

Usui Reiki Ryoho - 臼井靈氣療法

Guía Visual Reiki

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
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 4
Maestro Janc	Página 5
Introducción	Página 6
1. Preparación y activación de Reiki	Página 7
2. Autotratamiento de Reiki (Básico)	Página 15
3. Autotratamiento de Reiki (Avanzado)	Página 21
4. Tratamiento de Reiki en silla (Básico)	Página 29
5. Tratamiento de Reiki en silla (Avanzado)	Página 36
6. Tratamiento de Reiki en camilla (Básico)	Página 45
7. Tratamiento de Reiki en camilla (Avanzado)	Página 53
8. Tratamiento con Cuencos Tibetanos	Página 64
9. Estudio y equilibrado de Chakras	Página 68
Meditación de la Luz Blanca Sanadora	Página 89
Meditación Gassho	Página 91
Meditación de las Esferas Doradas	Página 93
Mantra del Buda Shakyamuni	Página 95
Mantra del Buda de la Medicina	Página 96
Glosario Reiki	Página 97
Bibliografía Recomendada	Página 98
Autorización	Página 99
Otras Publicaciones	Página 100
Videos	Página 101

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)

INTRODUCCIÓN

Querido/a Reikidoka:

La Guía Visual de Reiki que tienes ante ti, nace de la idea de agrupar las pequeñas guías que utilizo en mis cursos de Reiki; es un soporte fantástico con fotos y textos explicativos que hacen más fácil el estudio y la práctica de Reiki a mis alumnos. Y si a ellos les ayuda, estoy seguro de que a ti también te será de utilidad.

Esta primera versión de la Guía Visual de Reiki he tardado un año en elaborarla (fotos, textos y maquetación), agradezco la ayuda desinteresada de alumnos y amigos; y es por esa ayuda desinteresada, la decisión de distribuirla de forma gratuita.

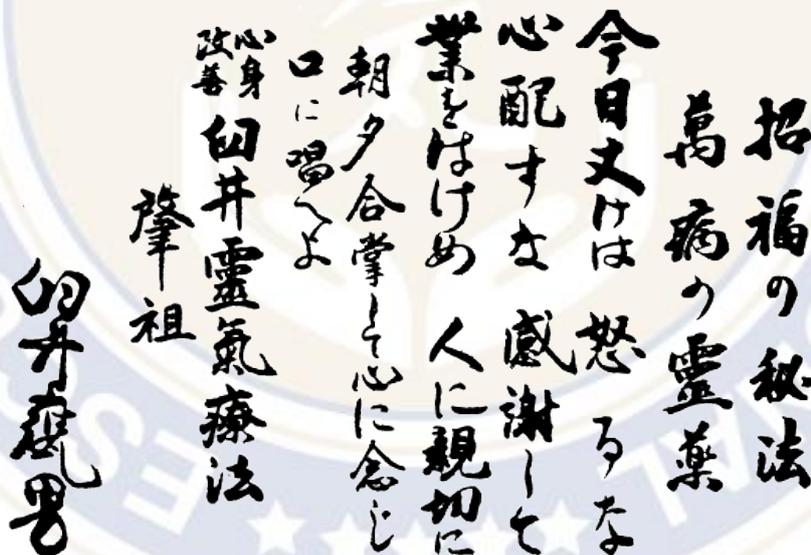
Espero que llegue al máximo número de personas y que sea de utilidad para todos; maestros, alumnos, terapeutas, practicantes y curiosos.

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.

José Ángel Niño Cámara



招福の秘法
萬病の靈藥
今日又けは怒るな
心配すな感謝して
業をけめ人に親切に
朝夕合掌と心に念じ
口に唱へよ
改善
白井靈氣療法
隆祖
白井靈氣

“El secreto para invitar a la felicidad y el remedio misterioso para toda enfermedad.”

Tan sólo por hoy
No te enojes
No te preocupes
Sé agradecido
Trabaja duro
Sé amable con los demás

Usui Reiki Ryoho Gokai

Preparación y Activación de Reiki



A continuación detallo todo el procedimiento (pasos) para activar Reiki, ya sea para un Autotratamiento o Tratamiento a terceros, tanto en silla como en camilla.

Ya sabes que en nuestra escuela impartimos Reiki Tradicional Japonés y tratamos de acercarnos a la versión más original de Usui Sensei.

Lo correcto antes de empezar es realizar un saludo japonés, en posición Gassho pronunciamos la palabra, **GASSHO!** Es un gesto de respeto al maestro, al practicante y al espacio en el que realizamos la práctica.

