocamos la mano derecha en el 6º chakra (frente) y la mano izquierda en el 2º chakra o Tanden y aplicamos Reiki durante 5-10 minutos.

3º Posición: colocamos la mano derecha encima de la izquierda en el 2º chakra o Tanden y aplicamos Reiki durante 5-10 minutos.

Y finalizamos Tanden Chiryo-Ho. Podemos finalizar el tratamiento o seguir en otras posiciones.



Tanden Chiryō-Hō - 1º Posición
(Aplicado con manos en un tratamiento)



Tanden Chiryō-Hō - 2º Posición
(Aplicado con manos en un tratamiento)

Nota: nos serviremos de las técnicas Reiji-Hō y Byosen para la correcta aplicación de Tanden Chiryō-Hō.

Nota: si no dispones de camilla, puedes aplicar la técnica de igual forma en un tratamiento en silla.

Tanden Chiryō Hō aplicado en un autotratamiento:

Realizamos el protocolo de preparación y activación de Reiki para un tratamiento o autotratamiento (ver Guía Visual Reiki).

1º Posición: colocamos la mano derecha en el 7º chakra (corona) y la mano izquierda en el 2º chakra o Tanden y aplicamos Reiki durante 5 minutos.

2º Posición: colocamos la mano derecha encima de la izquierda en el 2º chakra o Tanden y aplicamos Reiki durante 15 minutos.

Nota: puedes realizar esta técnica sentado o tumbado.



Tanden Chiryō-Hō - 1º Posición



Tanden Chiryō-Hō - 2º Posición

14- Chakra Kassei Kokyu Ho

Técnica de limpieza para activar los chakras.

Versión Gendai Reiki Ho - Doi Hiroshi

Chakra: centros energéticos del cuerpo.

Kassei: limpieza.

Kokyu: respiración.

Ho: práctica, técnica o método.

En esta técnica utilizamos la respiración hacer llevar la energía a cada chakra y regular el equilibrio energético del cuerpo.

Sentados, colocamos las manos boca abajo en las piernas y cerramos los ojos.

- ❖ Al inhalar, visualizamos como entra la energía por nuestro 7º chakra (corono), llegando a cada célula de nuestro cuerpo y llenándolas de luz.
- ❖ Al exhalar, visualizamos que todas las tensiones y pensamientos negativos salen de nuestro cuerpo.
- ❖ Repetimos 5 respiraciones más visualizando lo anterior.
- ❖ Visualizamos el chakra corona, corazón y raíz.
- ❖ Y respiramos de la siguiente forma:
 - ❖ Inhalamos Reiki por el 1º chakra (raíz), movemos la energía hacia el 4º chakra (corazón), llenándolo de Reiki y exhalamos por el 4º chakra cualquier tensión y negatividad.
 - ❖ Inhalamos Reiki por el 4º chakra (corazón), movemos la energía hacia el 7º chakra (corona), llenándolo de Reiki y exhalamos por el 7º chakra cualquier tensión y negatividad.
 - ❖ Inhalamos Reiki por el 7º Chakra (corona), movemos la energía hacia el 4º chakra (corazón), llenándolo de Reiki y exhalamos por el 4º chakra cualquier tensión y negatividad.
 - ❖ Inhalamos Reiki por el 4º chakra (corazón), movemos la energía hacia el 1º chakra (raiz), llenándolo de Reiki y exhalamos por el 1º chakra cualquier tensión y negatividad.
- ❖ Repetimos 5 respiraciones más visualizando lo anterior.

Nota: puedes realizar esta técnica sentado o tumbado.

15- Jaki Kiri Joka Ho

Técnica para limpiar y purificar la energía de cualquier objeto.

Jaki: energía negativa.

Kiri: cortar.

Joka: limpiar.

Ho: práctica, técnica o método.

¿Cómo aplicar Jaki Kiri Joka Ho a objetos pequeños?

- ❖ **Centrados y relajados, llevamos nuestra atención al Tanden.**
- ❖ **Nos concentramos en nuestra respiración y visualizamos como Reiki entra por nuestro 7º chakra (corona) y fluye la energía hasta el Tanden.**
- ❖ **Si el objeto es pequeño: lo sostenemos con la mano izquierda, y con la mano derecha sobre el objeto, hacemos 3 movimientos firmes y rápidos sobre el objeto (movimiento tipo karate).**
- ❖ **Finalizamos dando unos minutos de Reiki al objeto.**

¿Cómo aplicar Jaki Kiri Joka Ho a objetos grandes?

Buscaríamos un objeto pequeño que simbolizará el objeto grande y realizaríamos el procedimiento anterior.

Nota: por la fuerza energética de esta técnica no realizarla sobre personas.

16- Nentatsu Ho

Tratamiento para los malos hábitos.

Nen: pensamiento.

Tatsu: alcanzar.

Ho: práctica, técnica o método.

Nentatsu Ho es considerada como una técnica de desprogramación. Es un método para transformar los malos hábitos en una intención positiva.

- ❖ **Sentados, colocamos las manos boca arriba en las piernas y cerramos los ojos.**
- ❖ **Centrados y relajados, llevamos nuestra atención al Tanden.**
- ❖ **Nos concentramos en nuestra respiración y en su ritmo natural.**
- ❖ **Cuando nos sintamos preparado hacemos la posición Gassho y declaramos nuestra intención: empiezo Nentatsu-Ho.**
- ❖ **Colocamos la mano dominante en el lóbulo occipital (conexión del cráneo con la columna), y dejamos que Reiki fluya unos minutos.**
- ❖ **Con la mano dominante en el lóbulo occipital, colocamos la mano no dominante en la frente, y dejamos que Reiki fluya.**

- ❖ **Ahora, repite una afirmación del hábito que quieras cambiar o pensamiento que quieras alcanzar. La afirmación debe ser en positivo. Tomate tu tiempo para pensarla. Repite la afirmación varias veces. Se recomienda realizar esta técnica hasta conseguir modificar el hábito que queremos.**

Nota: esta técnica podemos realizarla a nosotros mismos o a otra persona a través del tratamiento de Reiki.

Nota: el tiempo mínimo recomendado del ejercicio es de 20 minutos. Podemos utilizar música suave y relajante, incienso y velas.



Maestro Janc realizando Nentatsu-Ho

17- Renzoku Reiki o Suchu Reiki

Es una técnica muy eficaz que nos permite transmitir Reiki a una persona con mucha intensidad, ya que sumamos la energía Reiki de varios terapeutas.

También podemos realizar la técnica por turnos, en tal caso la sesión puede durar varias horas. Igualmente la persona se beneficia de una sesión prolongada de Reiki.

Nota: esta técnica se realiza en camilla.

18- Reiki Mawashi

Reiki Mawashi es el círculo de energía Reiki o grupo de Reikidokas en círculo, dando y recibiendo Reiki.

Puede ser también usado para dar un tratamiento Reiki cuando alguna persona del círculo no es un Reikidoka.

Cada practicante mantiene su mano izquierda hacia arriba y mano derecha hacia abajo. Y posicionan su mano derecha sobre la mano izquierda de la persona a su derecha y su mano izquierda bajo la mano derecha de la persona a su izquierda.

De esta forma, todos los practicantes están conectados formando una cadena o círculo.

Entrando por la corona de cada practicante, el Reiki fluye alrededor del círculo, en un sentido contrario al reloj, y puede frecuentemente ir a niveles de energía considerablemente intensos.

En algunas versiones de Reiki Mawashi, en vez de hacer contacto físico con la persona a su lado, los practicantes mantienen sus manos una pulgada o dos separadas.

Nota: es la técnica de Reiki perfecta para finalizar cualquier reunión de Reikidokas o para finalizar y curso de Reiki.

Nota: el tiempo recomendado del ejercicio es de 20 minutos. Podemos utilizar música suave y relajante, incienso y velas.

Ayashiku-nai significa, "nada misterioso"

Okashiku-nai significa, "nada raro"

Muzukashiku-nai significa, "nada difícil"

Gendai Reiki Ho

Dentho Reiki Ryoho

Técnicas Japonesas Terapéuticas - Okuden (Nivel-2)

Dentho Reiki Ryoho son un conjunto de ejercicios (técnicas) que Usui Sensei enseñó y que consideró absolutamente importantes para el aprendizaje y la práctica del método Reiki.

En cada nivel de Reiki se aprenden diferentes técnicas para complementar el autotratamiento y el tratamiento a otras personas. Todas estas técnicas están enfocadas a potenciar nuestra conexión con la energía. Elige un lugar tranquilo para realizar las prácticas.

Es muy importante que el alumno domine las técnicas Shoden (Nivel-1).

Todas las técnicas explicadas en el manual de Reiki Okuden corresponden a los estilos de Reiki: Gendai, Komyo, Jikiden y Reido.

Técnicas de Reiki Japonés Okuden:

19. Hasurei Ho
20. Tandem Chiryō Ho
21. Hesso Chityo Ho
22. Seikaku Kaizen Ho
23. Uchite Chiryō Ho
24. Nadete Chityo Ho
25. Oshite Chiryō Ho
26. Koki Ho
27. Gyoshi Ho
28. Enkoku Chiryō Ho
29. Sei He Ki Chiryō Ho

"Con el tiempo reconocerás el nada misterioso secreto de la fuerza que estriba en la conciencia y la comprensión de los dedos de las manos y de los pies. Todas las desarmonías pueden disiparse a través de ellos. El sufrimiento solo surge de la ignorancia de uno mismo. El autoconocimiento es la clave de la salud."

Jiro Murai - Fundador de Jin Shin Jutsu

19- Hasurei-Ho (Gendai Reiki Ho)

Método de activación de la energía (técnica de purificación y elevación).

Hatsu: invocar.

Rei: universal, cosmos, vacío.

Ho: práctica, técnica o método.

Hasurei-Ho es una práctica o método para purificar y aumentar el flujo de energía Reiki en el cuerpo. Es una de las prácticas más importantes del Reiki Tradicional Japonés y fue transmitida por el propio Usui Sensei.

Usui Sensei recomendaba practicar esta técnica dos veces al día.

Hasurei-Ho es un método que se compone de varias técnicas que nos ayudará a mantener nuestra higiene energética y espiritual:

- ❖ Kenyoku-Ho
- ❖ Joshin Kokyu-Ho
- ❖ Meditación Gassho
- ❖ Mokunen

Nos relajamos y nos concentramos en la respiración.

Nos conectamos a la energía Reiki y decimos mentalmente; iniciamos Hasurei-Ho...

- ❖ Sentados, colocamos las manos boca abajo en nuestras piernas y nos concentramos en el Tanden (hara).
 - ❖ Hacemos la Meditación Gassho durante 5 minutos (página 13).
 - ❖ Hacemos la técnica Mokunen para centrar la mente (página 18).
 - ❖ Y decimos “comienzo Hasurei-Ho”.
 - ❖ Hacemos la técnica Kenyoku-Ho para purificar nuestra energía (página 19).
 - ❖ Elevamos ambos brazos con las manos abiertas al cielo y...
 - ❖ Hacemos la técnica Joshin Kokyu-Ho para purificar nuestra respiración (página 24)
 - ❖ Volvemos a la posición Gassho, las manos juntas en el 4º chakra (corazón).
 - ❖ Elevamos la manos en Gassho al 6º chakra (frente) y decimos mentalmente; finalizamos Hasurei-Ho.
 - ❖ Colocamos nuestras manos boca abajo en nuestras piernas y salimos poco a poco del ejercicio.
- Nota:** Hasurei-Ho debe practicarse a diario y marcará la diferencia en tu experiencia como practicante, terapeuta o maestro.

Video explicativo de Hasurei-Ho de la Federación Europea de Reiki Profesional (Maestro Víctor Fernández):

<https://www.youtube.com/watch?v= aLLAhr06zo>

Nota: el tiempo mínimo recomendado del ejercicio es de 20 a 30 minutos. Podemos utilizar música suave y relajante, incienso y velas.

Nota: después de esta práctica podemos realizar un autotratamiento de Reiki.



Posición Gassho



Posición Mokunen (Frontal)



Posición Mokunen (Lateral)



Posición Árbol (Cielo y Tierra)

“La oración, junto con la meditación, la programación del estado de sueño y el trabajo con la mente maestra se considera uno de los cuatro pilares de la creación consciente.”

Reiji Ho - Usui Reiki Ryoho

Guía Visual Reiki - Técnicas Japonesas



Hatsurei Ho - 1º Posición



Hatsurei Ho - 2º Posición



Hatsurei Ho - 3º Posición



Hatsurei Ho - 4º Posición



Hatsurei Ho - 5º Posición



Hatsurei Ho - 6º Posición



Hatsurei Ho - 7º Posición



Hatsurei Ho - 8º Posición



Hatsurei Ho - 9º Posición



Hatsurei Ho - 10º Posición



Hatsurei Ho - 11º Posición

Hatsurei Ho
estilo Gendai Reiki Ho
ha finalizado...
Gassho!!!

20- Tanden Chiryō-Hō

Técnica de desintoxicación energética.

La desintoxicación no solo se refiere únicamente a quitar las sustancias físicas, sino también las psicológicas, emocionales y espirituales.

Tanden o Hara: punto ubicado dos dedos por debajo del ombligo.

Chiryō: tratamiento.

Hō: práctica, técnica o método.

Esta técnica puede ser incorporada a un tratamiento o autotratamiento de Reiki general.

El Tanden o Hara es una zona muy importante por su acumulación de Ki o Energía Vital. La técnica consiste en aplicar Reiki para revitalizarlo y energizarlo.

Tanden Chiryō-Hō aplicado en un tratamiento:

Realizamos el protocolo de preparación y activación de Reiki para un tratamiento o autotratamiento (ver Guía Visual Reiki).

1º Posición: colocamos la mano derecha en el 7º chakra (corona) y la mano izquierda en el 2º chakra o Tanden y aplicamos Reiki durante 5-10 minutos.

2º Posición: colocamos la mano derecha en el 6º chakra (frente) y la mano izquierda en el 2º chakra o Tanden y aplicamos Reiki durante 5-10 minutos.

3º Posición: colocamos la mano derecha encima de la izquierda en el 2º chakra o Tanden y aplicamos Reiki durante 5-10 minutos.

Y finalizamos Tanden Chiryō-Hō. Podemos finalizar el tratamiento o seguir en otras posiciones.



Tanden Chiryō-Hō - 1º Posición
(Aplicado con manos en un tratamiento)



Tanden Chiryō-Hō - 2º Posición
(Aplicado con manos en un tratamiento)

Nota: nos serviremos de las técnicas Reiji-Hō y Byosen para la correcta aplicación de Tanden Chiryō-Hō.

Nota: si no dispones de camilla, puedes aplicar la técnica de igual forma en un tratamiento en silla.

Tanden Chiryō-Hō aplicado en un autotratamiento:

Realizamos el protocolo de preparación y activación de Reiki para un tratamiento o autotratamiento (ver Guía Visual Reiki).

1º Posición: colocamos la mano derecha en el 7º chakra (corona) y la mano izquierda en el 2º chakra o Tanden y aplicamos Reiki durante 5 minutos.

2º Posición: colocamos la mano derecha encima de la izquierda en el 2º chakra o Tanden y aplicamos Reiki durante 15 minutos.

Nota: puedes realizar esta técnica sentado o tumbado.



Tanden Chiryō-Hō - 1º Posición



Tanden Chiryō-Hō - 2º Posición

21- Hesso Chiryō-Hō

Técnica japonesa de sanación o tratamiento de Reiki a través del ombligo.

Hesso: ombligo.

Chiryō: tratamiento.

Hō: técnica.

Esta técnica sirve para liberarnos de cualquier bloqueo emocional.

Es una técnica que nos ayuda a relajarnos en momentos de ansiedad o estrés. También es una alternativa al autotratamiento completo cuando no tienes mucho tiempo.

Procedimiento:

Sentados cómodamente, nos relajamos y hacemos un centrado de mente observando nuestra respiración.

La duración de la técnica es de 3 a 5 minutos.

1º Activamos Reiki y utilizamos los símbolos según nuestro nivel.

2º Colocamos el dedo corazón de la mano dominante dentro del ombligo (sin presión), relájate y concéntrate en el pulso.

3º Sentiremos como el pulso es dirigido por Reiki y cómo la energía Reiki fluye desde nuestro dedo a todo el cuerpo.

Pasados unos minutos, notaremos una gran relajación, calma y equilibrio.

Podemos incorporar la técnica Heso Chiryo Ho a un autotratamiento o tratamiento de Reiki. También podemos usar la técnica independientemente del tratamiento.



1º Posición - Heso Chiryo Ho



2º Posición - Heso Chiryo Ho

22- Seikaku Kaizen Ho

Seikaku: carácter.

Kaizen: mejora continua.

Ho: técnica.

Una enfermedad muchas veces surge como consecuencia de pensamientos negativos. Esta técnica ayuda a mejorar los pensamientos y a fortalecer la personalidad.

Podemos mejorar nuestra vida cambiando nuestros pensamientos. La técnica Seikaku Kaizen Ho es un método que nos ayuda a desarrollar una actitud positiva frente a situaciones negativas en nuestra vida.

Sentados cómodamente, nos relajamos y hacemos un centrado de mente observando nuestra respiración.

La duración de la técnica es de 10 minutos.

1º Ponemos nuestra mano dominante en la frente (6º chakra anterior). Y nuestra mano no dominante en la zona occipital. Dejamos las manos en esta posición durante 5 minutos hasta sentir la energía Reiki fluir y decimos interiormente afirmaciones positivas.

Nota: usa afirmaciones cortas y no más de 3 o 4 por sesión.

2º Quitamos la mano dominante de la frente y dejamos que la energía Reiki siga fluyendo por nuestra mano no dominante en la zona occipital. Permanecemos en esta posición durante 5 minutos en silencio interior sin hacer afirmaciones.

Nota: esta es una técnica de autotratamiento y también sirve para tratar malos hábitos.



1º Posición – Seikaku Kaizen Ho



2º Posición – Seikaku Kaizen Ho

23- Uchite Chiryō-Ho o Dashu Chiryō Ho

Uchite: golpear con la mano.