Seguido, pronunciamos 3 veces los principios Reiki (Gokai) en Japonés:

Kyo Dake Wa
Okoru Na
Shinpai Suna
Kansha Site
Goo Hage Me
Hito Ni Shinsetsu Ni
Gassho!



1.- Posición Gassho:

Juntamos las manos (mudra gassho o mudra del amor) a la altura del 4º chakra (corazón) y meditamos de 5 a 10 minutos, observando nuestra respiración vamos centrando la mente en el momento presente, aquí y ahora.

En esta posición unimos los dos hemisferios del cuerpo, conectamos todo el sistema de meridianos y, equilibramos todo nuestro campo energético interior y exterior.

Para Usui Sensei esta posición era muy importante.

“Preocupado por una sola hoja no verás el árbol.”

Zen



2.- Posición del Árbol:

En esta posición utilizamos la imaginación, visualizando:

Primero; como salen raíces de nuestros pies conectándonos con el núcleo de la tierra y nutriéndonos de su energía.

Segundo; como salen ramas de nuestros brazos y manos conectándonos con el centro del universo y nutriéndonos de su energía.

Esta es una posición muy energética y nos recuerda a la práctica de ChiKung, en su posición de sujetar el cielo.



3.- Posición de Petición:

Colocamos la mano dominante o derecha en el 6º chakra anterior (frente) y la izquierda en el hueso occipital.

En esta posición realizaremos una oración o petición, por ejemplo:

- Solicito energía al espíritu el Reiki.
- Pido protección a mis guías espirituales y a mi ser superior.
- Y hago un llamamiento a los maestros ascendidos; Usui, Chujiro y Takata, para que me guíen en la práctica.

Según la Reiki Gakkai Japan esta práctica es abierta, puedes inventarte la oración o petición que mejor se adapte a lo que sientes.

Y volvemos a posición Gassho en 4º chakra (corazón).

Nos tomamos unos segundos para poder sentir nuestra conexión con la energía.



“Deja ir o sé arrastrado.”
Zen



4.- Posición Gassho en tercer ojo:

En la anterior posición Gassho elevamos nuestras manos al 6º chakra, frente o tercer ojo.

Es una posición de respeto a las divinidades. En el budismo se realiza al entrar a un templo o lugar espiritual.

En esta posición, extendemos los pulgares en contacto con el 6º chakra. Esto nos permite canalizar energía a través del chakra.



Esta posición no se encuentra en ningún libro de Reiki ni en las prácticas de Usui Sensei. Es una posición opcional, pero la recomiendo por su potencial energético.

Y volvemos a posición Gassho en 4º chakra (corazón).



“Si cometes un error, es mejor reírte.”
Zen



5.- Estimular 7º Chakra:

Este ejercicio se realiza en el Yoga de los Sueños, pertenece a la tradición Budista Tibetana Tántrica.

El Yoga de los Sueños es una práctica muy importante en el Budismo y está dentro de la Medicina Tradicional Tibetana.

Partiendo de la posición Gassho, elevamos una mano hasta el 7º chakra y realizamos 3 movimientos en círculo (gesto de barrido).



Volvemos a posición Gassho, elevamos la otra mano y volvemos a realizar el ejercicio de estimulación.

Este ejercicio no lo enseño en los cursos de Reiki pero lo suelo realizar antes de una terapia o iniciación.

Y finalizamos en posición Gassho.

Ahora empezamos a preparar nuestras manos para activarnos Reiki...



“La rana en el estanque sabe poco del gran océano.”
Zen



6.- Preparando las manos:

Podemos estimular y potenciar el chakra de cada mano con este simple ejercicio.

Concentrados en las sensaciones de las manos, vamos a ir juntándolas y separándolas lentamente.

En unos segundos podremos sentir la energía de los chakras de las manos.



7.- Técnica Ninja Dragón Ki:

Esta técnica nos permite potenciar la energía de los chakras de las manos.

Ejecutamos con la mano derecha el mudra espada.

Y señalando sobre la palma de la mano izquierda.

Giramos el mudra 9 veces hacia la izquierda.

Y 9 veces hacia la derecha.

Ahora con la otra mano...

Ejecutamos con la mano izquierda el mudra espada.

Y señalando sobre la palma de la mano derecha.

Giramos el mudra 9 veces hacia la izquierda.

Y 9 veces hacia la derecha.



“Cuando como, como; cuando duermo, duermo.”
Zen



Y finalizamos la técnica Ninja Dragón Ki.



8.- Seguimos preparando las manos:

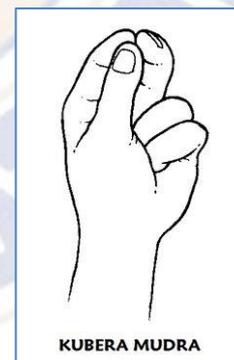
Ejecutamos con la mano derecha el mudra Kubera.

Y golpeamos 3 veces el centro de la mano izquierda pronunciando la palabra Reiki a la vez.

Reiki, Reiki, Reiki.

Seguido ejecutamos el ejercicio con la mano izquierda sobre la derecha de igual forma.

Reiki, Reiki, Reiki.



“Si quieres escalar una montaña, comienza en lo alto.”
Zen



Y finalizamos.



9.- Dibujamos símbolos en ambas manos:

Para el practicante de Reiki Nivel 1...

Ejecutamos con una mano el mudra espada y sobre la otra nos dibujamos el símbolo: CHO-KU-REI, pronunciándolo 3 veces.

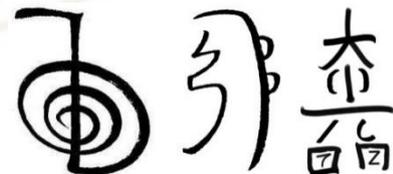
Para el practicante de Reiki Nivel 2...

Ejecutamos con una mano el mudra espada y sobre la otra nos dibujamos el símbolo: CHO-KU-REI, SEI-HE-KI pronunciándolos 3 veces. Es opcional sellar el proceso con otro CHO-KU-REI.



Para el practicante de Reiki Nivel 3...

Ejecutamos con una mano el mudra espada y sobre la otra nos dibujamos el símbolo: CHO-KU-REI SEI-HE-KI y DAI-KO-MYO pronunciándolos 3 veces. Es opcional sellar el proceso con CHO-KU-REI.



“La persona que mueve una montaña comienza moviendo pequeñas piedras.”
Zen



10.- Palmada al aire:

Damos una palmada al aire a la altura del 7º chakra y frotamos las manos volviendo a posición Gassho.

Ya podemos empezar el autotratamiento de Reiki o tratamiento a terceros, en silla o en camilla.

GASSHO!!!

REIKI HAJIME!!!



Yo estoy aquí, Tú estás aquí.
Este es un encuentro muy importante,
yo creo.

"Cuando hay **ESTO**, entonces **AQUELLO**
comienza a existir;
con la aparición de **ESTO**, **AQUELLO**
aparece.

Quando no hay **ESTO**, **AQUELLO** no
comienza a existir;
con el cese de **ESTO**, **AQUELLO** cesa."

Gassho!

Hyakuten Inamoto
Fundador Komyo Reiki Kay



Nota: Todo este ritual de preparación a la práctica del Reiki no es necesario hacerlo tal como indico, puedes adaptarlo a tu sentir, pero ten en cuenta que cualquier disciplina tiene su propia preparación antes de la práctica. Es muy importante realizar un ritual de entrada y salida a la práctica de Reiki.

Es recomendable llevar un "Diario Reiki" con tus experiencias en Meditación y Reiki"

"En la mente del principiante hay muchas posibilidades, pero en la del experto hay pocas."

Shunryu Suzuki

Auto-Tratamiento de Reiki (Básico)



A continuación detallo todo el procedimiento (pasos) para un Autotratamiento de Reiki en silla.

Si eres un practicante de Reiki nivel-1, te recomiendo que practiques los pasos más básicos; dar Reiki a los chakras (este apartado).

Hacer demasiadas posiciones al principio puede hacer que te pierdas tratando de memorizar muchas posiciones y no estés atento a la experiencia.

Si eres un practicante de Reiki nivel 2 o 3, te recomiendo que practiques los pasos más avanzados (siguiente apartado).

En muchos libros de Reiki encontrarás Auto-Tratamientos con muchas más posiciones que podrás incorporar a medida que avances en Reiki.

Concéntrate en la intención de hacer fluir la energía y disfruta de la experiencia que te ofrece Reiki.

Empezamos en posición Gassho:

Ya hicimos todo el proceso de preparación y activación de Reiki.

Juntamos las manos (mudra gassho) a la altura del 4º chakra (corazón) y empezamos nuestro Auto-Tratamiento completo de Reiki.

Nota: la meditación y Reiki son caminos paralelos que deben ser practicados por igual.



“Si eres incapaz de encontrar la verdad justo donde estas, ¿dónde esperas encontrarla?”

Dozen



1º Posición:

Empezamos dando Reiki al 7º chakra durante 2, 3 o más minutos. Depende del tiempo del que disponemos para nuestro auto-tratamiento.