Chiryō: tratamiento.

Ho: técnica.

En conjunto se puede traducir como “batir con las manos” o “tratamiento por percusión”. También se le da el nombre de Dashu Chiryō Ho, en donde “da” significa batir y “shu” significa mano.

Esta técnica se utiliza para estimular la superficie de una zona del cuerpo donde la energía se ha paralizado creando un bloqueo energético o nudo. Donde más suele ocurrir esto es en la zona de la espalda y hombros. Son las zonas del cuerpo donde solemos cargar muchas emociones, preocupaciones, estrés y actitudes nocivas, provocando contracturas de todo tipo.

Usui Sensei solía batir suave y afectuosamente el costado de la persona, sus hombros o la parte posterior de la cabeza. Su objetivo era propiciar la salida de esa situación disfuncional al final de una sesión y diciendo para sí mismo o en voz alta: “Ahora todo está bien” o “No te preocupes más”.

Nota: no se recomienda realizar esta técnica en personas con cicatrices y cirugías recientes, heridas, fracturas, osteoporosis o que sienten mucho dolor en la zona a tratar.

La técnica se puede realizar de dos maneras:

- 1.- Batiendo suave y enérgicamente la zona con las manos en forma de concha.
- 2.- Cerrando la mano y golpeando suavemente la zona con el puño.

Nota: imagina que la energía penetra en la zona y desbloquea la energía estancada.



Uchite Chiryō Ho (Batir)



Uchite Chiryō Ho (Golpear)

24- Nadete Chiryō-Ho o Busho Chiryō Ho

Nadete: masajear.
Chiryō: tratamiento.
Ho: técnica.

Esta técnica también recibe el nombre de Bushu Chiryō Ho, donde Bushu significa “acariciar con las manos”.

Puede ser incorporada en una sesión de Reiki o usarla sola. Tiene su origen en el Ki Ko (Chi Kung) y en el masaje chino Tui Na.

Se trata de estimular la zona de aplicación a través de la fricción o de un masaje con las manos para facilitar la penetración de la energía. Es importante recordar que cada mano tiene un chakra en la palma. Cuando tocamos a una persona no sólo le estamos transfiriendo energía favoreciendo su equilibrio energético, además el calor que se genera ayuda a reducir el dolor.

La técnica se realiza de la siguiente forma:

Masajear lenta y suavemente siendo conscientes de cómo estamos transmitiendo energía a las siguientes zonas del cuerpo:

- ❖ Parte superior e inferior de los omoplatos con movimientos circulares.
- ❖ Los costados con movimientos verticales de arriba hacia abajo.
- ❖ Ambos lados de la columna con movimientos verticales de arriba hacia abajo.
- ❖ Los brazos desde los hombros hasta los dedos.
- ❖ Las piernas desde los glúteos hasta los dedos de los pies.

Nota: el movimiento debe ser lento, suave y enérgico.



Nadete Chiryō Ho (Omoplatos)



Nadete Chiryō Ho (Riñones)

25- Oshite Chiryō-Ho

Oshi: empujar.

Te: dedo.

Chiryō: tratamiento.

Ho: técnica.

Esta técnica también recibe el nombre de Oushu Chiryō Ho, siendo “ou” empujar y “shu” mano. Se utiliza para estimular la zona mediante la presión dactilar.

Los pensamientos y emociones mal gestionados pueden crear bloqueos energéticos, concentración de energía que no circula con normalidad y el resultado físico será una tensión muscular dolorosa. Usando esta técnica hacemos circular la energía de la zona afectada, eliminando la tensión y aliviando el dolor.

La técnica se realiza con los dedos; índice, corazón y anular o con el dedo pulgar o con el dedo corazón, y de la siguiente forma:

1º Localizamos y verificamos con las manos la zona a tratar.

2º Aplicamos Reiki con las manos durante unos minutos para inyectar calor.

3º Presionamos la zona afectada con suavidad y poca profundidad.

4º Después de presionar podemos realizar un pequeño masaje circular, vertical u horizontal, con el mismo dedo con el que hemos aplicado la presión.

5º Volvemos a aplicar Reiki con las manos durante unos minutos.

No se debe realizar esta técnica sobre el globo ocular o sobre zonas con quemaduras, heridas, contusiones o fracturas. Nunca presionar los huesos de la columna.

Nota: para el uso correcto de esta técnica recomendamos tener conocimientos de anatomía.



Oshite Chiryō Ho (Dolor en zona cervical)



Oshite Chiryō Ho (Dolor en zona cervical)

26- Koki Ho

Koki: soplar.

Ho: técnica.

La energía Reiki se transmite por todo el cuerpo, pero en especial fluye a través de las manos, los ojos y la boca (soplo).

Koki-Ho dispersa cualquier energía no armónica aportando tranquilidad. Se recomienda en caso de dolor en órganos, articulaciones, músculos y cabeza (migrañas).

La técnica se realiza de la siguiente forma:

1º Inspirar profundamente imaginando que el aire entra por el 7º chakra y desciende hasta el Tanden (2º chakra).

2º Retener el aire en el Tanden y visualizar en el paladar alguno de los símbolos Reiki con el que queremos trabajar la técnica.

3º Soplar con intensidad media a unos 30 centímetros sobre la zona a tratar.

Nota: podemos repetir la técnica cuantas veces creamos necesarias.

Otra forma de realizar la técnica es la siguiente:

1º Imaginamos un símbolo Reiki en nuestra coronilla. Inspiramos profundamente imaginando que el símbolo entra por nuestro 7º chakra y baja hasta nuestra boca.

2º Retenemos el aire en el Tanden y con la punta de la lengua dibujamos el símbolo Reiki en nuestro paladar.

3º Soltamos el aire junto al símbolo soplando con intensidad media a unos 30 centímetros de la zona a tratar.

Nota: podemos incluir esta técnica en cualquier sesión de Reiki junto a otras técnicas.

27- Gyoshi Ho

Gyoshi: mirar.

Ho: técnica.

Una de las técnicas más difíciles de practicar y dominar en Reiki. Consiste en aplicar Reiki con la mirada. Se usa junto con otras técnicas, por ejemplo con Koki-Ho.

Se recomienda prepararse con Kenyoku Ho, Joshin Kokyu Ho, Gassho Kokyu Ho, Reiji Ho y Hesso Chiryō Ho.

Utilizaremos Gyoshi Ho junto con Byosen (escaneado) y Reiji Ho (intuición).

La técnica se realiza de la siguiente forma:

Miraremos la zona que necesita energía manteniendo los ojos relajados y dejando que estos miren de forma desenfocada la zona a tratar.

28- Enkoku Chiryō-Ho o Sashin Chiryō Ho

Enkoku: distancia.

Chiryō: tratamiento.

Ho: técnica.

La clave para realizar una transmisión potente de energía es utilizar nuestra mente al 100%, usando la visualización y la concentración mental, de forma que nuestros pensamientos estén concentrados en el receptor y en el proceso de transmisión.

Para realizar una sesión de Reiki a distancia existen diferentes técnicas y siempre realizaremos la sesión como si fuera presencial, es decir, haremos una preparación y activación previa y después procederemos a realizar el tratamiento a distancia.

La duración del tratamiento de Reiki a distancia es más corto que una sesión presencial, aunque el tiempo que deseamos dedicar a la sesión es opcional.

Paso 1: activamos Reiki en las manos siguiendo el procedimiento que usamos habitualmente.

Paso 2: dibujamos el símbolo **Hon-Sha-Ze-Sho-Nen** en el aire (vacío), con el dedo índice de la mano dominante o con toda la mano dominante abierta.

(En el siguiente apartado del manual se explican varias formas de dibujar los símbolos con las manos.)

Paso 3: dibujamos el símbolo **Cho-Ku-Rei** en el aire (vacío), de igual forma que en el paso 2.

Paso 4: dibujamos el símbolo **Sei-He-Ki** en el aire (vacío), de igual forma que en el paso 2.

Hasta aquí el proceso anterior es correcto y suficiente, aunque podemos añadir...

Paso 5: si disponemos del nivel 3 de Reiki podemos usar el símbolo **Dai-Ko-Myo**, en sus dos versiones (japonesa y tibetana).

Paso 6: por último, podemos sellar el proceso dibujando el símbolo **Cho-Ku-Rei**.

Nota: siempre que dibujamos un símbolo debemos pronunciar su Mantra (nombre) 3 veces.

Bien, ya tenemos una sesión de Reiki a distancia activada.

La siguiente es una de las técnicas de Reiki a distancia:

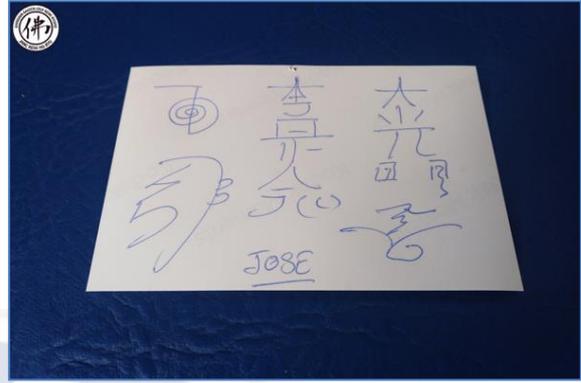
Utilizaremos una foto de cara o de cuerpo entero del receptor, escribimos su nombre detrás y dibujamos los símbolos Reiki; **Cho-Ku-Rei**, **Sei-He-Ki**, **Hon-Sha-Ze-Sho-Nen** y **Dai-Ko-Myo** (tibetano y japonés).

Ya tenemos la foto preparada para la sesión de Reiki y sucesivas.

Ahora procedemos a realizar la sesión de Reiki:

- ❖ Nos sentamos y ponemos la foto del receptor delante de nosotros en una mesa.
- ❖ Realizamos el procedimiento de activación de Reiki.
- ❖ Abrimos una sesión de Reiki a distancia siguiendo el procedimiento descrito en el apartado anterior.
- ❖ Ponemos las manos sobre la foto y con los ojos cerrados nos concentramos en la persona receptora. Concentramos todo el pensamiento y la visualización en nuestro 6º chakra.
- ❖ El tiempo de la sesión es opcional pero será suficiente con 15 minutos.
- ❖ Cerramos la sesión según el procedimiento que utilizemos y guardamos la foto para sesiones posteriores.

Nota: es recomendable devolver al receptor la foto utilizada en el tratamiento a distancia para que el decida qué hacer con ella. Si no es posible la devolución, deberemos guardarla en un lugar seguro y para ello es aconsejable tener una pequeña carpeta dedicada a tal fin.



Nota: lo recomendable es realizar un mínimo de 5 sesiones de Reiki a distancia para ver resultados. También es recomendable llevar un diario exclusivo para anotaciones sobre las sesiones a distancia, esto nos ayudará mucho en las terapias y será una fuente de conocimiento para nuestro futuro como terapeutas.

También podemos realizar una sesión de Reiki a distancia dentro de una sesión de Reiki presencial para ayudar al paciente a sanar algún aspecto del pasado. Aprenderemos esta técnica en el Manual de Reiki Shinpiden Nivel-3.

29- Sei He Ki Chiryō-Hō

Veamos un tratamiento específico mental-emocional a una persona en silla. Usaremos 3 posiciones, los símbolos Cho-Ku-Rei y Sei-He-Ki con sus mantras, y usaremos algunas afirmaciones.



Activamos Reiki.

Iniciamos el ejercicio conectando con el receptor; colocando las manos en la parte posterior de los hombros unos minutos y nos concentramos en el fluir de la energía.

Colocamos las manos en el 7º chakra (3 minutos).

Apartamos la mano no dominante y con la mano dominante dibujamos el símbolo Cho-Ku-Rei y pronunciamos su mantra 3 veces.

Y volvemos a colocar las manos en el 7º chakra (3 minutos)



Colocamos las manos en el 6º chakra anterior y posterior (3 minutos).

Pronunciamos mentalmente la siguiente petición 3 veces: Que tus pensamientos se armonicen y tus emociones se equilibren.

Nota: podemos usar cualquier otra petición y afirmación, hay muchas.



Colocamos una mano en la base del cráneo y la otra en el 6º chakra anterior (3 minutos).

Retiramos la mano del 6º chakra, dibujamos el símbolo Sei-He-Ki en el 7º chakra y pronunciamos su mantra 3 veces. Seguido dibujamos el símbolo Cho-Ku-Rei y pronunciamos su mantra 3 veces. Y volvemos a colocar la mano en el 6º chakra. Y volvemos a colocar la mano en el 6º chakra (3 minutos).

Pronunciamos mentalmente la siguiente afirmación 3 veces: Tu salud mental y emocional es perfecta.

Y finalizamos la práctica. Namaste.

Dentho Reiki Ryoho

Entrenamiento Energético

Dentho Reiki Ryoho son un conjunto de ejercicios (técnicas) que Usui Sensei enseñó y que consideró absolutamente importantes para el aprendizaje y la práctica del método Reiki.

En cada nivel de Reiki se aprenden diferentes técnicas para complementar el autotratamiento y el tratamiento a otras personas. Todas estas técnicas están enfocadas a potenciar nuestra conexión con la energía. Elige un lugar tranquilo para realizar las prácticas.

Todas las técnicas explicadas en el manual de Reiki Okuden corresponden a los estilos de Reiki: Gendai, Komyo, Jikiden y Reido.

Las siguientes técnicas de Reiki están enfocadas a reactivar y potenciar la energía corporal del Reikidoka, combinando movimientos lentos con meditación y controlando la respiración.

Entrenamiento Energético:

30. Jiko Joka Ho - Gendai Reiki Ho
31. Entrenamiento Escapular - Gendai Reiki Ho
32. Entrenamiento Solar - Gendai Reiki Ho
33. Chi Kung (Entrenamiento Básico de 4 y 7 Posiciones)

Beneficios del entrenamiento energético:

- ❖ Reactiva, purifica y potencia la energía corporal.
- ❖ Disuelve estancamientos de energía dentro del cuerpo.
- ❖ Reduce el estrés y la ansiedad.
- ❖ Favorece el sueño y el descanso.
- ❖ Mejora el equilibrio.
- ❖ Reduce el dolor crónico.
- ❖ Potencia el sistema inmunitario.
- ❖ Mejora el sistema nervioso, circulatorio, respiratorio, digestivo y endocrino.
- ❖ Mejora las funciones de músculos y huesos.

"El camino a la salud y la felicidad."

En este día:

Sintamos luz en el corazón y felicidad.

Vivamos en paz y tranquilidad.

Demos gracias por todo.

Cumplamos nuestros deberes conscientemente.

Seamos amables con todos.

Doi Hiroshi - Fundador Gendai Reiki Ho

30- Jiko Joka Ho o Jiko Joka Healing (Gendai)

Técnica de purificación, sanación y autolimpieza. Es Una técnica que limpia, purifica y sana el cuerpo y eleva el espíritu.

Cuando realizamos las técnicas de Reiki Japonés, llevamos nuestra atención sobre el Tan-Tien, o Tanden. Haciendo esto, enfocamos la mente y evitamos distraernos, nos ayuda a controlar los pensamientos y las emociones. El Tan-Tien es el centro vital de una persona. Según la Medicina Tradicional China, es el lugar donde se almacena nuestra energía, que será distribuida por todo el cuerpo a través de los meridianos. Se encuentra aproximadamente a unos 3 dedos por debajo del ombligo, y a unos 3 centímetros de profundidad.

La técnica Jiko Joka Ho consiste en purificar la energía del cuerpo, introduciendo la energía del Vacío hacia el interior y, eliminar o reciclar el sobrante, enviándolo de vuelta a la Tierra. Esta técnica constituye además una meditación vibratoria en movimiento, gracias a la respiración Hado Kokyu (sonido haaa).

Nos relajamos y nos concentramos en la respiración. Nos conectamos a la energía Reiki y decimos mentalmente; iniciamos Jiko Joka Ho...

Movemos la energía del cielo hacia abajo...

1º Posición: de pie con los pies separados al ancho de hombros, rodillas ligeramente en flexión, ombligo dirigido hacia dentro sin presión ni tensión, en una posición cómoda.

2º Posición: levantamos los brazos por encima de la cabeza. Las palmas de las manos miran al frente conectando con la energía Reiki. Comienzas a tomar contacto con el origen de Reiki y sientes la energía. Lleva tu atención al Tan Tien.

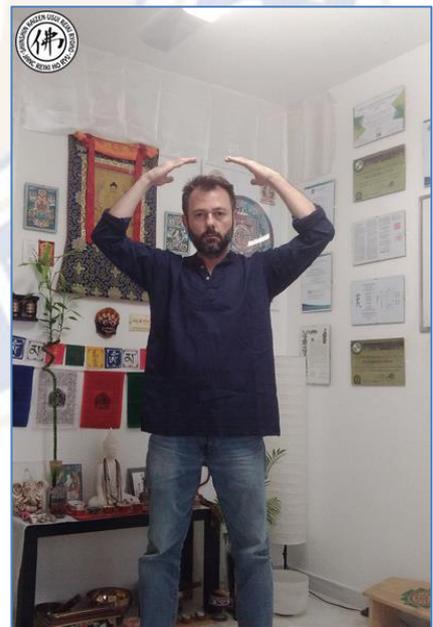
3º Posición: bajamos muy lentamente las manos, con las palmas hacia abajo (cabeza).



Jiko Joka Ho - 1º Posición



Jiko Joka Ho - 2º Posición



Jiko Joka Ho - 3º Posición

4º Posición: seguimos bajando las manos muy lentamente (pecho).

5º Posición: seguimos bajando las manos muy lentamente (plexo).

6º Posición: seguimos bajando las manos muy lentamente (cintura).



Jiko Joka Ho - 4º Posición



Jiko Joka Ho - 5º Posición



Jiko Joka Ho - 6º Posición

7º Posición: seguimos bajando las manos muy lentamente hasta las rodillas o donde nos permita nuestra propia flexibilidad.

Movemos la energía de la tierra hacia arriba...

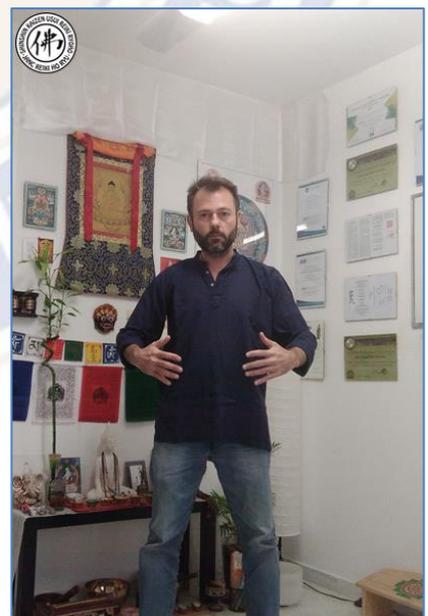
Realizamos todas las posiciones anteriores hacia arriba...



Jiko Joka Ho - 7º Posición



Jiko Joka Ho - 8º Posición



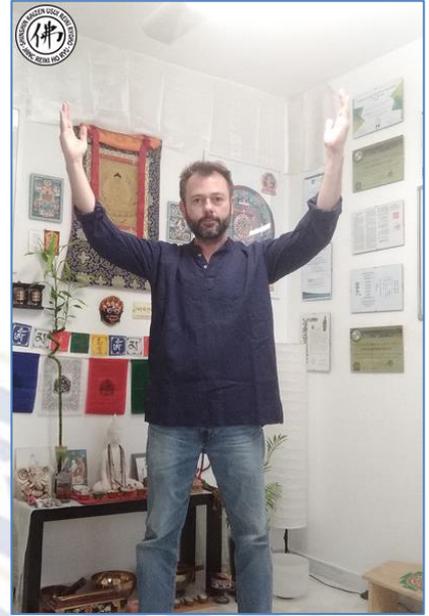
Jiko Joka Ho - 9º Posición



Jiko Joka Ho - 10º Posición



Jiko Joka Ho - 11º Posición



Jiko Joka Ho - 12º Posición

Y finalizamos en la posición inicial.



Jiko Joka Ho - 13º Posición

Jiko Joka Ho ha finalizado...
Gassho!!!

“Jiko Joka Healing es una técnica altamente efectiva para purificar y reactivar la energía corporal. Debe practicarse de vez en cuando.”

Doi Hiroshi - Gendai Reiki Ho

31- Entrenamiento Escapular (Gendai)

Los objetivos de esta técnica son dos; disolver cualquier estancamiento de energía dentro del cuerpo y aumentar el caudal de energía a través del mismo.

Nos relajamos y nos concentramos en la respiración.

1º Posición: imaginamos que la energía fluye hacia abajo, desde los pies y nos conectamos al centro de la tierra (a su energía).

2º Posición: elevamos los brazos lentamente sobre la cabeza para conectarnos con la energía Reiki. En este momento podemos hacer una afirmación; “Que Reiki fluya” o “Activo Reiki”.

3º Posición: juntamos las manos en posición Gassho a la altura del corazón (4º chakra).



1º Posición



2º Posición



3º Posición

4º Posición: sin abandonar la posición Gassho, juntamos los codos y la parte interior de los brazos. Y realizamos 10 respiraciones naturales.

5º Posición: sin abandonar la posición Gassho, elevamos las manos por encima de la cabeza lo máximo posible. Y realizamos 10 respiraciones naturales.

6º Posición: separamos las manos y abrimos nuestros brazos lentamente a la altura de los hombros.

7º Posición: doblamos los brazos lentamente formando un ángulo de 90º.

8º Posición: bajamos los brazos lentamente y hacemos Gassho a la altura del ombligo (2º chakra).

9º Posición: lentamente llevamos nuestras manos en Gassho a la altura del corazón (4º chakra)



4º Posición



5º Posición



6º Posición



7º Posición



8º Posición



9º Posición

Y finalizamos en la posición inicial.



10º Posición

Entrenamiento Escapular ha finalizado...

Gassho!!!

32- Entrenamiento Solar (Gendai)

El objetivo de esta técnica es canalizar la energía sanadora del sol.

Nos relajamos y nos concentramos en la respiración.

1º Posición: imaginamos que la energía fluye hacia abajo, desde los pies y nos conectamos al centro de la tierra (a su energía). En esta posición trata de estirar el cuello y la columna desde la base.

2º Posición: elevamos los brazos lentamente sobre la cabeza para conectarnos con la energía Reiki. En este momento podemos hacer una afirmación; “Que Reiki fluya” o “Activo Reiki”. I

Imaginamos un sol radiante entre nuestras manos. Y realizamos 10 respiraciones naturales.

(Si no realizas este ejercicio frente al sol, con los ojos entreabiertos, imagina un sol dorado irradiando energía.)

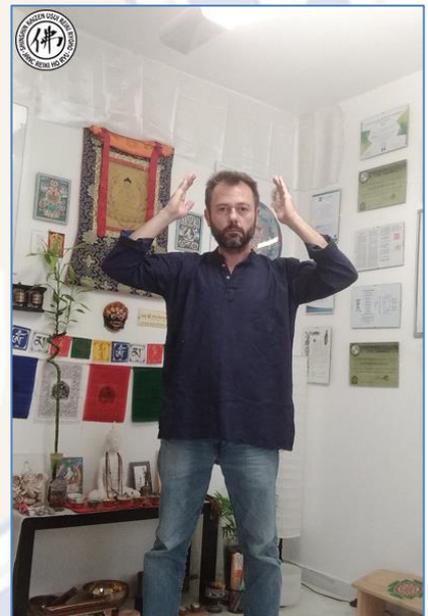
3º Posición: bajamos lentamente las manos a la altura de la cabeza e imaginamos que la energía del sol envuelve nuestra cabeza. Y realizamos 10 respiraciones naturales.



1º Posición



2º Posición



3º Posición

4º Posición: bajamos lentamente las manos a ambos lados del cuello. Y realizamos 10 respiraciones naturales.

5º Posición: movemos lentamente las manos hacia el frente del corazón (4º chakra) e imaginamos toda la energía del sol sobre nuestro pecho. Y realizamos 10 respiraciones naturales.

6º Posición: bajamos las manos hasta el plexo solar (3º chakra). Y realizamos 10 respiraciones naturales.

7º Posición: colocamos la mano dominante en el tanden (2º chakra anterior) y la otra mano en el sacro (2º chakra posterior). Imaginamos que sostenemos el sol entre ambas manos. Y realizamos 20 respiraciones naturales.

8º Posición: relajamos los brazos y los dejamos caer, volviendo a la posición inicial y terminando el Entrenamiento Solar.



4º Posición



5º Posición



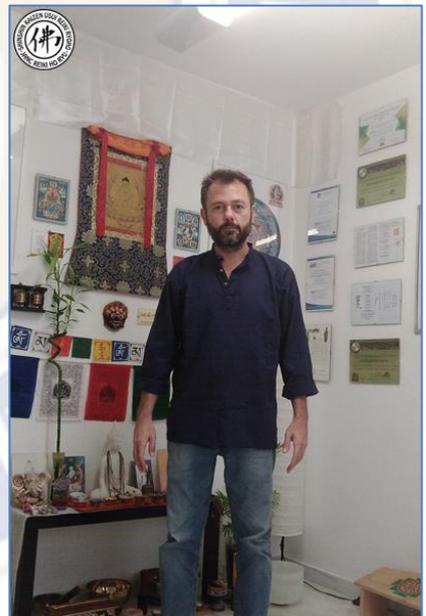
6º Posición



7º Posición (Delante)



7º Posición (Detrás)



Posición Inicial

Entrenamiento Escapular ha finalizado...

Gassho!!!

Nota: es recomendable hacer este ejercicio a primera hora de la mañana con los primeros rayos del sol, a modo de bienvenida a un nuevo día.

33- Chi Kung o Qi Gong

El Chi Kung o Qi Gong es una terapia medicinal de origen chino basada en el control de la respiración. Ayuda a eliminar las tensiones y el estrés, siendo un auténtico caudal de paz que aporta salud y vitalidad.

El Chi Kung o Qi Gong es una terapia medicinal de origen chino que pertenece al mismo grupo que otras terapias como el taichi o el reiki. Todas ellas proceden de la tradición oriental y sustentan sus principios en la importancia de canalizar de forma adecuada la energía vital (Ki o Qi) a través de los diferentes meridianos que recorren nuestro cuerpo.

Según dichos principios, el buen estado de la salud de cada uno dependerá de nuestra capacidad para conseguir el correcto equilibrio entre la mente y el cuerpo; y dicho bienestar se logra, principalmente, a través de la meditación y del control de la respiración.

De hecho, la traducción literal de chi kung vendría a ser “el trabajo de la respiración”, ya que este método terapéutico incide especialmente en la importancia de que nuestra respiración sea consciente y acompañe a cada uno de nuestros movimientos y pensamientos.

También conocida como “fuente de la juventud”, quienes la practican aseguran que les ayuda a eliminar las tensiones y el estrés del día a día y que es un auténtico caudal de paz que les aporta salud y vitalidad.

La esencia del chi kung o qi gong es la sincronización armónica de los tres procesos vitales, esto es, cuerpo, mente (corazón) y respiración. La tradición oriental se refiere a estos tres procesos como los “tres tesoros”. Por ello, la práctica de esta terapia requiere, a su vez, de tres pasos. El primero es el control del cuerpo, esto es, la relajación. Debemos relajar, en este orden, nuestra mente, la respiración y, por último, nuestro cuerpo. La finalidad de esto es que, al hacerlo, se abren los canales o meridianos por los que circula nuestra energía vital permitiendo que ésta fluya de forma correcta.

El siguiente paso es regular la respiración hasta que consigamos que se realice de forma constante y tranquila. A la hora de practicar este proceso, el chi kung recomienda la utilización de ocho palabras clave (o formas de respirar) que nos ayudarán a modo de guía a lograrlo de forma satisfactoria. Son las siguientes:

- ❖ Sosegada
- ❖ Suave
- ❖ Profunda
- ❖ Larga
- ❖ Continua
- ❖ Uniforme
- ❖ Lenta
- ❖ Delicada

Y en último lugar estaría el control de la mente o corazón. Este paso es intrínseco a los dos anteriores, es decir, si logramos relajar nuestro cuerpo y nuestra respiración con éxito, nuestra mente o corazón se relajarán y estarán en paz.

La práctica del chi kung o qi gong puede ser tanto estática como en movimiento. En cualquiera de los dos casos, es muy importante estar bien apoyado, es decir que nuestro cuerpo esté en una posición equilibrada y en contacto firme con el suelo. Para lograr que ese apoyo sea estable, el consejo que suele darse a quienes se inician en la práctica del chi kung es que, como si de árboles se tratara,

imaginen que de su cuerpo - si están sentados - o de sus pies - si es que lo están practicando de pie - nacen unas raíces invisibles, como una prolongación que los une firmemente a la tierra.

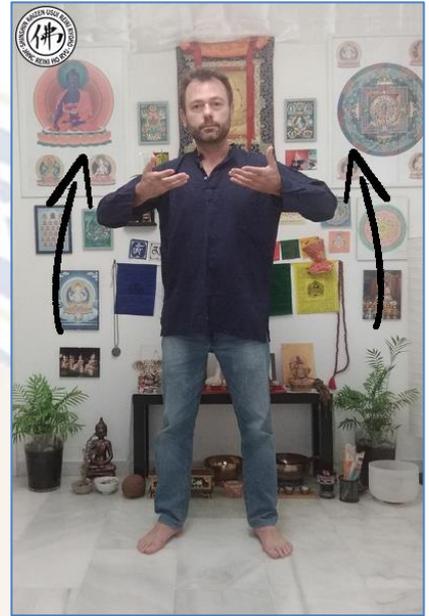
Chi Kung - Entrenamiento Básico de 6 Posiciones



Posición Inicial



Elevamos Manos



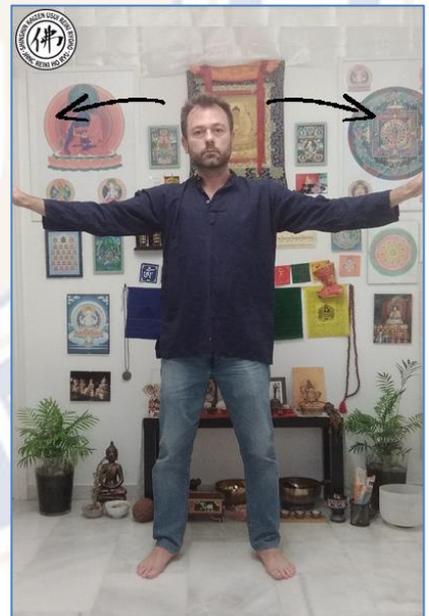
Elevamos Manos



Giramos las Manos

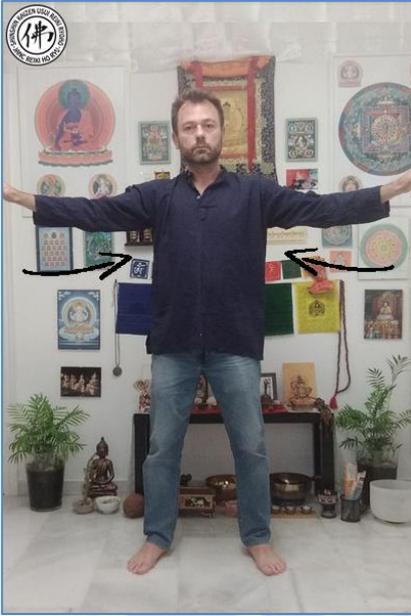


**Sujetamos el Cielo
Posición - 1**



Abrimos Brazos

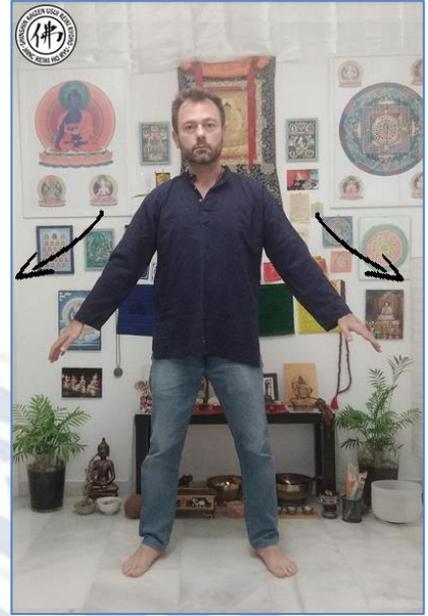
Guía Visual Reiki - Técnicas Japonesas



Cerramos Brazos



**Abrazamos el Árbol
Posición - 2**



**Bajamos Brazos y Soltamos
Posición - 3**



Recogemos Brazos



**Sujetamos el Balón en Tanden
Posición - 4**



Bajamos Brazos - Posición Final

Recomendaciones para la práctica:

- ❖ Los movimientos los haremos continuos y muy lentamente.
- ❖ Observaremos las sensaciones corporales con el movimiento.
- ❖ Nos concentraremos en la respiración.
- ❖ En la Posición-4 sentiremos un gran aumento de la energía en el cuerpo.

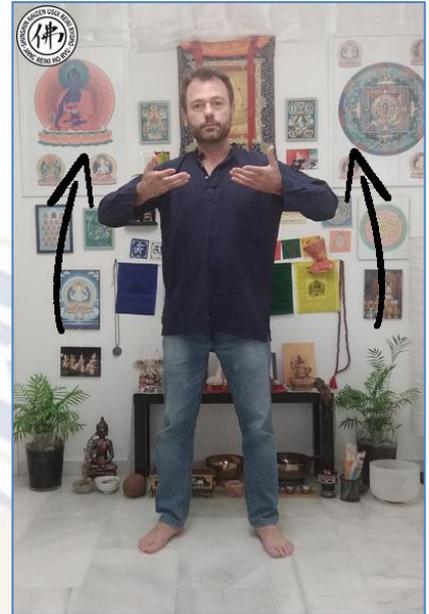
Chi Kung - Entrenamiento Básico de 7 Posiciones



Posición Inicial



Elevamos Manos



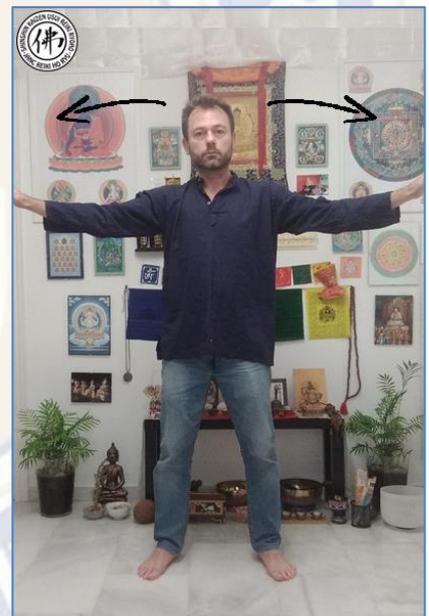
Elevamos Manos



Giramos las Manos



Sujetamos el Cielo
Posición - 1



Abrimos Brazos

Recomendaciones para la práctica:

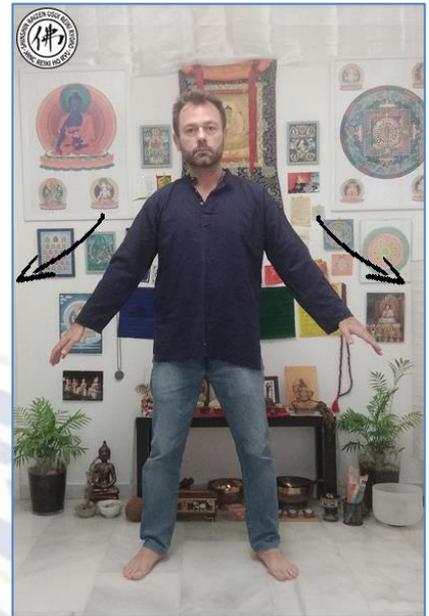
- ❖ Los movimientos los haremos continuos y muy lentamente.
- ❖ Observaremos las sensaciones corporales con el movimiento.
- ❖ Nos concentraremos en la respiración.
- ❖ En la Posición-4 sentiremos un gran aumento de la energía en el cuerpo.
- ❖ En la Posición-5 sentiremos mucha energía en nuestras manos.