Para controlar el tiempo, en Youtube existen audios para practicantes de Reiki, que cada cierto tiempo te avisan con campanillas para realizar el cambio de posición.

<https://youtu.be/YoMpBPN9nQ?si=vnto7Ny-Ye9si1Bo>



2ª Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 6º chakra (Frente), anterior con mano derecha y posterior con mano izquierda.

Concéntrate en la respiración, en como entra y sale el aire por tu nariz.

Apártate de todo pensamiento y deja que Reiki fluya sin resistencia.

Mantén siempre la atención en el momento presente.



3ª Posición:

Una variante de la posición anterior.

La mano derecha en 6º chakra anterior, y la mano izquierda en hueso occipital.

Siempre doy mucha importancia a esta posición en los cursos de Reiki. En concreto coincide con la posición de petición u oración. Es una posición muy energética y relajante. Ayuda mucho en caso de dolor de cabeza.

“La tentación de rendirse es más fuerte antes de la victoria.”
Zen



4ª Posición:

Ambas manos, cruzadas en 5º chakra (Garganta).

No soy partidario de cruzar las manos o brazos cuando estoy practicando Reiki, pero según la Gendai-Reiki-Ho, esta posición es correcta.

En la siguiente foto, puedes ver otra posición para dar Reiki al 5º chakra, en este caso, derecha en la parte anterior e izquierda en la parte posterior del chakra.



Puedes elegir la que te resulte más cómoda, ambas son correctas.



5ª Posición:

Ambas manos en 4º chakra (Corazón) anterior.

Esta posición es muy interesante, ya que también daremos Reiki a la glándula Timo; se encuentra en el centro del pecho, por detrás del esternón.

La glándula Timo es el regulador del flujo energético que recorre nuestro cuerpo, controlando la energía vital que asimilamos a través de los chakras.

**“No tengas miedo de ir lento. Ten miedo de parar.”
Zen**



6ª Posición:

Ambas manos en 3º chakra (Plexo Solar) anterior.

Este chakra es muy importante, aquí se crean la mayor parte de nuestras emociones, positivas y negativas.

Con la voluntad dirigimos nuestra mente hacia la acción; para crear nuestro futuro, tú has creado tu mundo con tu mente y tu voluntad.



7ª Posición:

Ambas manos en 2º chakra (dos dedos por debajo del ombligo) anterior.

En Japón se le llama Hara (centro vital del ser), y es donde reside el Ki o energía interna.

Trabajando esta posición podemos llegar a incrementar nuestros niveles de Ki o energía interna.



8ª Posición:

Ambas manos en 1º chakra (Perineo: entre el ano y los órganos sexuales).

Es el chakra que nos conecta a la tierra, opuesto al 7º chakra que nos conecta a la espiritualidad.

El 1º y 7º chakra no tienen anterior y posterior, son de un solo vórtice energético.

“Un buen maestro te abre la puerta, pero tú debes cruzarla.”

Zen



9ª Posición:

Como he comentado en la posición anterior, el 1º y 7º chakra son opuestos.

Podemos realizar esta posición como cierre de la sesión. Mano derecha en primer chakra y mano izquierda en séptimo chakra.

Me gusta esta posición porque me hace sentir la conexión entre mi parte material y espiritual.



Y terminamos en posición Gassho:

Ahora que hemos terminado nuestro auto-tratamiento de Reiki, podemos permanecer en posición Gassho unos minutos sintiendo: paz, tranquilidad y sosiego.

Podemos finalizar con un saludo japonés y dando las gracias 3 veces:

Gracias, Gracias, Gracias.

GASSHO!!!



Nota: Es recomendable beber un vaso de agua después de un autotratamiento de Reiki.

Tiempo estimado de un autotratamiento básico completo de Reiki: 3 minutos de aplicación en cada una de las 10 posiciones, serían 30 minutos.

Si acabas de terminar tu curso de Reiki, ya sea 1º, 2º o 3º nivel, recuerda los 21 días de autotratamiento o periodo de depuración.

Anota en tu “Diario Reiki” la experiencia de tus sesiones.

“La meta de la vida es morir joven, pero hacerlo lo más tarde posible.”
Zen

Auto-Tratamiento de Reiki (Avanzado)



A continuación te detallo todo el procedimiento (pasos) para un Autotratamiento de Reiki en silla.

Si eres un practicante de Reiki nivel 1, te recomiendo que practiques los pasos más básicos; dar Reiki a los chakras.

Hacer demasiadas posiciones al principio puede hacer que te pierdas tratando de memorizar muchas posiciones y no estés atento a la experiencia.