Cerramos Brazos



**Abrazamos el Árbol
Posición - 2**



**Bajamos Brazos y Soltamos
Posición - 3**



Recogemos Brazos



**Sujetamos el Balón en Tanden
Posición - 4**



Bajamos Brazos

El mantra del Buda de la Medicina, Yakushi Nyorai, es apropiado para el tratamiento de todo tipo de desarmonías de la salud.

On, Koro, Koro, Sendari, Matogi, Sowaka.



**Juntamos las Manos
Posición - 5**



Giramos las Manos



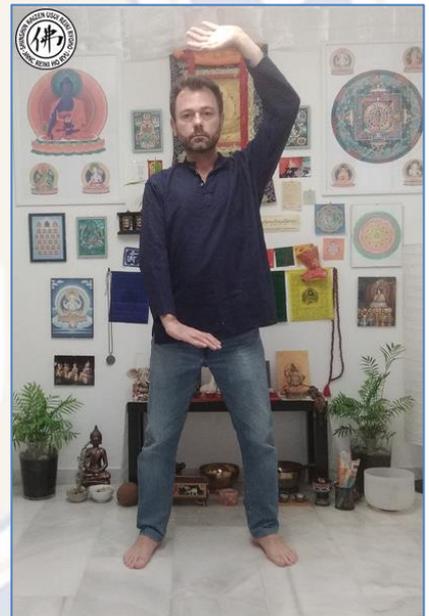
**Estiramos Brazos 2 Direcciones
Posición - 6**



**Bajamos los Brazos
Juntamos las Manos**



Giramos las Manos



**Estiramos Brazos 2 Direcciones
Posición - 7**

**Terminamos en
Posición Inicial
Gassho!!!**



Dentho Reiki Ryoho

Técnicas Japonesas Terapéuticas - Shinpiden (Nivel-3)

Dentho Reiki Ryoho son un conjunto de ejercicios (técnicas) que Usui Sensei enseñó y que consideró absolutamente importantes para el aprendizaje y la práctica del método Reiki.

En cada nivel de Reiki se aprenden diferentes técnicas para complementar el autotratamiento y el tratamiento a otras personas. Todas estas técnicas están enfocadas a potenciar nuestra conexión con la energía. Elige un lugar tranquilo para realizar las prácticas.

Es muy importante que el alumno domine las técnicas Shoden (Nivel-1) y Okuden (Nivel-2).

Todas las técnicas explicadas en el manual de Reiki Shinpiden corresponden a los estilos de Reiki: Gendai, Komyo, Jikiden y Reido.

Técnicas de Reiki Japonés Shinpiden:

34. Shuchu Reiki
35. Ketsueki Kokan Ho
36. Reiki Undo
37. Saibo Kassei Kokyu Ho
38. Sekizui Joka Ibuki-Ho
39. Hado Kokyu Ho
40. Hado Meiso Ho
41. Técnica Láser
42. Activación de los Canales de Fuerza
43. Ryoho Shishon
44. Reiju

WAREMO MATA SARANI MIGAKAMU KUMORINAKI JITONO KOKORO WO KAGAMINI JASHITE

“Asomado al corazón puro de algunas personas, deseo pulir más el espejo de mi propio corazón.”

34- Shuchu Reiki

Shuchu significa concentrar.

Shuchu Reiki es una técnica de Reiki en grupo, una modalidad donde varios practicantes se unen para administrar Reiki a uno o más receptores. Estos grupos de práctica constituyen un modo excelente de compartir la energía Reiki de forma colectiva.

Experimentar el toque simultáneo de varias manos es una experiencia relajante y confortante que activa poderosamente la capacidad de sanar del cuerpo. Todos los practicantes pueden comprobar como la relajación se produce con mayor rapidez, la mente entra en un estado de calma profunda y la capacidad perceptiva se acentúa.

Esta técnica reduce el tiempo de la sesión porque hay un reparto de las zonas a tratar y se consigue una mayor concentración de energía. Es útil para ayudar a personas con enfermedades muy graves.

35- Ketsueki Kokan Ho

Ketsueki Kokan significa cambio de sangre.
Ho significa método.

Es una técnica muy completa y compleja de Reiki, su objetivo es estimular la circulación de la sangre y mejorar su calidad en la espalda, brazos y piernas.

Se aconseja usarla de forma continuada durante un periodo de entre dos semanas y tres meses. Estimula la renovación de la sangre, es un apoyo para combatir infecciones y fortalece en sistema inmunológico.

Preparación:

- ❖ La forma correcta de realizar esta técnica es en camilla. No realizar en una cama.
- ❖ El receptor se colocará tumbado boca abajo en la camilla.
- ❖ No es necesario que el receptor se quite la ropa.
- ❖ El tiempo estimado que debe emplearse es de unos 30 minutos. Esto dependerá de si añadimos alguna técnica complementaria más, como puede ser; Shiatsu, Tui-Na, Masaje Metamórfico, Acupuntura u otras técnicas similares.
- ❖ Opcionalmente podemos realizar una sesión de Reiki de unos 15 minutos antes o después de realizar la técnica Ketsueki Kokan Ho.

El Masaje Japonés es un conjunto de 3 técnicas de Reiki:

- ❖ Ketsueki Kokan Ho: intercambio de sangre.
- ❖ Zenshin Koketsu Ho: limpieza corporal total de sangre.
- ❖ Hanshin Koketsu Ho: limpieza de sangre de medio cuerpo.

Ketsueki Kokan Ho - Zenshin Koketsu Ho - Hanshin Koketsu Ho

Existen varias versiones de estas 3 técnicas que se enseñan en diferentes estilos de Reiki. La siguiente es una de ellas. Utilizaremos varias técnicas unidas a las anteriores para realizar un Masaje Japonés más completo.

Empezamos activando Reiki y procedemos como en un tratamiento de Reiki en Camilla.

Debemos tener presente que los movimientos deben ser suaves, sin presión y enérgicos.



Posición Inicial (PCS):

Colocamos las manos en posición Craneo-Sacral (los dos puntos más importantes de la espalda: Occipital y Sacro).

Durante unos 3-5 minutos damos Reiki a estos dos puntos de la columna.

Nota: esta posición se repite varias veces durante la práctica.



1º Movimiento (Inicio):

Con los dedos índice y corazón de la mano dominante barremos ambos lados de la columna, desde la zona cervical hasta la zona sacro.

Por seguridad nunca tocaremos ni ejerceremos presión sobre los huesos de la columna.



1º Movimiento (Fin).

Realizamos de 10 a 15 barridos.

Los movimientos deben ser suaves (un ligero contacto), sin presión y enérgicos.

Con este movimiento estimulamos toda la energía de la columna, a ambos lados.



Y volvemos a Posición Inicial - PSC.

Durante 1 minuto damos Reiki en esta posición.



2º Movimiento (Inicio):

Con ambas manos a los lados de la columna hacemos un barrido lateral hasta los costados. Empezamos a la altura de los hombros y terminamos antes del sacro.



2º Movimiento (Medio):



2º Movimiento (Fin):

Realizamos 10 series de barridos a cada lado del receptor.

Los movimientos deben ser suaves (un ligero contacto), sin presión y enérgicos.

Con este movimiento estimulamos toda la energía de la espalda, a ambos lados de la columna.



Y volvemos a Posición Inicial - PSC.

Durante 1 minuto damos Reiki en esta posición.



3º Movimiento:

Con ambas manos palmeamos la espalda a ambos lados de la columna de arriba abajo. Empezamos a la altura de los hombros y terminamos en el sacro.

Realizamos de 10 a 15 series.

Con este movimiento activamos toda la energía de la espalda, a ambos lados de la columna.

El palmeo debe ser suave (un ligero contacto), sin presión y enérgico.

Nota: en la zona de los hombros se concentra mucha energía que puede provocar nudos y tensiones. Con Byosen podemos detectarlos y con Nadete Chiryō Ho podemos tratarlos. En el índice puedes consultar ambas técnicas.



Y volvemos a Posición Inicial - PSC.

Durante 1 minuto damos Reiki en esta posición.



4º Movimiento (1):

Con ambas manos realizamos un masaje muy suave (ligero) en círculos que abarque toda la espalda.

Realizamos de 10 a 15 círculos.



4º Movimiento (2):

Repetimos el masaje en sentido contrario al anterior.

Realizamos de 10 a 15 círculos.

Este último movimiento es un bálsamo para la espalda por todo el trabajo anterior.



Y volvemos a Posición Inicial - PSC.

Durante 1 minuto damos Reiki en esta posición.

Opcionalmente podemos añadir los siguientes movimientos:

1.- **Barrido Brazos:** con una mano, desde el hombro hacia la mano, hacemos un gesto de barrido, de sacar energía sobrante del receptor. Realizaremos 10 veces este movimiento con cada brazo.

2.- **Barrido Piernas:** con una mano, desde el principio de la pierna junto al glúteo hacia el pie, hacemos un gesto de barrido, de sacar energía sobrante del receptor. Realizaremos 10 veces este movimiento con cada pierna.

Y finalizamos en la Posición Inicial PSC, dando Reiki durante 5 minutos.

Otra técnica muy interesante y efectiva para tratar cada vértebra de la espalda es la comunicación directa con la vértebra, a modo de tomar consciencia de esa parte de nuestro cuerpo. Cuando nada nos duele nos olvidamos de nuestro cuerpo y nos desconectamos. Esta técnica nos ayuda a reconectarnos con esa zona de nuestro cuerpo olvidada y afectada.

- 1.- Podemos añadir esta técnica al final de un tratamiento de Reiki o de un Masaje Japonés.
- 2.- Podemos utilizar esta técnica para tratar una única vértebra o tratarlas todas a modo revisión completa.



Lo primero es elegir o localizar la vértebra que deseamos tratar.

Aplicaremos Reiki durante 5 minutos colocando nuestras manos en forma de T, como muestra la foto.

Nota: esta técnica no pertenece a las Técnicas de Reiki Tradicional Japonés.



Ahora colocamos los dedos; índice, corazón y medio sobre la vértebra, y guiamos al receptor en los pasos a seguir:

1º El receptor se concentrará en su respiración con la intención de enviar el Prana del aire a la vértebra afectada. La duración será de 5 minutos.

2º El receptor enviará mensajes internos a la vértebra afectada, por ejemplo:

- ❖ Tomo consciencia de tu existencia y estado.
- ❖ Acepto y voy a cuidar mejor de ti.
- ❖ Te envío energía para tu mejora.

Se pueden incluir más mensajes.

La duración del dialogo interno será de 5 minutos.

Y finalizamos dando Reiki durante 5 minutos, como en el primer paso.

36- Reiki Undo

Ejercicio de respiración para purificar el espíritu.

Esta técnica la creo la Maestra Kimiko Kayama (6ª Presidenta de la Gakkai).

Esta técnica se realiza al comenzar el día, al despertar.

- 1.- Se colocan las manos juntas en el 4º chakra (corazón).
- 2.- Se pide a la energía Reiki que fluya.
- 3.- Repetimos tres veces los principios Reiki en su idioma original:

Kyo Dake Wá
Okoru Na
Shimpai Suna
Kansha Shite
Goo Haze Me
Hito Ni Shinsetsu Ni

- 4.- Luego estiramos los brazos hacia arriba, llevándolos lo más alto posible.
- 5.- Decimos; Reiki Undo comienza.
- 6.- Dejamos caer los brazos totalmente flojos, libres a cualquier movimiento, que se expresen en nosotros, es decir, no dirigirlos con la mente y dejar que el cuerpo se manifieste con libertad.

Esta es una técnica de relajación y armonización para estar todo el día en completa alegría y tranquilidad.

La palabra japonesa “Undo” significa ejercicio de respiración para purificar el espíritu.

Esta es una técnica de respiración para fortalecer la energía, acumular energía en el Tanden y aprender a hacer fluir las energías hacia fuera a través de las manos. Para lograr esto inhalamos por la nariz, imaginamos atrayendo la energía Reiki hacia el interior del cuerpo a través del chakra de la coronilla. Atraemos la energía hacia el Tanden. Cuando la respiración haya alcanzado el Tanden, la mantenemos allí durante unos segundos sin esforzarnos e imaginamos la energía penetrando en todo el cuerpo. Luego exhalamos por la boca imaginando que la energía fluye hacia fuera a través de, los chakras de las manos las yemas de los dedos, los chakras de las plantas de los pies, los dedos de los pies.

37- Saibo Kassei Kokyu Ho

Técnica para revitalizar las células, creada por Doi Hiroshi (Gendai Reiki Ho).

Saibo: célula.

Kassei: activar o vitalizar.

Kokyu: respiración.

Ho: técnica.

Se aconseja usarla de forma continuada durante un periodo de entre dos y tres semanas.

Técnica indicada para estimular la revitalización de las células. Es un gran apoyo para combatir infecciones, virus, bacterias, etc... Fortalece la energía corporal en general.

Desarrollo:

- 1.- Podemos permanecer sentados o de pie (se recomienda sentado), y hacemos la posición Gassho para centrar la mente.
- 2.- Extendemos las manos al cielo, con ambas manos (palmas) enfrentadas entre sí.
- 3.- Sentimos la conexión con la energía Reiki.
- 4.- Luego bajamos las manos lentamente por delante de la cara y las colocamos sobre los muslos con las palmas hacia arriba.
- 5.- Lentamente hacemos un escaneado de nuestro cuerpo con nuestra mente (observamos).
- 6.- Si localizamos un desequilibrio energético, en esa zona; inhalamos y al exhalar, enviamos energía Reiki a esa zona.
- 7.- Hablamos con la zona en desequilibrio para mejorar su estado.
- 8.- Mostramos gratitud por el equilibrio que de forma natural llega a nuestra vida.
- 9.- Después de un rato decimos, gracias, gracias, gracias.
- 10.- Finalmente una gratitud natural invadirá nuestro estado y presencia.
- 11.- Finalizamos en posición Gassho.

38- Sekizui Joka Ibuki Ho (Técnica de Satori)

Técnica de Satori, Purificación y Autocrecimiento.

Técnica de respiración para limpiar la energía de la columna vertebral, creado por el Dr. Sekiguchi.

“Al realizar dicha práctica, el Universo se llenará de la energía de la Gran Vida, que sale de la médula oblongada de cada practicante en forma de vibraciones, y dicha energía servirá para curar y tonificar todas las células, mediante la eliminación de cualquier problema en la columna vertebral.

Ya que la columna vertebral puede ser un foco de todos los karmas, la realización reiterada de dicha práctica puede hacer que estos desaparezcan.

La columna vertebral del ser humano alberga la divinidad del cielo, “la kundalini”, y tiene registrados todos los karmas del pasado en su interior, los cuales se pueden reducir y eliminar mediante la purificación de la columna vertebral.”

Desarrollo:

1.- Podemos ponernos de pie o sentados, lo importante es mantener la columna vertebral recta durante toda la práctica. Iniciamos la práctica en posición Gassho.

2.- Levantamos los brazos entreabiertos y estirados por encima de la cabeza, con las palmas de las manos mirando hacia el frente.

3.- Sentimos como nos conectamos con el Universo y la energía Reiki fluye por todo nuestro cuerpo, y como nos fundimos con la energía que emana de nuestras manos. Sentimos como todo nuestro cuerpo está envuelto con la energía luminosa del Reiki.

4.- Bajamos los brazos muy despacio, sintiendo la energía Reiki y colocamos las manos encima de nuestros muslos, con las palmas hacia abajo.

5.- Nos concentramos en el Tanden y respiramos de forma natural, manteniendo los ojos cerrados.

6.- Visualizamos que nuestra columna vertebral es un tubo de cristal que atraviesa nuestro cuerpo desde la coronilla hasta el sacro.

7.- Inhalamos por la nariz y exhalamos por la boca, haciendo la respiración Hado; emitiendo el sonido "Haaa...". Visualizamos como el aliento expulsado purifica el exterior de nuestro cuerpo y luego se eleva hasta la coronilla en forma de luz blanca.

La energía Reiki entra por la coronilla a través de la respiración y se vierte dentro del tubo (columna vertebral), como un torrente de agua que disuelve la suciedad desde la coronilla hasta el sacro, pasando por la medula, y purificando toda la columna.

8.- Haremos 70 respiraciones (inhalar, sostener y exhalar). Con cada exhalación, llevamos la energía de Reiki hasta la coronilla y desde allí visualizamos cómo se vierte dentro del tubo, llenándolo poco a poco desde el sacro hasta llegar al nivel del tercer ojo, viajando por toda la columna vertebral. Con la última exhalación, debemos haber llenado el tubo hasta el 6º chakra.

Nota: a medida que nuestra respiración (inhalar, sostener y exhalar) sea más larga, podremos bajar el número de repeticiones (respiraciones) de 70 a 30.

9.- Finalizamos la práctica en posición Gassho y permanecemos unos minutos en atención plena, haciéndonos conscientes del efecto de la práctica.

Advertencias:

- ❖ Sekizui Joka Ibuki Ho es una práctica de Reiki Avanzado Japonés.
- ❖ No es recomendable realizar esta práctica sin el apoyo de un maestro de Reiki cualificado.
- ❖ No es recomendable realizar esta práctica por encima de las repeticiones y tiempo recomendado.
- ❖ No es recomendable forzar nuestra capacidad respiratoria.



Posición Gassho



Posición Arbol



Sekizui Joka Ibuki Ho

39- Hado Kokyu Ho

Ha: hace referencia al sonido “haaa”.

Do: camino.

Kokyu: respiración.

Ho: técnica.

Este tipo de respiración se viene practicando en Japón desde tiempos muy remotos. Es un ejercicio muy sencillo, pero que reporta grandes beneficios. La respiración Hado nos ayuda a soltar la energía de baja vibración que podamos tener en nuestro interior, eleva nuestro nivel de energía interna, calma y relaja profundamente, produce una limpieza y armonización de los chakras y mejora el metabolismo en general.

La respiración “kokyo” varía en función del estado mental de la persona. Cuando estás tranquilo y relajado tienes una respiración lenta y profunda. En cambio cuando estás nervioso o sientes ansiedad, la respiración se vuelve más rápida y superficial.

La respiración se hace inconscientemente, ya que la controla el sistema nervioso autónomo. Sin embargo, también es posible realizar una respiración controlada a través del nervio motor. Está comprobado por las experiencias que la respiración tiene la función de interruptor para conectar con la subconsciencia, aparte de inhalar oxígeno y exhalar dióxido de carbono.

Algunos métodos de respiración son muy útiles porque sirven como sintonizador de las vibraciones, con las de la más alta dimensión, puesto que las espiraciones también son vibraciones como todas las otras existentes. Sobre todo, el Hado Kokyu-ho, destaca por la emisión de vibraciones sutiles producidas por el sonido “Haaa”.

Dicen que el sonido “Haaa” se ha venido utilizando como el fundamental de la respiración desde la época prehistórica en al que los hombres todavía no habían adquirido ningún lenguaje. Por lo tanto es un sonido que sintoniza bien con la energía y que dispone de un poder misterioso.

En el Hado Kokyu-ho del Gakkai Reiki-Ho se aplica la respiración con dicho sonido para mejorar la capacidad espiritual de los practicantes. De pie o sentado, ponte cómodo y cierra los ojos. Cuando te acostumbres a hacer este ejercicio podrás hacerlo estando de pie o tumbado, en cualquier lugar.

Estando sentado en una silla, quítate los zapatos y toma contacto con la tierra. Siéntate con las piernas ligeramente separadas y no uses el respaldo de la silla ni tengas nada encima de los muslos. Coloca las palmas de las manos sobre los muslos mirando hacia arriba. Relájate. Suelta la tensión de la frente, los ojos, el cuello y los hombros. Exhala por la boca emitiendo el sonido “Haaa”, como si te estuvieras sintiendo aliviado e intenta alargar la expiración y el sonido tanto como puedas. Al principio solo aguantarás unos 10 segundos, pero gradualmente irás aguantando más tiempo. Intenta alargar la exhalación y el sonido durante 30 seg, con la meta final de alcanzar 40 seg. No debes forzar demasiado y dejar que el cuerpo se adapte lentamente.

Al exhalar, concentra tu mente en el sonido “Haaa” hasta llegar al límite. Suelta la tensión del abdomen que está rígido, así tu inhalación será más fácil y natural. Da igual si haces la inspiración abdominal o la respiración del Tanden. Después de practicar la respiración Hado durante un tiempo, conseguirás de todos modos hacer una profunda respiración abdominal y de forma natural. Lo importante es inhalar y exhalar fluidamente sin causar ningún tipo de tensión.

Al principio abre la boca mucho e intenta hacer vibrar el sonido “Haaa”. Después tápate un oído con la palma de una mano y con la otra tápate ligeramente la boca y escucha el sonido “Haaa”.

La respiración Hado crea varios efectos fisiológicos al igual que en la práctica de la respiración abdominal. Son los siguientes:

- ❖ La función de los órganos internos mejora al subir y bajar el diafragma.
- ❖ La circulación mejora al inhalar más oxígeno.
- ❖ Mejora el metabolismo en general.
- ❖ La función de los nervios autónomos y los sistemas endocrino e inmunológico mejoran también.
- ❖ Eleva el nivel de Qi.
- ❖ Calma la mente y relaja profundamente.

La respiración Hado también mejora la función de los chakras. Crea unas vibraciones precisas que tienen la propiedad de sincronizar con cada chakra. También crea sincronización de la consciencia más alta y con una nueva dimensión.

Es importante seguir haciendo el sonido “Haaa” hasta dominar las bases de la técnica. Más tarde solo necesitarás imaginar el sonido para obtener los beneficios.

40- Hado Meiso Ho

Esta meditación está basada en la respiración Hado y de hecho practicando Hado Meiso Ho estamos trabajando al mismo tiempo Hado Kokyu Ho. Su realización también es muy sencilla y produce un gran efecto interno, aumenta la energía Ki y nos permite expulsar la negatividad que podamos tener.

Los pasos a seguir son los siguientes:

- ❖ Siéntate en una silla con los pies descalzos y toma contacto con la tierra. Puedes tener una alfombrilla bajo los pies para no cojer frío. Afloja aquellas partes del cuerpo donde sientas tensión.
- ❖ Pon tus manos en posición de Gassho y respira unos instantes, serenando la mente y dejando ir todas las preocupaciones.

- ❖ **Conéctate con la energía Reiki poniendo las manos sobre la cabeza con las palmas hacia arriba y repitiendo tres veces: “Yo me conecto con la energía Reiki”.**
- ❖ **A continuación, sitúa tus manos a la altura del pecho, Chakra del Corazón, con las palmas mirando hacia la tierra. Inspira y al sacar el aire pronuncia el sonido “Haaa”, al mismo tiempo que bajas las manos lentamente y siguiendo el ritmo de la respiración, hasta que lleguen hasta las piernas sin llegar a tocarlas.**
- ❖ **Repite el paso anterior tantas veces como creas oportuno. La idea es que al expulsar el aire y producir el sonido Hado, mandamos hacia la tierra toda nuestra negatividad a través de las plantas de los pies. Y con este juego nos vamos descargando poquito a poco. La Madre Tierra ya se encargará después de reciclar estas energías.**

Quando termines, mueve un poco las muñecas para reactivar la energía y a continuación ponte en Gassho unos instantes para integrar y centrar la energía.

Audio Hado Meiso Ho:

https://www.ivoox.com/meditacion-reiki-respiracion-hado-soco-ruiz-audios-mp3_rf_2825443_1.html

41- Técnica Laser

Para realizar esta técnica de Reiki utilizaremos el mudra (posición de manos) “Mukala”, ejecutándolo con la mano dominante, la mano no dominante se coloca como receptora de energía (hacia arriba).



Mudra Mukula

El mudra perfecto para un practicante de Reiki. Se puede definir como simple pero muy efectivo.

Como bien indica la foto se juntan todos los dedos sobre la punta del pulgar. Lo ejecutamos con ambas manos y...

Colocaremos el mudra sobre la parte del cuerpo donde queramos dirigir toda la energía, ya sea por tensión o dolor en la zona.

El mudra actúa como un láser de energía sanadora.

La posición de la mano en la técnica láser (mudra mukula), envía la energía como un rayo a la zona que deseamos tratar con Reiki. Con esta técnica se tratan dolencias concretas y localizadas, canalizando la energía en puntos exactos del receptor.

Aplicaremos Reiki en esta posición hasta que sintamos una “eumoción”, una emoción no condicionada que nos haga sentir felicidad. No es una técnica fácil, requiere de mucha práctica, pero su efectividad es asombrosa.

42- Activación de los Canales de Fuerza

Esta técnica es exclusiva para practicantes de nivel-3.

La técnica de activación de los canales de fuerza permite que actives y equilibres el chakra corazón para que la energía Reiki pueda ser captada y fluya en grandes cantidades.

Se realiza de la siguiente forma:

- 1.- Juntamos los dedos anular, corazón y pulgar de cada mano. Los dedos índice y meñique permanecen estirados.
- 2.- Juntamos las manos por el dorso de los dedos anular y corazón, quedando nuestras manos unidas formando una especie de mudra (antena).
- 3.- Subimos nuestras manos unidas al 7º chakra contactando con la coronilla.
- 4.- En esta posición, dibujamos mentalmente los símbolos Reiki 4, 1, 3 y 2, en ese orden. E imaginamos que entran por el 7º chakra.
- 5.- Y permanecemos en esta posición durante 3 minutos.

Nota: no olvides pronunciar 3 veces el nombre de cada símbolo y mantener una respiración continua y natural.



Mudra Antena



Mudra Antena



Activación Canal de Fuerza

43- Ryoho Shishon

Usui Reiki Hikkei es el único manual de Reiki escrito por su fundador el Dr. Mikao Usui. Debemos considerar este trabajo de Usui Sensei como una obra única y de gran valor para cualquier Reikidoka.

El manual contiene cuatro partes:

- ❖ La doctrina del Usui Reiki Ryoho; Usui Reiki Gokai, los "Cinco Principios Reiki".
- ❖ Una explicación sobre la enseñanza abierta, explicando el método Usui Reiki Ryoho en un formato de preguntas y respuestas hechas por el propio Dr. Mikao Usui.
- ❖ La guía de tratamiento; Ryoho Shishon, un trabajo de investigación de enfermedades que indica dónde se colocan las manos durante la terapia Reiki.
- ❖ Los Gyosei del Emperador Meiji; 125 poemas para el cultivo de la espiritualidad.

Explicación de la instrucción para el público por el fundador de Usui Reiki Ryoho, Dr. Mikao Usui.

Es una antigua costumbre el enseñar un método solo a los propios descendientes, para mantener la abundancia dentro de la familia. Especialmente, las sociedades modernas en las que vivimos desean compartir la felicidad de la coexistencia y la prosperidad mutua. Por lo tanto yo no permito a mi familia que mantenga el método únicamente para nosotros mismos.

Mi Usui Reiki Ryoho es algo original, no hay nada como esto en el mundo. Así que me gustaría liberar este método al público para el beneficio de cada uno y espero que para la felicidad de cada uno. Mi Reiki Ryoho es un método original basado en el poder intuitivo del Universo. Por este poder, el cuerpo se torna saludable y se incrementa la felicidad de la vida y se logra una mente apacible. Actualmente la gente necesita mejorar y reconstruir sus vidas interna y externamente, así que la razón para liberar mi método al público es ayudar a la gente con las enfermedades del cuerpo y de la mente.

¿Qué es Usui Reiki Ryoho?

Graciosamente he recibido las últimas instrucciones del Emperador Meiji. Para realizar mis enseñanzas, entrenamiento y mejoramiento físico y espiritual y andar en un camino correcto como seres humanos, primero debemos sanar nuestro espíritu; en segundo lugar debemos mantener nuestro cuerpo saludable. Si nuestro espíritu es saludable y conforme a la verdad el cuerpo se volverá saludable de forma natural. La misión de Usui Reiki Ryoho es conducir a una vida pacífica y feliz, sanar a otros e incrementar la felicidad en otros y en uno mismo.

¿Cómo trabaja Usui Reiki Ryoho?

Nunca me ha sido dado este método por alguien ni he estudiado para obtener el poder psíquico de curar. Accidentalmente realice que había recibido poder curativo cuando sentí el aire en una forma misteriosa mientras ayunaba. Aún más yo tengo dificultades para explicarlo exactamente aun cuando soy el fundador. Eruditos y hombres de inteligencia han estado estudiando este fenómeno pero la ciencia moderna no puede resolverlo. Pero yo pienso que ese día llegara naturalmente.

¿Necesito tener conocimientos de Medicina?

Mi método está más allá de la ciencia moderna, por lo que no necesitas conocimiento de medicina. Si ocurre una enfermedad cerebral, trato la cabeza, si es un dolor de estómago, trato el estómago. Si es una enfermedad del ojo, trato los ojos. No tienes que tomar ninguna medicina o soportar ardientes tratamientos con Moxa. Un tratamiento toma corto tiempo.

Estas son las razones por la que mi método es muy original.

La gente podría pensar que esta clase de poder sanador es otorgado solo a algunos selectos, no por medio de un entrenamiento.

No, no es verdad. Todas las existencias tienen poder sanador. Plantas, árboles, animales, peces e insectos, pero especialmente el Ser Humano como señor de la creación posee remarkable poder. Usui Reiki Ryoho es la materialización del poder sanador que poseen los humanos.

¿Entonces todos pueden tener la capacidad de usar las técnicas de Reiki Ryoho?

Por supuesto, hombre, mujer, joven o viejo, personas con o sin conocimientos, cualquiera que posea sentido común puede recibir el Poder, exactamente en un tiempo relativamente corto y pueden sanarse ellos y a otros. Yo he enseñado a más de mil personas y ninguno ha fallado. Cualquiera es capaz de sanar con solo Shoden. Puedes pensar que es inescrutable el obtener el Poder en un tiempo corto pero es razonable. Es la facultad de mi método que sana enfermedades difíciles con facilidad.

¿Si puedo sanar a otros, puedo curarme a mí mismo?

Si no puede curarse a sí mismo, ¿cómo puede curar a otro?

Puedes descargar el manual original de Mikao Usui en la siguiente dirección:
<http://www.escuelareiki profesional.com/manuales/manual-usui-reiki-hikkei.pdf>

44- Reiju

En Japón, Reiju fue el nombre que se le dio al método que utilizaba el maestro para comunicarse a un nivel energético y de manera individual con sus alumnos.

A lo largo del tiempo, Reiju cambió en varios de sus aspectos, inclusive en su nombre. En Occidente, en su forma alterada, se conoció como armonización, iniciación o transformación.

Enseñar, como aprender, todo es comunicación. En una clase de Reiki, los alumnos no sólo estudian los 5 principios del sistema Reiki. Ellos también aprenden la historia del sistema y lo que es -y no es- el Reiki como experiencia personal.

Los métodos que ayudarán a este aprendizaje: Escuchar la sabiduría del maestro, leer el manual, practicar las técnicas aprendidas y procesar energéticamente todo lo adquirido y aprendido.

En cada día de nuestras vidas tenemos comunicaciones energéticas. Un maestro con experiencia toma atención a este fenómeno y trabaja consciente de él en sus clases.

A Ueshiba Morihei, un místico japonés de principios de 1900 y fundador del Aikido, un alumno le pregunto lo siguiente: "Maestro, ¿por qué sucede que cuando yo practico con usted en su dôjô mi trabajo es fluido, pero cuando practico en casa, solo, nunca puedo llegar a esos estados de excelencia? Ueshiba le contesto: "Porque en el dôjô tu eres UNO conmigo y yo soy UNO contigo.

Mikao Usui, fundador del sistema Reiki, quien era consciente de este fenómeno, formuló - bajo este mismo concepto- el Reiju: Un método para desarrollar la conexión energética entre el alumno y el maestro en donde ambos lo traen a consciencia, edificando esta comunicación en él.

Reiju es, entonces, una comunicación de energía concentrada entre el maestro y el alumno.

El maestro y alumno llegan a unirse y en momentos de verdadera conexión, con la ayuda del Reiju, se convierten energéticamente en UNO. Por lo tanto es una herramienta muy potente que utilizan los maestros de Reiki para desarrollar sus capacidades y trabajar hacia su difusión con sus practicantes tal cual hicieron Ueshiba o Usui.

Para que el Reiju sea verdaderamente efectivo necesita de la participación activa en el ritual tanto del maestro como del alumno.

El alumno puede pensar: “Yo solo tengo que estar aquí y el maestro hará todo lo demás”.
Y el maestro puede pensar: “Yo solo tengo que hacer el ritual y algo sucederá”.

Estos pensamientos, tanto del maestro como del alumno, nos llevarán a una óptima comunicación energética.

La responsabilidad del alumno es hacia él mismo; estar tan dispuesto posible para llegar a una sanación y a un estado de entendimiento profundo, a tanto como pueda llegar la práctica energética. Tiene que existir en él o ella la voluntad y la apertura para la auto-sanación en vez de esperar a que el otro haga el trabajo de sanar. Este punto de aproximación abre al alumno la posibilidad de una comunicación completa con su maestro. Es en donde 2 conciencias comparten la misma experiencia.

Mientras mayor sea el desarrollo energético del alumno, más atento y consciente estará.

Recibir un Reiju con regularidad es una manera eficaz para continuar con ese desarrollo.

La responsabilidad del Maestro se da en ejecutar efectivamente el Reiju. Para esto se requiere responsabilidad con uno mismo.

Los Maestros necesitan desarrollar sus capacidades y su fortaleza Reiki (como energía espiritual) en sus propias vidas antes de que ellos puedan ayudar a otros en su proceso. Este nivel se adquiere mediante una ascensión gradual en los niveles del sistema Reiki y se integra totalmente junto con las enseñanzas de la práctica personal en cada nivel. De otra manera la ejecución del Reiju solo sería superflua; como una coraza externa sin interior.

Un Reiju “vacío” puede lanzar la información a un alumno sobre la existencia de una energía pero no puede facilitarle el conocimiento o la atención hacia un nivel superior. No creas que por que un alumno sintió algo en un ritual físico sin alma eso vaya a funcionar.

Sacudir el campo energético de un alumno puede desviar, tanto a un alumno como a su Maestro, llevándolos a creer que algo pasará, pero esa sensación solo se debe a que se ha batido o movido energía.

Durante el Reiju, los alumnos pueden experimentar ser UNO con el universo, que ese universo son ellos y que ellos son el universo. O quizás también puedan experimentar un estado profundo de paz interior. Esta sensación no es inusual durante el Reiju y generalmente es temporal más que permanente. Podríamos llamarle experiencia inicial. Esta experiencia inicial es un punto de referencia para los alumnos que trabajan Reiji en ellos mismos. Ofrece a los alumnos una experiencia personal en donde la práctica con los elementos del Reiki los puedan dirigir.

Las palabras “inicial” e “iniciación” provienen de la misma palabra en latín cuyo significado es “inicio”. Es por esta razón por la que se puede ver que la palabra Reiju pudo ser traducida al inglés como Iniciación. Con la capacidad de recordar el Reiju como una experiencia flotante, el alumno

puede considerar esta como un punto de inicio, como un lugar en donde puede empezar a entender y a descubrir su propio camino a seguir.

Reiju no es un truco de magia; requiere una profunda comprensión y trabajo interior.

Si sólo hubiese sido un truco, Usui hubiese ejecutado su magia y no hubiese tenido 2000 alumnos Shoden, 70 alumnos Okuden y unos 20 alumnos Shinpiden, como indica en su lápida. Los hubiese borrado a todos ellos y a muchos más.