Si eres un practicante de Reiki nivel 2 o 3, te recomiendo que practiques los pasos más avanzados.

En muchos libros de Reiki encontrarás Auto-Tratamientos con muchas más posiciones que podrás incorporar a medida que avances en Reiki.

Concéntrate en la intención de hacer fluir la energía y disfruta de la experiencia que te ofrece Reiki.



Empezamos en posición Gassho:

Ya hicimos todo el proceso de preparación y activación de Reiki...

Juntamos las manos (mudra gassho) a la altura del 4º chakra (corazón) y meditamos unos minutos; centrándonos en el momento presente, aquí y ahora.

La meditación y el Reiki son caminos paralelos que deben ser practicados por igual.

“Una montaña no se rinde ante el viento, no importa lo fuerte que sea.”
Zen



1º Posición:

Empezamos dando Reiki al 7º chakra durante 2, 3 o más minutos, depende del tiempo del que disponemos para nuestro auto-tratamiento.

Para controlar el tiempo, en youtube existen audios para practicantes de Reiki que cada cierto tiempo te avisan con campanillas para realizar el cambio de posición.



2ª Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 6º chakra (Frente), anterior con mano derecha y posterior con mano izquierda.

Concéntrate en la respiración, en como entra y sale el aire por tu nariz.

Apártate de todo pensamiento y deja que Reiki fluya sin resistencia.

Mantén siempre la atención en el momento presente.



3ª Posición:

Una variante de la posición anterior.

La mano derecha en 6º chakra anterior, y la mano izquierda en hueso occipital.

Siempre doy mucha importancia a esta posición en los cursos de Reiki.

En concreto coincide con la posición de petición.

Es una posición muy energética y relajante, ayuda mucho en caso de dolor de cabeza.

“Vive calmadamente. El tiempo en que las flores florecen llegará.”
Zen



4ª Posición:

Ambas manos en los ojos.

Esta posición junto a las dos anteriores y la siguiente, son una combinación perfecta para tratar y eliminar un dolor de cabeza.

Personas con problemas de Sinusitis me han comentado que han experimentado mejoras trabajando esta posición.



5ª Posición:

Ambas manos en las sienes.

Esta posición junto a una buena concentración en la respiración te ayudará a calmar la mente de fatiga, estrés, preocupación, etc.

Un calmante natural de efecto inmediato.



6ª Posición:

Ambas manos cruzadas en 5º chakra (Garganta).

No soy partidario de cruzar las manos o brazos cuando estoy practicando Reiki, pero según la Gendai-Reiki-Ho, esta posición es correcta.

En la siguiente foto, puedes ver otra posición para dar Reiki al 5º chakra, en este caso, derecha en la parte anterior e izquierda en la parte posterior del chakra.

Puedes elegir la que os resulte más cómoda, ambas son correctas. Incluso podéis realizar las dos.

**“La infelicidad entra en una puerta que ha sido dejada abierta.”
Zen**



7ª Posición:

Ambas manos en 4º chakra (Corazón) anterior.

Esta posición es muy interesante, ya que también daremos Reiki a la glándula Timo; se encuentra en el centro del pecho, por detrás del esternón.

El Timo es el regulador del flujo energético que recorre nuestro cuerpo, controlando la energía vital que asimilamos a través de los chakras.

Podemos añadir al auto-tratamiento una posición elevada alrededor del 4º chakra.

**“Abre tus ojos para cambiar, pero no dejes escapar a tus valores.”
Dalai Lama**



Y una posición media.



8ª Posición:

Ambas manos en 3º chakra (Plexo Solar) anterior.

Este chakra es muy importante, aquí se crean la mayor parte de nuestras emociones, positivas y negativas.

Con la voluntad dirigimos nuestra mente hacia la acción; para crear nuestro futuro, tú has creado tu mundo con tu mente y tu voluntad.



Podemos añadir la siguiente posición con manos abierta, apartándonos del centro del chakra y centrándonos en hígado y estómago.

**“Solo puedes perder a lo que estas aferrado.”
Buda**



9ª Posición:

Ambas manos en 2º chakra (dos dedos por debajo del ombligo) anterior.

En Japón se le llama “Hara: centro vital del ser” y es donde reside el “Ki: energía interna”.

Trabajando esta posición podemos llegar a incrementar nuestros niveles de Ki o energía interna.

Podemos añadir la siguiente posición con manos abiertas, apartándonos del centro del chakra y centrándonos en los riñones.

También podemos abrir un poco más las manos y darnos Reiki al hueso de la cadera.