Si por ejecutar Reiju a un alumno, este se hubiese mágicamente iluminado o tuviese una energía “abierta” o hubiese recibido “un nivel específico de Reiki” (Estos son algunos de los argumentos que atribuyen hoy por hoy a una armonización), ¿cómo es que la Usui Reiki Ryôh Gakkai continua haciendo Reiju en cada encuentro, entre sus alumnos y maestros? La respuesta no es por la magia, pero sí por el compromiso personal de ambos en practicarla como UNO.

En la reciente publicación de un libro sobre la vida de Eguchi Toshihiro (Eguchi fue un reconocido sanador, así como alumno y amigo de Usui) llamado “Tenohira-ga Byoki-o Naosu” (Cura tu enfermedad con la palma de tus manos), se hace referencia a que Eguchi practicaba un tipo de Reiju llamado Kosho Michibiki. En donde nos dice que Eguchi enseñaba que todos pueden poner las manos y conectar canalizando Reiki una vez que esté el canal abierto.

La manera de abrir el canal se realiza solo con Gassho y meditación, y que una persona con un poder superior conecte contigo. Esta es una buena descripción de un Reiju. Ese “poder superior” es el maestro que ha practicado técnicas, meditaciones y Reiju por un periodo largo de tiempo, y cuya experiencia hace que conecte fuertemente con la energía de otras personas. Cuando un maestro introduce a un alumno a ese campo energético superior con la intención de convertirse en UNO con su alumno, es cuando la bendición espiritual toma lugar.

Se dice que Mikao Usui se sentaba mirando al alumno, creaba un espacio energético y que con solo eso el Reiju conectaba entre ambos. No los envolvía un ritual físico. Usui era capaz de hacer esto gracias a que había centrado su vida intensamente en un continuo desarrollo espiritual.

También se decía que Eguchi trabajaba de la misma manera. La profesora J. Rabinovitch escribió alguna vez de su maestra: “La Srta. Endo (quien fue alumna de Eguchi entre los años 1994 a 1997) me inicio sin que yo me diera por enterada, sólo puso mis manos debajo de las suyas - en ese entonces no tenía idea del por qué - por un periodo prolongado de tiempo, y sólo me dijo que siguiera practicando, que mis manos ya eran bastante buenas.

Fueron los alumnos de Maestría de Usui quienes introdujeron el Reiju con movimientos físicos. Este método desciende directamente del Reiju que se enseña hoy en día. Es tan incierto que Usui enseñase Reiju como un ritual físico como incierto es que sus alumnos hayan introducido el tema físico en replica a su experiencia energética con Usui.

De acuerdo a los practicantes de Tendai, hay un vínculo muy fuerte entre la ejecución de la práctica llamada Shimbô y el ritual físico del Reiju. El Go Shimbô se practica en Mikkyô (Tendai esotérico) y es también conocido como “Darma para la protección del cuerpo”.

Durante el Reiju físico, el alumno se sienta en estado de meditación mientras que el maestro ejecuta unos patrones de movimiento alrededor de él. Así como el Reiju no físico, en éste tampoco se utilizan mantras ni símbolos; es así como en el Reiju no se “inicia” al alumno en símbolos como se suele hacer creer en Occidente.

Tampoco hay diferentes Reijus según los distintos niveles, como así lo han hecho ver en las iniciaciones de Occidente. Reiju solo ayuda al alumno a despejar la energía estancada y profundizar el entendimiento del trabajo energético. Por eso es que mientras el alumno reciba Reiju con frecuencia, más profundo será su camino en el sistema del Reiki.

Utilizar el ritual físico ayudó a los Maestros alumnos de Usui a ser capaces de recrear un espacio energético que Usui en algún momento manifestó o contó.

Utilizar un vínculo físico puede ayudarnos a encontrar nuestro camino y logrará que estemos atentos a él sin poner alguna intención. No es necesario el requisito de trabajar en uno mismo - de hecho es un estímulo hacia ese objetivo constante, nuestra meta.

El Ritual es estructura, y una estructura que nos da algo a que aferrarnos cuando sentimos que no somos capaces de hacer las cosas por nosotros mismos. Después de muchos años de realizar un buen trabajo personal, cuando la confianza ha crecido y el ritual, así como su práctica energética, han pasado a un segundo plano habrá un paso más que el Maestro debe de dar: Retirar el Ritual.

La imposibilidad de trabajar sin un ritual es puro apego, y los apegos distraen nuestro trabajo interior. No es correcto pensar que un Reiju tiene más "poder" del que verdaderamente tiene. Puede que el ritual en sí sea un impedimento entre el Maestro y el Alumno para llegar al UNO.

Cuando uno es consciente que debe de prescindir del ritual en su vida, tan solo esta acción resonará en todos los aspectos de su vida, abriendo puertas nunca vistas y escuchándolas sin conocerlas.

El Reiju nos ofrece -tanto a los alumnos como a los maestros - la posibilidad de despertar eso que ya existe dentro de nosotros. Es desarrollar cualidades que ya están presentes, descubrirlas, no creándolas.

De hecho, la Bendición Espiritual del Reiju eres Tú. Tú eres la fuerza de la naturaleza, la belleza de la inocencia y la sabiduría. Es tu responsabilidad no sólo saber esto, sino serlo. A través de la originalidad de este sistema del Reiki, todo es posible.

La sabiduría del Silencio Interno

Habla simplemente cuando sea necesario. Piensa lo que vas a decir antes de abrir la boca. Sé breve y preciso ya que cada vez que dejas salir una palabra, dejas salir al mismo tiempo una parte de tu chi.

De esta manera aprenderás a desarrollar el arte de hablar sin perder energía.

Nunca hagas promesas que no puedas cumplir.

No te quejes y no utilices en tu vocabulario palabras que proyecten imágenes negativas porque se producirá alrededor de ti todo lo que has fabricado con tus palabras cargadas de chi.

Si no tienes nada bueno, verdadero y útil que decir, es mejor quedarse callado y no decir nada.

Aprende a ser como un espejo: escucha y refleja la energía.

El universo mismo es el mejor ejemplo de un espejo que la naturaleza nos ha dado, porque el universo acepta sin condiciones nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestras palabras, nuestras acciones y nos envía el reflejo de nuestra propia energía bajo la forma de las diferentes circunstancias que se presentan en nuestra vida.

Si te identificas con el éxito, tendrás éxito.

Si te identificas con el fracaso, tendrás fracasos.

Así podemos observar que las circunstancias que vivimos son simplemente manifestaciones externas del contenido de nuestra habladería interna.

Aprende a ser como el universo, escuchando y reflejando la energía sin emociones densas y sin prejuicios.

Porque siendo como un espejo sin emociones aprendemos a hablar de otra manera.

Con el poder mental tranquilo y en silencio, sin darle oportunidad de imponerse con sus opiniones personales y evitando que tenga reacciones emocionales excesivas, simplemente permite una comunicación sincera y fluida.

No te des mucha importancia, y sé humilde, pues cuanto más te muestras superior, inteligente y prepotente, más te vuelves prisionero de tu propia imagen y vives en un mundo de tensión e ilusiones.

Sé discreto, preserva tu vida íntima, de esta manera te liberas de la opinión de los otros y llevarás una vida tranquila volviéndote invisible, misterioso, indefinible, insondable como el Tao.

No compitas con los demás, vuélvete como la tierra que nos nutre, que nos da lo que necesitamos.

Ayuda a los otros a percibir sus cualidades, a percibir sus virtudes, a brillar.

El espíritu competitivo hace que crezca el ego y crea conflictos inevitablemente.

Ten confianza en ti mismo, preserva tu paz interna evitando entrar en la provocación y en las trampas de los otros.

No te comprometas fácilmente. Si actúas de manera precipitada sin tomar conciencia profunda de la situación, te vas a crear complicaciones.

La gente no tiene confianza en aquellos que muy fácilmente dicen “sí”, porque saben que ese famoso “sí” no es sólido y le falta valor.

Toma un momento de silencio interno para considerar todo lo que se presenta y toma tu decisión después.

Así desarrollarás la confianza en ti mismo y la sabiduría.

Si realmente hay algo que no sabes, o no tienes la respuesta a la pregunta que te han hecho, acéptalo.

El hecho de no saber es muy incómodo para el ego porque le gusta saber todo, siempre tener razón y siempre dar su opinión muy personal.

En realidad el ego no sabe nada, simplemente hace creer que sabe.

Evita el hecho de juzgar y de criticar, el Tao es imparcial y sin juicios, no critica a la gente, tiene una compasión infinita y no conoce la dualidad.

Cada vez que juzgas a alguien lo único que haces es expresar tu opinión muy personal y es una pérdida de energía, es puro ruido.

Juzgar es una manera de esconder sus propias debilidades.

El sabio tolera todo y no dirá ni una palabra.

Recuerda que todo lo que te molesta de los otros es una proyección de todo lo que todavía no has resultado de ti mismo.

Deja que cada quien resuelva sus propios problemas y concentra tu energía en tu propia vida.

Ocúpate de ti mismo, no te defiendas.

Cuando tratas de defenderte en realidad estás dándole demasiada importancia a las palabras de los otros y le das más fuerza a su agresión.

Si aceptas el no defenderte estás mostrando que las opiniones de los demás no te afectan, que son simplemente opiniones y que no necesitas convencer a los otros para ser feliz.

Tu silencio interno te vuelve impasible.

Haz regularmente un ayuno de la palabra para volver a educar al ego que tiene la mala costumbre de hablar todo el tiempo.

Practica el arte de no hablar. Toma un día a la semana para abstenerte de hablar. O por lo menos algunas horas en el día según lo permita tu organización personal.

Este es un ejercicio excelente para conocer y aprender el universo del Tao ilimitado en lugar de tratar de explicar con las palabras qué es el Tao.

Progresivamente desarrollarás el arte de hablar sin hablar y tu verdadera naturaleza interna reemplazará tu personalidad artificial, dejando aparecer la luz de tu corazón y el poder de la sabiduría del silencio.

Gracias a esta fuerza atraerás hacia ti todo lo que necesitas para realizarte y liberarte completamente.

Pero hay que tener cuidado de que el ego no se inmiscuya. El poder permanece cuando el ego se queda tranquilo y en silencio.

Si tu ego se impone y abusa de este poder el mismo poder se convertirá en un veneno, y todo tu ser se envenenará rápidamente.

Quédate en silencio, cultiva tu propio poder interno.

Respetar la vida de los demás y de todo lo que existe en el mundo.

No trates de forzar, manipular y controlar a los otros.

Conviértete en tu propio maestro y deja a los demás ser lo que son, o lo que tienen la capacidad de ser.

Dicho en otras palabras, vive siguiendo la vida sagrada del Tao.

Texto Taoísta

Glosario Reiki Avanzado

ANSHIN RITSUMEI

Es ese estado en el que nuestro corazón está siempre en paz y podremos vivir con la aceptación desde la calma de todos los acontecimientos que sean positivos o negativos. A medida que vamos progresando como practicantes de Reiki, vamos integrando este estado en nosotros y cuando ya hemos alcanzado el máximo estado de Anshin Ritsumei es cuando podemos decir que hemos alcanzado SATORI, la comprensión de la verdad absoluta.

ATSUI-ON-NETSU

Calor intenso. Un calor más intenso que el anterior.

BYOSEN

Técnica y estudio inherente al entrenamiento de la etapa Okuden Kouki.

BYOSEN REIJI HO

Método de indicación para despertar la habilidad intuitiva de percibir desbalances. Técnica específica de Okuden.

BYOSEN REIKAN HO

El método para sentir desequilibrio con tus manos. Las palabras Byosen Reikan describen la energía de la enfermedad. Cuando una persona está enferma puedes sentir -algo- con tus manos que se transmite desde la fuente de la enfermedad. Esto es llamado Byosen. Lo que tú sientes como Byosen varía dependiendo en el tipo, severidad y estatus de la enfermedad y de una persona a otra. Algunos ejemplos son: sensación de -algo moviéndose, pulsando o punzando- o como un bicho reptando, mordida, dolor, entumecimiento, calor, frío, pulsaciones, etc. (La sensación que tienes en tus manos se llama -Hibiki- o -Resonancia- (eco) y tú puedes juzgar por él la causa de la enfermedad, el estado de ella y el tiempo que tomará sanarla). Un byosen podría mostrarte en el área del problema, pero también podría ser sentida en áreas distintas al área del problema. (Por ej., el byosen de una enfermedad de estómago a menudo se muestra en la frente, calor alrededor o debajo de la nariz.

CAJA REIKI

Es una técnica del Reiki occidental, que se utiliza para satisfacer varios objetivos. Por -caja Reiki- entendemos el objeto, no metálico, en la cual introducimos papeles con nombres, fotografías, proyectos, deseos y metas, etc., para que sean potenciados con la energía Reiki, siempre y cuando esos deseos y peticiones, no molesten, lastimen y sean útiles para el crecimiento multidimensional de las personas involucradas. Hay que ser cuidadoso con este método, para no caer en satisfacer el ego.

CANAL DE REIKI

Toda vez que un nuevo practicante de Reiki recibe la sintonización, es convertido en un canal (receptor y emisor de Reiki) que atrae hacia sí mismo la alta vibración energética que conocemos como Reiki y consigue la capacidad para canalizarla (transmitirla) para sanar, purificar y armonizar todo lo que existe en el Universo. Es importante comprender que no es el practicante de Reiki el que sana, aun cuando a menudo lo llamemos -terapeuta-, sino que es el propio Reiki el que estimulando la energía vital del -receptor- reactiva la capacidad sanadora de quien recibe Reiki. Por esta razón, es mucho más adecuado el concepto de -canal de Reiki- que el de sanador o terapeuta.

CHAKRA KASSEI KOKYO-HO

La técnica de respiración para la activación de los chakras. Técnicas para hacer penetrar Reiki a todo tu cuerpo y activar los chakras. Una técnica que enviará energía a todo el cuerpo y activa los chakras. Una traducción literal de Chakra Kassei Kokyu-ho es; método de limpieza para activar los chakras.

CHEN

Cadena de reikidokas, donde se coloca la mano derecha sobre la espalda a la altura del corazón y la izquierda por encima de la mano derecha de quien está a la izquierda. Se utiliza para sentir la unión de todos los reikidokas que buscan llegar a la unidad, como cierre en prácticas grupales.

DAIKOMYO

Es el kotodama (sonido) del denominado símbolo maestro o símbolo Usui, es el símbolo máximo de Reiki, si bien, no hay constancia probada que este fuese enseñado por Mikao Usui, aunque la inmensa mayoría de Escuelas Reiki lo enseñan en su nivel shinpiden (nivel 3). Este símbolo (conjunto de tres kanjis) representa la supra conciencia, posibilitando la elevación y expansión de la conciencia. El uso de este símbolo incrementa la capacidad de percepción, aumenta el grado de su despertar espiritual, trayendo paz y bienestar. Se dice que está relacionado con la deidad Dainichi Nyorai, el Gran Buda Brillante.

DEN

“Enseñanzas”. Término que se encuentra al final en los títulos de los grados o niveles utilizados en la mayoría de las tradiciones japonesas de Reiki (Sho-den, Oku-den, Shinpi-den).

DENJU

Vocablo japonés. Imposición de manos de los maestros. Este término budista japonés ha sido adoptado recientemente por algunos practicantes de Reiki para reemplazar el término Reiju. Denju puede interpretarse como Reiju, pero en referencia a la iniciación y enseñanza.

DENTO REIKI

Estilo de Reiki o expresión que hace referencia a las enseñanzas del Reiki tradicional japonés, es decir, al conjunto de técnicas y ejercicios enseñados por el maestro Mikao Usui, conservando y transmitiendo el espíritu del Reiki en estado puro.

DO

Camino.

DOJO

Lugar donde se desarrolla el camino. Es la sede local donde se reúne el equipo de reikidokas.

DUCHA REIKI

Bañate a ti mismo con Reiki, limpiando tu cuerpo y activando tu energía.

ENKAKU CHIRYO HO

El método de sanación a distancia. Una técnica para enviar Reiki a distancia, usando los símbolos para focalizar la Energía a través del tiempo y el espacio. Con este método puedes enviar Reiki a personas, lugares, cosas, situaciones o relaciones en el pasado, presente o futuro. Cuando envías sanación a distancia extiendes tu influencia de amor y armonía. Enviar energía al pasado ayuda a sanar asuntos en el presente, patrones, hábitos y alcanzar la autorrealización. Enviar energía al futuro te ayuda a alcanzar metas y alinearte como uno solo con el creador (iluminación).

GASSHO

Mudra o gesto de respeto y humildad, posición de plegaria. Significa; presionar las manos juntas en un gesto de plegaria. Otro nombre: Anjali, Namaskra o Mudra Namaste. Gesto de humildad. Mudra de Kwan Yin (Avalokitesvara) y Yama. Posición o gesto formado por las manos, con las palmas pegadas a la altura del pecho. Es utilizado para expresar respeto y para prevenir la dispersión de la mente.

GASSHO KAKYO HO

Técnica de respiración. Una técnica para clarificar tu mente y mantener tu conciencia alta y estable. El método tradicional de respirar a través de las manos (respiración concentrada), es una técnica para clarificar tu mente y conectarte a altos niveles de conciencia mientras permaneces enraizado. Una traducción literal de Gasho Kokyu-ho es; respiración a través de las manos.

GASSHO MEISO

Meditación Gassho. Técnica específica de Shoden.

GEDOKU CHIRYO HO

“Desintoxicar, purificar”. Técnica específica de Okuden.

GENDAI REIKI HO

Escuela de Reiki creada por el Maestro japonés Hiroshi Doi, (Gendai Reiki Healing Asociación de Japón). Esta Escuela-Asociación ha conjugado las técnicas originales del Reiki Tradicional (Usui Reiki Ryoho) y algunas técnicas efectivas del Reiki occidental, dando como resultado una de las corrientes de Reiki más cercana a la fuente, debido a que Hiroshi Doi es miembro activo de la Asociación de Usui Reiki Ryoho, creada por Mikao Usui en 1922. Tiene como objetivo principal transmitir correctamente las técnicas cuyos efectos han sido comprobados, evitando la mitificación, dogmatismo y prejuicio. Transmitiendo Reiki en estado puro, evitando todo tipo de modificación que aleje al practicante de su esencia, respetando los ideales de Usui Sensei, en busca del estado de Anshin Ritsumei. En la Gendai Reiki Ho existen cuatro niveles, Shoden, Okuden, Shinpiden y Gokuikaiden.

GENETSU HO

Método para reducir altas temperaturas. Técnica específica de Okuden.

GOKAI

Principios o Preceptos de Reiki que Mikao Usui Sensei adopta del libro “Kenzen No Genri” del Dr. Bizan Suzuki.

GOKAI SANSHO

Expresión que se utiliza para denominar la repetición de 3 veces de los Gokai, usualmente realizada en cada Shuyo Kai.

GOKUIKAIDEN

Gokui “secreto”, Kai “extremo, total, absoluto, hasta el máximo” Den “enseñanzas”. Término para referirse a la etapa de preparación previa a ejercer la función de Sensei.

GYO-O HAGE ME

Se diligente.

GYOHAGUEME

Vocablo japonés cuyo significado literal es -trabaja duro-, es el cuarto de los cinco principios Reiki de Mikao Usui. Haz correctamente y sin dilación el trabajo que tengas que realizar para así poder avanzar en el aprendizaje necesario. Su pronunciación fonética aproximada es; Yô-ha-gue-mé o Giô-ha-gue-mé, en ambos casos, se trata de una palabra aguda. La primera sílaba es similar a la que encontramos en el nombre de la Gioconda, en su pronunciación italiana, pero en este caso, la -o- es una vocal larga (Yioo). La segunda sílaba -ha- se pronuncia como una -j- aspirada o suave.

GYOSEI

Los Gyoseis (también llamados Waka o Tanka) son poemas breves japoneses de 31 sílabas creados por un emperador. Sus similitudes con el haiku son grandes, aunque estos últimos son aún más breves, conteniendo unas 17 sílabas.

GYOSHI HO

El método para sanar con los ojos. Una técnica para enviar energía de sanación con los ojos. En el Usui Hikkei está establecido que Reiki emana de todas las partes del cuerpo, pero con más fuerza desde las manos, ojos y aliento.

HADO KOKYU-HO

Técnica de respiración Hado. Ondas o vibración. Un método de respiración vibracional. Una técnica que mejorará la función de los órganos internos a través del movimiento del diafragma. La circulación, el metabolismo y la capacidad del pulmón mejorarán al inhalar más oxígeno. El nivel de energía se eleva y uno se calma y se relaja.

HADO MEISO-HO

Una meditación con la respiración Hado. Una técnica de meditación que utiliza la respiración Hado.

HANSHIN CHYRIO-HO

Tratamiento de la mitad del cuerpo. Un método para tratar la espalda desde el cuello hasta las nalgas descrito en el Usui Reiki Hikkei y en las notas de un estudiante de Takata Sensei.

HANSHIN KOKETSU-HO

Limpeza de la sangre de la mitad del cuerpo.

HARA

Vientre, abdomen. Para el pensamiento japonés, en el Hara reside el poder vital del ser y la capacidad de control del mismo.

HARA CHIRYO HO

Ver Tanden Chiryō Ho.

HATSUREI HO

Meditación o método para generar energía Reiki y sanación de auto limpieza. Una técnica que limpia el cuerpo energético y cultiva un mayor fluir de la energía Reiki. autolimpieza, meditación y movimiento del Qigong Taoista. Técnica específica de Okuden.

HESO CHIRYO HO

El método de sanación por el ombligo. Una técnica que se dirige al punto más importante para curar las enfermedades: el ombligo. El ombligo es considerado por algunos como el centro del cuerpo y es

nuestra conexión (umbilical) con la concepción Divina y la huella o dibujo (heliografía) de la perfección. Técnica específica de Okuden.

HIBIKI

Término japonés cuyo significado es; eco, sonido, reverberación, murmullo... En Reiki, se entiende por Hibiki la facultad de percibir sensaciones, generalmente en las palmas de las manos, al aplicar Reiki. También usamos el término “Hibiki” para referirnos a las propias sensaciones así percibidas. Aumento de temperatura, picores, escozores, cosquilleos, pesadez... El Hibiki se puede manifestar de muchas formas y quien lo percibe puede llegar a comprender a qué responde o no.

HIKARI NO KOKYU-HO

En japonés “Técnica luminosa”. Es un ejercicio del método Reiki Ho para eliminar la tensión, reducir el estrés y purificar mente y cuerpo. Ver Joshin Kokyu Ho.

HITO NI SHIN SETSU NI

Se gentil con los demás.

HO

Método o técnica.

HONSHAZESHONEN

Kotodama (sonido) del tercer símbolo Reiki; Hon-sha-ze-sho-nen, se usa para la sanación a distancia y para corregir los karmas y traumas del pasado, se le relaciona con la energía del Sol y la luz. Tiene una acción profunda en la esfera espiritual, brinda sanación profunda y transformación, favoreciendo la búsqueda del estado de quietud y paz.

IBUKI-HO

Una técnica de respiración para limpiar el karma con Reiki.

IKARU NA

No te enojés.

IKÁRUNA

Vocablo japonés cuyo significado es; no te enojés. Es el primero de los cinco principios de Mikao Usui. Mantén el equilibrio de tu espíritu y emociones, viviendo en tranquilidad y alegría. No solucionamos nada permitiendo que las situaciones aparentemente adversas se adueñen de nosotros. Su pronunciación aproximada es; I-ká-ru-na. El peso tónico recae sobre la segunda sílaba -ká-, convirtiéndola en una palabra esdrújula.

ITAMI

Dolor. Este dolor indica que el **Byosen** del receptor es bastante grave. Si el problema es más serio sentirás más dolor en tus manos y el dolor puede moverse al dorso de tu mano, muñeca y gradualmente alrededor de tu codo y a veces se detiene ahí y otras veces sube hasta el hombro. Cuando el dolor cede, así también la sensación de cosquilleo que lo acompaña. Cuando se quitan las manos el dolor generalmente disminuye, pero puede durar un poco.

JAKIKIRI JOKA HO

El método tradicional de purificar la energía negativa. Purificación/limpieza de la energía e impulso energético. Una técnica para remover energías negativas fuertes o descalificadas y restaurar la energía positiva con Reiki. La traducción literal de Jakikiri Joka es; purificar la energía negativa cortándola. Técnica específica de Okuden.

JIKO JOKA

Sanación de autolimpieza. Una técnica que limpia, purifica y sana el cuerpo y eleva el espíritu.

JOSHIN KOKYO HO

“Respiración Limpiadora del Espíritu”. El método tradicional para la respiración de la luz. Una técnica que reduce el estrés, purifica la mente, el cuerpo y el espíritu. A tiempo, el uso de esta técnica aumentará su propia energía y la guarda/almacena en el Tanden. Una traducción literal de Hikari no Kokyu ho es; método de respiración por la luz. Elemento de Hasurei Ho. Técnica específica de Shoden.

JUMON

Término procedente del Mikkyo, utilizado para definir la práctica que se centra en el concepto del sagrado poder de la palabra. Es la entonación de los sonidos con una liberación de energía específica (Kotodama para el Shintoísmo).

KAMI

Representación de una deidad o divinidad japonesa según el Shintoísmo. La adoración es en realidad, un gesto de admiración y respeto hacia la función que representa simbólicamente un Kami y no a su figura en sí misma.

KAN SHA SHI TE

Se agradecido,

KANJI

Sinograma o Caracter Han. Forma de escritura que Japón adopta de China, utilizada para expresar conceptos.

KANSHA

Sinograma o Caracter Han. Forma de escritura que Japón adopta de China, utilizada para expresar conceptos.

KANSHASHITE

Vocablo japonés que significa; se agradecido. Es el tercero de los cinco principios de Mikao Usui. Apartando los deseos egoístas de tu ser y con corazón de satisfacción y agradecimiento, vive resonando al unísono con el Universo. Su pronunciación aproximada es: Kan-shas(i)-té o Kan-sha-si-té. Al pronunciar esta palabra cuya fuerza tónica recae en la última sílaba, la -i- apenas se pronuncia.

KENYOKU HO

El método tradicional de baño seco, limpieza en seco o cepillarse hacia afuera la energía negativa. Una técnica que ayuda a limpiar la propia energía y aumentar su campo de energía mientras se desconecta de las influencias externas con la vibración Reiki. Elemento de Hasurei Ho. Se enseña inicialmente como una técnica específica de Shoden.

KENZEN NO GENRI

Libro escrito por el Dr. Bizan Suzuki, "Principios de Salud" en 1915. De este libro son extraídos los Gokai por Mikao Usui Sensei.

KETSU IN

Posiciones específicas de las manos.

KETSUEKI KOKAN HO

"Caricia a los nervios" o "Técnica de limpiado de sangre". Baño en seco o cepillarse hacia fuera la energía negativa. El método tradicional de Finalización Reiki o una técnica que causa cambios en los niveles de saturación de la sangre efectuando un profundo todo/integridad/espiritual más profundo. También remueve la energía negativa y las condiciones kármicas de la espina dorsal. Una técnica para limpiar la propia energía con la vibración Reiki. Técnica específica de Okuden.

KI

Significa energía vital conectada con el aliento (respiración). Fuerza de vida invisible, de algún modo equivalente al prana Indio. En la visión de los Zhuxi y otros Neo Confusianos, la fuerza material del universo a través de las cuales todas las cosas son constantemente reproducidas; aire, aliento, vapor.

KOHAI

"Compañero de después". Es la forma de referirse ante los compañeros reikidokas que están después en el camino, que tienen un grado inferior.

KOKEDERA

Templo budista situado al oeste de las afueras de Kioto. Los restos de Usui Sensei están enterrados en el cementerio del templo.

KOKETSU-HO

Técnica de limpieza de la sangre.

KOKI HO Y GYOSHI-HO

El método de sanación con la respiración (el aliento) y la mirada. Una técnica para enviar energía de sanación con tu respiración. Una técnica particularmente útil cuando se trabaja con pacientes que tienen quemaduras o con alguien a quien no se lo puede tocar de ninguna otra manera. Técnica específica de Okuden.

KOKIYU-HO

El método tradicional de respiración de alineamiento. Una técnica para subir la energía de la respiración para la iniciación también llamada “endulzar el aliento”. Kokiyu-ho o Kokyu-ho se refiere a técnicas de respiración o control de la respiración.

KOKORO

Unidad entre el corazón y la razón.

KOMYO

“Luz Brillante” Término que hacer referencia a la energía que se incrementa al conectarse con el fenómeno Reiki.

KOSHIN-DO MAWASHI

El método tradicional del círculo Reiki o corriente Reiki. Esta técnica ayuda a sensibilizar a los practicantes Reiki a sentir el flujo de energía.

KOTODAMA

Vocablo japonés cuyo significado es “el espíritu de la palabra”. Se basa en la creencia de que las palabras poseen su propio espíritu y tienen el poder para actuar de una manera u otra en nosotros. Las poesías del Emperador Meiji son kotodamas que tienen el poder y la fuerza para conmovir el Cielo y la Tierra. Son sanadoras del espíritu. Otro ejemplo de kotodamas son los Cinco Principios Reiki. Constituyen la esencia de Usui Reiki Ryoho y con pocas palabras transmiten lo que es el estado de Satori.

KOUKI

“Luz brillante” o “luminosidad”. Término que hace referencia a la instancia más avanzada del grado o nivel Okuden.

KUJI-IN

Posiciones de las manos y recitación, inherentes a la práctica de Mikkyo. Técnica específica de Shinpiden.

KURAMA YAMA

Monte Kurama (Kurama-Yama). Es una montaña de carácter sagrado situada al noroeste de la ciudad de Kyoto. En Kurama se celebra cada mes de octubre la Fiesta del Fuego (Kurama no Hi-matsuri). Su templo (Kuramadera) tiene la consideración de tesoro nacional de Japón. En 1922 Mikao Usui acudió cerca de la cima de la montaña, en un lugar llamado Osugi Gongen, en el sitio de un gran árbol sagrado (Kami), para sumirse en una larga meditación con el firme propósito de alcanzar la iluminación o perecer en el intento, tal era su resolución que transcurrieron 21 días al cabo de los cuales alcanzó la iluminación y tras descender del Monte Kurama concibió la técnica Reiki tras experimentar unas cuantas sanaciones. Es por ello que este lugar es considerado como la cuna del Reiki. En este monte existen varios templos budistas "tendai" que pertenecen hoy en día a la secta Kurama Kokyo.

KYO DAKE WA

Solo por hoy,

MAKOTO NO KOKYO HO

"Aliento de sinceridad". Técnica específica de Shoden.

MAWASHI

Círculo de energía Reiki. Técnica específica de Shoden que involucra a varios practicantes.

MIKKYO

"Enseñanzas esotéricas" del Budismo Shingon, que se introducen como una influencia en la disciplina de Reiki desde la práctica de Sammitsu.

MOKUNEN

Término que define el "Enfoque" y concentración de atención necesaria para abrir o cerrar una técnica determinada. Es también un elemento de Hatsu Rei Ho.

MUDRA

En el marco del budismo y el hinduismo, un mudra es un gesto sagrado hecho generalmente con las manos. Cada mudra posee cualidades específicas que favorecen al propio practicante. En el hinduismo se considera que hay 24 mudras principales. Junto con los asanas (posturas corporales), los mudras se emplean en la meditación budista y en el yoga hinduista.

NADETE CHIRYO-HO

Empujar o palmear con las manos. Una técnica que ayuda al flujo natural de la energía del cuerpo.

NENTATSU HO

El método tradicional de enviar un pensamiento o deseo. Una técnica para conseguir hacer llegar un mensaje a través de la mente subconsciente del receptor con la vibración Reiki transmitida a través de tus manos. Es una técnica útil para reprogramar la mente. Existe un amplio rango de usos para ella: deshacerse de malos hábitos, sobrellevar enfermedades, alcanzar metas, entregarle los 5 principios de Reiki del Sensei Usui a la gente con enfermedades serias, o cualquier cosa de importancia para ti. Puede ser incorporada en tus autotratamientos de Reiki diarios. Una traducción literal de Nentatsu ho es; método para discontinuar una preocupación. Técnica específica de Shoden.

OCHITE CHIRYO-HO

Empujar con la punta de los dedos. Una técnica que puede ser usada para áreas de dolor, entumecimiento, músculos duros o estancamiento de la energía.

OKUDEN

Termino dado al nivel intermedio de Reiki, se puede traducir como “oku” medio y “den” enseñanza, transmisión. Este nivel es una profundización en el trabajo de autosanación y sanación a los demás, en él se aprenden técnicas para acelerar los procesos de sanación. En este nivel se reciben los tres símbolos y kotodamas que Mikao Usui transmitió a sus alumnos. Este nivel supone un incremento de la potencia adquirida en el nivel uno, así como un paso importante en la profundización del contacto con la energía, y la sanación en el plano emocional, ampliándose el alcance de la sanación, produciendo un avance importante en el desarrollo emocional y espiritual.

ON NETSU

Calor. Un calor suavemente superior a la temperatura corporal normal.

PIRI-PIRI KAN

Hormigueo. Si la rigidez del cuerpo es más seria sentirás un hormigueo en las palmas y las puntas de los dedos. Algunos lo describirían como entumecimiento o vibración eléctrica.

REI

Espíritu, el aspecto espiritual de los seres humanos en contraste con el físico. Divino, luminoso, carismático, supernatural, la luminosidad de un Dios o Sabio. Habilidad espiritual inconcebible, poder carismático, carisma, maravilloso, una maravilla. Un hacedor de lluvia, un adivino, una persona o ser con poderes espirituales o supernaturales. Un shaman. Bondad, bueno, excelente, eficaz. Inteligente, justo, agudo. Vida. Un ser viviente, un ser humano. Puro, indefinido, impoluto, brillante, claro.

REIHO

Es el nombre corto para Usui Reiki Ryoho o Reiki Ryoho dado por Usui Sensei. Rei se refiere a Reiki. Así Reiho se refiere a todo el sistema de técnicas e iniciaciones que utilizan la energía Reiki.

REIJI

El método de permitir que Reiki te guíe y te diga dónde poner tus manos y cuánto tiempo. Una técnica de relajación y permitir que la energía Reiki guíe tus manos como imanes a los lugares del cuerpo que necesitan tratamiento. Haciendo Reiji te volverás más sensible a las energías sutiles y el hecho de que somos conducto a través del cual fluye Reiki. La intuición aumentará y comenzarás a confiar en que ella te guíe durante los tratamientos y en todos los aspectos de tu vida.

REIJU

Iniciación o bendición de energía. Una armonización, alineamiento, sintonización, iniciación, más literalmente una “apertura de chakras para recibir energía cósmica”.

REIKI

Energía espiritual. El Reiki es una vibración energética sanadora, portadora de amor y armonía. Su auténtica naturaleza es la de la luz pura. Los sanadores vibran con el Universo y a medida que aprenden más, deben purificar su ser ofreciendo sus servicios para facilitar el crecimiento de los demás. El término Reiki es una palabra japonesa. Reiki se puede entender como la sagrada energía vital universal. En la técnica del Reiki, el practicante se convierte en canal de esta energía, favoreciendo que fluya desde el Universo hacia el paciente con la mayor pureza posible (para ello, se debe evitar la participación del ego del practicante: el practicante no cura, no hace milagros, no pone su mente en el proceso, solo canaliza la energía Reiki). El método más habitual para permitir que el Reiki fluya al paciente, es mediante la imposición de manos, como si éstas fueran mangueras con las que apuntamos hacia un incendio. El Reiki fluirá al paciente y alcanzará el lugar en el que sea necesario, estimulando entonces a que la energía vital del propio paciente fluya con normalidad, iniciándose un proceso natural de sanación. El Reiki puede favorecer la curación a nivel físico, emocional y mental. Es importante incidir en el hecho de que el practicante de Reiki no es quien “sana” al paciente, sino el que le ayuda a sanar favoreciendo que el Reiki reactive la capacidad sanadora del propio cuerpo. El practicante de Reiki será mejor “canal” en la medida en que logre hacer el vacío en su interior. Sin que su mente intervenga en el proceso, actuando desde el ser limpio y puro.