Incluso es muy interesante y reparadora la posición de dar Reiki a los riñones, cintura y sacro.



**“La Luna entera y todo el cielo se reflejan en una gota de rocío en la hierba.”
Dogen**



10ª Posición:

Ambas manos en 1º chakra (Perineo: entre el ano y los órganos sexuales).

Es el chakra que nos conecta a la tierra, opuesto al 7º chakra que nos conecta a la espiritualidad.

El 1º y 7º chakra no tienen anterior y posterior, son de un solo vórtice energético.



11ª Posición:

Como te he comentado en la posición anterior, el 1º y 7º chakra son opuestos.

Podemos realizar esta posición como cierre de la sesión. Mano derecha en primer chakra y mano izquierda en séptimo chakra.

Me gusta esta posición porque me hace sentir la conexión entre mi parte material y espiritual.



Otras Posiciones: Hombros.

Podemos añadir a nuestro tratamiento diversas posiciones como: hombros, codos, muñecas, rodillas, tobillos...

Aplicar Reiki a las articulaciones del cuerpo es muy interesante, sobre todo si practicamos algún deporte.

**“Lo inexpressable es inagotable en su uso.”
Zen**



Otras Posiciones: Codos.

Hoy día nuestra herramienta de trabajo es el ordenador y muchas personas sufren de codo y muñeca por el uso del ratón. Esta posición en cualquier momento del día será un gran alivio preventivo.



Otras Posiciones: Rodillas.

Si tenéis algún familiar mayor, os agradecerá mucho que le apliquéis un poco de Reiki a las rodillas, con la edad esta zona del cuerpo se resiente mucho, sobre todo en casos de sobrepeso.



Ducha Reiki (inicio).

¿Recuerdas este ejercicio?

Elevamos los brazos y los bajamos lentamente acariciando todo nuestro campo áurico.

Es un ejercicio muy energizante y relajante, nos recuerda un poco a los movimientos de Chi-Kung.

Podemos practicarlo al principio y/o al final de la sesión.

Muy recomendado en los manuales de Gendai Reiki Ho.

“Cuando llegues a la cima de la montaña, sigue subiendo.”
Zen



Ducha Reiki (Fin).



Y terminamos en posición Gassho:

Ahora que hemos terminado nuestro auto-tratamiento de Reiki, podemos permanecer en posición Gassho unos minutos sintiendo: paz, tranquilidad, sosiego...

Podemos finalizar con un saludo japonés y dando las gracias 3 veces:

Gracias, Gracias, Gracias.

iiiGASSHO!!!



Nota: Es recomendable beber un vaso de agua después de un autotratamiento de Reiki.

Tiempo recomendado de un autotratamiento avanzado completo de Reiki: 45 a 60 minutos.

Si acabas de terminar tu curso de Reiki, ya sea 1º, 2º o 3º nivel, recuerda que es importante cumplir con los 21 días de autotratamiento o periodo de depuración.

**“La persona que retorna de un largo viaje no es la misma que se fue.”
Zen**

Tratamiento de Reiki en Silla (Básico)



A continuación detallo todo el procedimiento (pasos) para un Tratamiento de Reiki en silla a una persona.

Si eres un practicante de Reiki nivel-1, te recomiendo que practiques los pasos más básicos; dar Reiki a los chakras (esta sección).

Hacer demasiadas posiciones al principio puede hacer que, te pierdas tratando de memorizar muchas posiciones y no estés atento a la experiencia.

Si eres un practicante de Reiki nivel 2 o 3, te recomiendo que practiques los pasos más avanzados; en la siguiente sección puedes verlos detallados.

En muchos libros de Reiki encontrarás Tratamientos con muchas más posiciones que podrás incorporar a medida que avances en Reiki.

Concéntrate en la intención de hacer fluir la energía y disfruta de la experiencia que te ofrece Reiki.

Empezamos en posición Gassho:

Ya hicimos todo el proceso de preparación y activación de Reiki.

Juntamos las manos (mudra gassho) a la altura del 4º chakra (corazón) y empezamos el Tratamiento completo de Reiki en silla a otra persona.

Nota: la meditación y Reiki son caminos paralelos que deben ser practicados por igual.



“No intentes seguir los pasos de los hombres de antaño; busca lo que buscaban.”

Basho



Antes de empezar el tratamiento de Reiki a una persona en silla, peinaremos su Aura con un movimiento de arriba-abajo (3 veces).

Repetiremos este gesto para finalizar el tratamiento.

Este primer gesto está recomendado por la Gendai Reiki Ho.

La primera capa del aura o cuerpo etéreo, está relacionada con el primer chakra.

La segunda capa se llama cuerpo astral o emocional, se asocia con el segundo chakra.

La tercera capa o cuerpo mental, se asocia al tercer chakra.

La cuarta capa o cuerpo causal, se asocia al cuarto chakra.

La quinta capa se asocia al quinto chakra.

La sexta capa se asocia al sexto chakra o tercer ojo.

La séptima capa se asocia al séptimo chakra, representa nuestro más elevado estado de evolución.

Podemos abrir la sesión de Reiki dibujando delante de la persona los símbolos Reiki, según el nivel de Reiki que practiquemos: CHO-KU-REI, SEI-HE-KI y DAI-KO-MYO. Es opcional sellar el proceso con CHO-KU-REI.



“El engaño fundamental de la humanidad es suponer que estoy aquí y tú estás allí afuera.”

Yasutani Roshi



1º Posición:

Empezamos con un primer contacto con la persona que va a recibir Reiki, posicionando nuestras manos en la parte posterior de los hombros.

Esta primera posición nos sirve para sintonizarnos con su energía.

Para este tratamiento básico, aplicaremos Reiki solo a los chakras.

Para controlar el tiempo, en Youtube existen audios para practicantes de Reiki que, cada cierto tiempo te avisan con campanillas para realizar el cambio de posición.

https://youtu.be/7mqZ1g_XE9A?si=akfqZIsOmWikO4YI



2º Posición:

Empezamos dando Reiki al 7º chakra durante 2 o 3 minutos. Depende del tiempo del que disponemos para el Tratamiento.

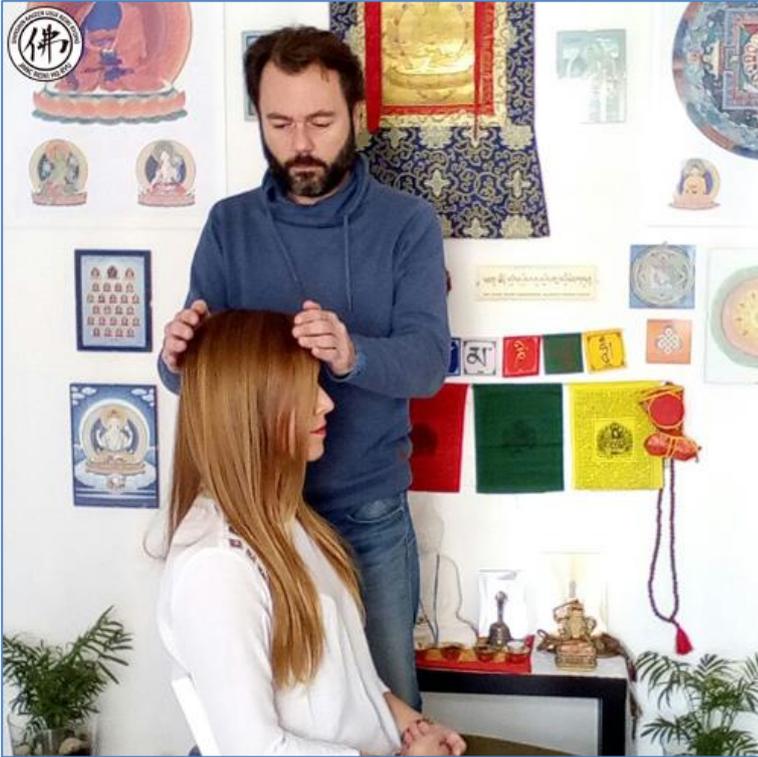
Los elementos anatómicos asociados al 7º chakra son; la Glándula Pituitaria, parte superior del cerebro y sistema nervioso central.

Es el chakra relacionado con el pensamiento y la espiritualidad. Es nuestra puerta de contacto con la realidad no física.

Podemos dibujar los símbolos Reiki en el séptimo chakra, según el nivel de Reiki que practiquemos: CHO-KU-REI, SEI-HE-KI y DAI-KO-MYO.

“Si entiendes, las cosas son tal como son; si no entiendes, las cosas son tal como son.”

Zen



3ª Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 6º chakra anterior y posterior (Frente).

Los elementos anatómicos asociados al 6º chakra son; Glándula Pineal, ojos, frente, nariz y parte inferior del cerebro.

Este chakra nos introduce en el mundo de lo no material. Si desarrollamos correctamente este chakra aumentarás nuestras facultades de percepción extrasensorial, intuición y capacidad de visualización.



4ª Posición:

Una variante de la posición anterior.