REIKI RYOHO HIKKEI

Manual entregado a los estudiantes del Usui Reiki Ryoho Gakkai. Fue compilado en la década de 1970 por Kimiko Koyama, sexto Kaicho de la Usui Reiki Ryoho Gakkai.

REIKI RYOHO NO SHIORI

Guía de Reiki Ryoho entregada a todos los miembros de la Usui Reiki Ryoho Gakkai. Describe la historia y propósito del Gakkai, establece su sistema administrativo, describe las características de Reiki Ryoho. Comprende una serie de técnicas, contiene comentarios de la corriente principal de Médicos, listas de Usui Sensei de estudiantes Shinpiden.

REIKIDOKA

Practicante de Reiki

RENZOKU REIKI

“Maratón Reiki”. Técnica específica de Shoden que involucra a varios practicantes por turnos.

RYOHO

Término que define al “Método de Sanación” o “Tratamiento” comprendido desde la medicina.

SAMMITSU

“Los tres secretos” o “Los tres misterios” práctica que engloba los elementos Shirushi, Kotodama y Ketsu-in, cuya función es despertar la experiencia directa como camino hacia la iluminación.

SATORI

Satori es un término japonés que significa literalmente; comprensión de la verdad absoluta, y describe el estado de calma absoluta que sobreviene con la iluminación. Es un estado de calma en el que pase lo que pase permaneces en paz. Mikao Usui accedió a este estado en 1922, tras 21 días de meditación y ayuno en el sagrado Monte Kurama de Japón a la edad de 58 años.

SEI HE KI

Kotodama (sonido) del segundo símbolo Reiki. Este símbolo irradia La energía de equilibrio y armonía, enfocándose en los objetos que no tiene forma, como las emociones. Representa la luna y el agua, y tiene una relación íntima con la energía del buda Amida. Este símbolo con su kotodama tiene el poder de recuperar el equilibrio perdido de su cuerpo y su mente. Es recomendable que sea usado en conjunto con el primer símbolo para fijarlo.

SEIHEKI CHIRYO HO

Tratamiento para hábitos con símbolos. El método de tratamiento de hábitos naturales o tendencias. Una técnica para enviar un mensaje a la mente subconsciente con Reiki.

SEIKA TANDEN

“Seika” hace referencia a “por debajo del ombligo”. Es un área que se encuentra dentro del Hara.

SEISHIN TOITSU

“Concentración mental”. Técnica de modificación de estados mentales. Elemento de Hatsurei Ho. Técnica específica de Okuden.

SEIZA

“Correcto sentar”. Forma tradicional japonesa de sentarse de rodillas.

SEKIZUI JOKA IBUKI-HO

Un método de la limpiar la columna vertebral con la respiración. La limpieza de la columna vertebral ayuda a purificar el karma. De acuerdo al Koshin-do, el karma está grabado en la columna vertebral. A través de la purificación de la columna, las energías mal calificadas de hechos pasados se aclaran y la persona se llena de energía vital universal. Esto vivifica las células del cuerpo y le ayuda a uno a recordar su conexión con el Creador.

SEMPAI

“Compañero de antes”. Es la forma de referirse ante los compañeros reikidokas que están por delante en el camino, que tienen un grado mayor.

SENSEI

Es un término japonés que designa a un maestro o a un doctor. Fuera de Japón se emplea, sobre todo, en el mundo de las artes marciales. Literalmente sensei significa; el que ha nacido antes, a partir de los caracteres kanji sen (antes) y sei (nacer, vida). Según los japoneses tradicionales se le denomina así porque la única diferencia que hay entre un alumno y un maestro es que este simplemente ha nacido antes y por eso puede enseñar al más joven.

SHIN PAI SUNA

No te preocupes,

SHINPAISUNA

Vocablo japonés cuyo significado es; no te preocupes. Es el segundo de los principios del Maestro Mikao Usui. Después de realizar tus tareas lo mejor posible y con tu mejor voluntad, deja el resultado en manos del Universo manteniendo la mente tranquila. Su pronunciación aproximada es: Shin-pái-su-ná. Esta palabra tiene dos acentos tónicos, en la segunda y última sílabas.

SHINPIDEN

Termino dado al nivel máximo de Reiki tradicional, se puede traducir como “shinpi” misterioso y “den” enseñanza, la enseñanza misteriosa. Este nivel era llamado antiguamente el nivel de maestría, siendo difícil de alcanzar. Este nivel eleva la conciencia y te guía a la unión con la conciencia universal, alcanzando en un primer estado de profunda paz. El tercer nivel tiene una trascendencia única en el proceso de autorrealización. A través de un amplio repertorio de técnicas de meditación,

visualización y respiración, el practicante profundiza la conexión con su Yo espiritual. Se completa el aprendizaje de los símbolos, recibiendo el cuarto y último símbolo.

SHINTOÍSMO

Religión originaria de Japón. Es animista y se caracteriza por un alto grado de vinculación a la naturaleza. Su filosofía y sus componentes esotéricos, desapegados del misticismo, son la base de la disciplina de Reiki.

SHIRUSHI

Término que se emplea para definir la visualización de símbolos en la práctica de Sammitsu. Permite conseguir concentración.

SHODEN

Término dado al nivel básico de Reiki, se puede traducir como “sho” comienzo y “den” enseñanza, comienza la enseñanza. En el nivel inicial aprenderá a ser un canal perfecto y puro de Reiki. Tendrá la posibilidad de mejorar su condición de canal, a través de la práctica de técnicas de respiración, meditación, visualización, autopurificación y potenciación. También se reciben las técnicas de sanación y que van mucho más allá de la simple imposición de manos. Estas son aplicables en autotratamiento y en aplicaciones a los demás, para lograr el equilibrio principalmente a nivel físico.

SHUCHU

Método tradicional de tratamiento grupal o concentrado de Reiki. Una técnica que concentra la energía Reiki (Reiki es intensificado con cada practicante adicional que se reúne en el tratamiento).

SHUCHU REIKI

Tratamiento que involucra a varios practicantes sobre una sola persona. Técnica específica de Shoden.

SHUYO HO

Una práctica grupal hecho por los miembros de la Usui Reiki Ryoho Gakkai. Cuando el Hasurei-ho es hecho en grupo se llama “Shuyo-ho”, se agregan 2 pasos adicionales antes y después. Antes: cantar Gyosei (clarificar la mente cantando los poemas waka del emperador por algunos minutos). Luego: Gokai Shansho (decir los 5 principios de Reiki en voz alta por 3 veces).

SHUYO KAI

Término utilizado para referirse a la reunión semanal que realizan varios practicantes de Reiki en virtud de la ejecución práctica de determinadas técnicas inherentes a la disciplina.

TANDEN CHIRYO HO HARA CHIRYO HO

Método de desintoxicación en tres niveles (físico, emocional, espiritual). Enviar luz a tus células). El método de desintoxicar el cuerpo. Una técnica que remueve los venenos o toxinas del cuerpo: las toxinas pueden ser físicas (gérmenes, venenos, gases, químicos, etc.), mentales (pensamientos tóxicos, depresión, viejos patrones/hábitos, negatividades, etc.) o emocionales (tristeza, enojo, pena, etc.). Este proceso se puede hacer a uno mismo o a otros. Técnica específica de Okuden.

UCHI

Grupo de pertenencia, fundamental en la disciplina, ya que el Reiki es una disciplina basada en equipos de trabajo y no en personas autodidactas.

UCHI/OSHI/NADA TE CHIRYO HO

Métodos para bloqueos y estancamientos de energía. Técnicas específicas de Okuden.

UNDO

Un ejercicio de respiración con movimiento. Un ejercicio que liberará el stress y la tensión en el cuerpo. El movimiento es combinado con la respiración Hikari no Kokyu-ho puede ser hecho solo o con un compañero. Una traducción literal de Reiki Undo es; ejercicio de energía espiritual.

USHITE CHIRYO-HO

Dar palmadas con las manos. Una técnica que se puede usar en áreas entumecidas/adormecidas y para estimular el fluir de la energía y el movimiento.

USUI REIKI RYOHO/REIKI RYOHO/REIHO

Método de sanación energética espiritual Usui. Es el nombre original atribuido a Reiki por Mikao Usui. La Sra. Takata se refería al sistema de Reiki que ella aprendió de Hayashi Sensei como "Usui Reiki Ryoho" en una grabación de 1979 donde ella cuenta la historia de Reiki.

USUI SHIKI RYOHO

Estilo de sanación Usui. El método enseñado por la Alianza de Reiki y los maestros de Reiki más independientes. No se sabe cómo se originó el nombre de Usui Shiki Ryoho. La Sra. Takata usó este nombre en los certificados que ella extendía.

YÔJÁGUEME

Ver Gyohagueme

ZENSHIN KOKETSU-HO

Intercambio total de toda la sangre del cuerpo.

Bibliografía Recomendada

- * Reiki Universal - Johnny De´Carli
- * El Gran Libro de la Meditación - Ramiro Calle
- * Meditación, la Primera y Última Libertad - Osho
- * El Toque Cuántico - Richard Gordon
- * Cómo Leer el Cuerpo - Wataru Ohashi
- * Filosofía Yogui y Ocultismo Oriental - Yogi Ramacharaka
- * Ciencia Hindú Yogui de la Respiración - Yogi Ramacharaka
- * Intuición - Osho
- * Gendai Reiki Ho - Doi Hiroshi
- * Mudras Terapéuticos - Rajendar Menen
- * La Vuelta al Cuerpo en 40 Puntos - Alejandro Lorente
- * Manual del Terapeuta Profesional - Johnny De´Carli
- * Usui Reiki Hikkei - Usui Sensei
- * Las 4 Sendas del Chamán - Angeles Arrien
- * Jin Shin Jutsu - Waltraud Rieggler Krause
- * Cancer y Reiki - José María Jiménez Solana
- * Reiki y el Buda de la Sanación - Maureen J.Kelly
- * Medicina China Tradicional - Liu Zheng
- * Reiki Chamánico - Lynn Roberts
- * Chamán, Sanador, Sabio - Alberto Villoldo
- * El Yoga de los Sueños - Tenzin Wangyal Rinpoche
- * Mente Zen, Mente de Principiante - Shunryu Suzuki
- * Aprenda a Meditar - Eric Harrison
- * Reiki del Arco Iris - Walter Lübeck
- * Libro Completo de Reiki - José María Jiménez Solana
- * El Tao de la salud, el sexo y la larga vida - Daniel Reid
- * Aforismos de Buda - Ramiro Calle
- * Sabiduría de los Lamas Tibetanos - Ramiro Calle
- * El arte tibetano de los sueños - Nida Chenagtsang
- * El Médico Cuántico - Dr. Amit Goswami
- * Reiki Changwang Ngalso - Lama Gangchen
- * Visualización Creativa - Shakti Gawain
- * Reiki Iyashi No Te - Toshitaka Mochizuki
- * La Búsqueda del Ki - Kenji Tokitsu
- * El Tercer Ojo - Tuesday Lobsang Rampa
- * Budismo y Vibración - Samuel Soriano Guardiola
- * Método Kaizen - Robert Maurer
- * Las 36 Leyes Espirituales - Diana Cooper
- * La medicina de la energía - Caroline Myss
- * Terapia Emocional - Ramiro Calle
- * El Arte de la Meditación - Matthieu Ricard
- * Seiki Jutsu - Bradford Keeney

Autorización para el uso de este manual por Maestros de Reiki:

Si eres Maestro de Reiki y deseas usar el presente manual en tus cursos, contacta con la Escuela Española de Reiki Profesional y solicita la Autorización para su uso. Deberás presentar vía email; copia del título de Maestría en Reiki, copia del DNI o Pasaporte. Los maestros en territorio europeo deben acreditar ser miembro de la Federación Española de Reiki o de la Federación Europea de Reiki Profesional. Para maestros fuera del territorio europeo deben acreditar ser miembro de algún tipo de organización o asociación de reiki que verifique su condición. Todos los documentos deberán ser enviados en archivos pdf.

Después de estudiar tu solicitud te enviaremos instrucciones para completar el procedimiento y la Autorización firmada y sellada por la Escuela Española de Reiki Profesional.

Me gustaría que me enviaras un email con tu opinión sobre el presente manual de Reiki. Si tienes alguna duda sobre la teoría o la práctica del Reiki no dudes en enviarme tus preguntas por email, te responderé gustosamente lo antes posible.

¡Muchísimas gracias por tu interés!



Escuela Española de Reiki Profesional ©

José Ángel Niño Cámara
C/Trinidad Grund, 21, 3º, Oficina 39
29001 Málaga (España)

Teléfono: +34 722 207 902

Email: info@escuelareikiprofesional.com

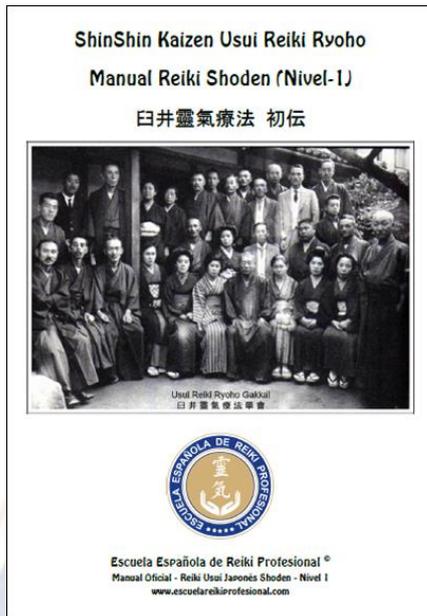
Web: www.escuelareikiprofesional.com

Facebook: Escuela Española Reiki Profesional

Instagram: Escuela Reiki Profesional

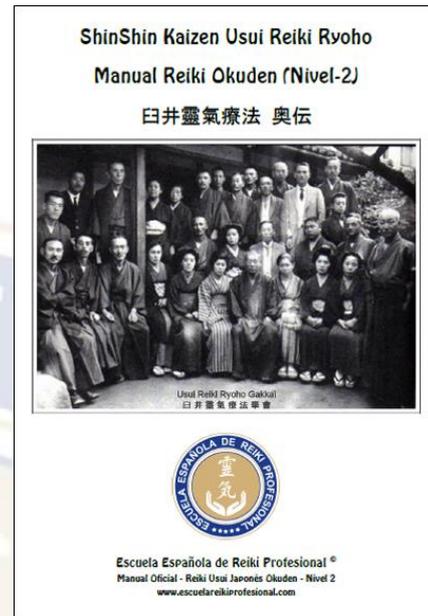


Otras Publicaciones



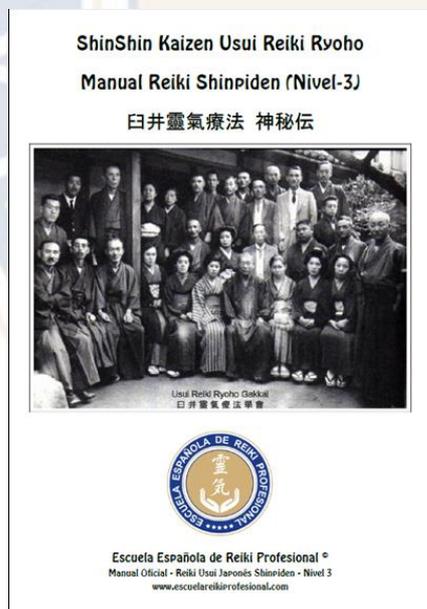
**Manual Reiki Usui Japonés Nivel-1
¡Descarga Gratuita!**

<http://www.escolareiki profesional.com/manuales-reiki.html>



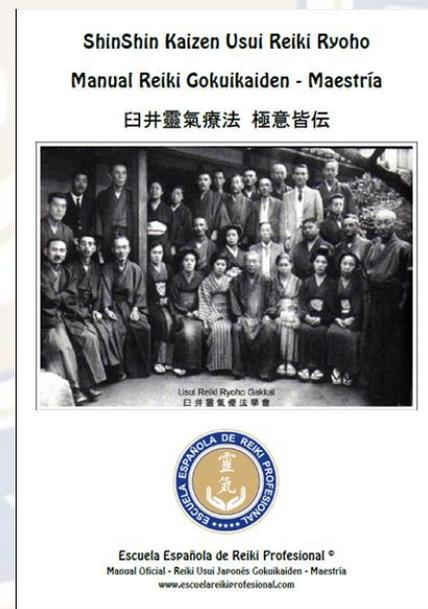
**Manual Reiki Usui Japonés Nivel-2
Descarga: 3€**

<http://www.escolareiki profesional.com/manuales-reiki.html>



**Manual Reiki Usui Japonés Nivel-3
Descarga: 6€**

<http://www.escolareiki profesional.com/manuales-reiki.html>



**Manual Reiki Usui Japonés Maestría
Descarga: 9€**

<http://www.escolareiki profesional.com/manuales-reiki.html>

Videos Reiki

Los siguientes videos sirven de apoyo al estudio y completan el presente manual.

Preparación y Activación de Reiki

<http://www.escuelareiki profesional.com/videos/v1-preparacion-acti cacion-reiki.mp4>

Autotratamiento de Reiki - Básico

<http://www.escuelareiki profesional.com/videos/v2-auto-tratamiento-reiki-7-chakras.mp4>

Autotratamiento de Reiki - Avanzado

<http://www.escuelareiki profesional.com/videos/v3-auto-tratamiento-reiki-avanzado.mp4>

Autotratamiento de Reiki - Dolor Cabeza

<http://www.escuelareiki profesional.com/videos/v4-auto-tratamiento-reiki-dolor-cabeza.mp4>

Autotratamiento de Reiki - Equilibrado de Chakras

<http://www.escuelareiki profesional.com/videos/v5-auto-equilibrado-chakras.mp4>