Una mano en 6º chakra anterior, y la otra mano en hueso occipital.

¿Recordáis la importancia que siempre doy a esta posición en los cursos?

En concreto coincide con la posición de petición.

Es una posición muy energética y relajante. Ayuda mucho en caso de dolor de cabeza.

“Cada mañana nacemos de nuevo, lo que hacemos hoy es lo que más importa.”

Buda



5ª Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 5º chakra anterior y posterior (Garganta).

Los elementos anatómicos asociados al 5º chakra son; Glándula Tiroides y Paratiroides, cuello, cuerdas vocales y amígdalas.

Este chakra está asociado a la armonía, conexión, comunicación, vibración y creatividad.

Kotodama: el poder o el espíritu de la palabra.



6ª Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 4º chakra anterior y posterior (Corazón).

Los elementos anatómicos asociados al 4º chakra son; Glándula Timo, pulmones y corazón.

Este chakra está asociado a dar y recibir amor. Lograr el equilibrio entre nuestra parte física y espiritual.

Es un puente por el que la energía circula en los dos sentidos, en la corriente liberadora hacia los chakras superiores, y en la corriente manifestadora hacia los chakras inferiores.

“No puedes controlar el resultado, solo tus acciones.”

Zen



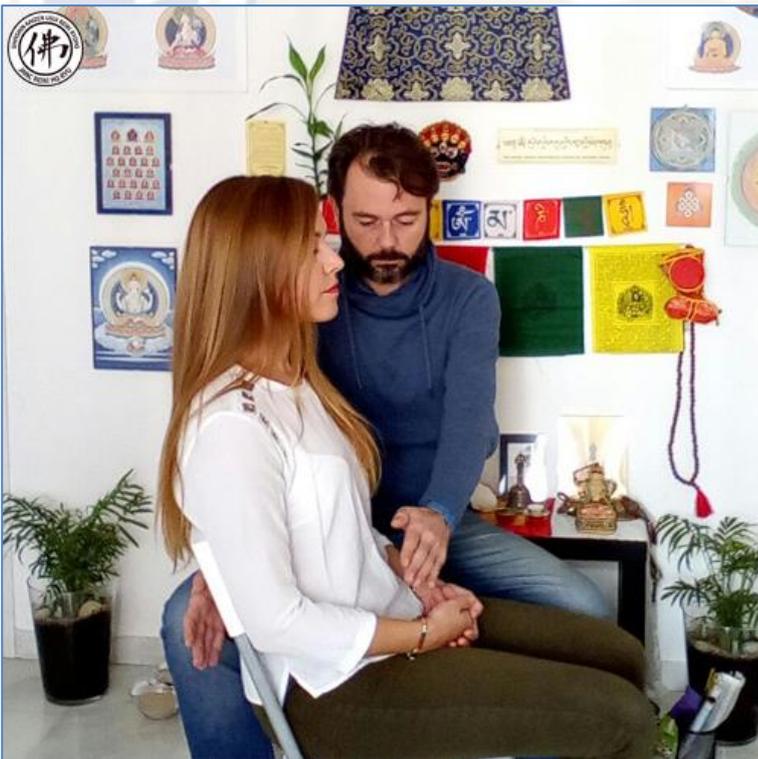
7ª Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 3º chakra anterior y posterior (Plexo Solar).

Los elementos anatómicos asociados al 3º chakra son; Glándulas Suprarrenales, estómago, hígado, páncreas e intestino delgado.

Este chakra está asociado a poder, voluntad, risa, alegría, humor, agresividad, vitalidad y perseverancia.

Nota: cuando tratemos 1º, 2º y 3º chakras, buscaremos apoyo (silla) para tener una posición cómoda y no hacernos daño en la espalda con inclinaciones innecesarias.



8ª Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 2º chakra anterior y posterior (Ombligo).

Los elementos anatómicos asociados al 2º chakra son; órganos sexuales, región lumbar, caderas, riñones y vejiga.

Este chakra está asociado a la sexualidad, placer, dulzura, emociones y movimiento.

**“El conocimiento es aprender algo nuevo cada día.
La sabiduría es aprender algo nuevo cada día.”**

Zen



9ª Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 1º y 7º chakra (Perineo). El 1º y 7º chakra son opuestos.

Los elementos anatómicos asociados al 1º chakra son; plexo nervioso del cóccix, columna vertebral, ano, órganos sexuales, riñones, vejiga e intestino grueso.

Este chakra está asociado a la familia, hogar, disciplina, arraigos, materia (materialismo) y supervivencia.



Terminamos el tratamiento:

1º: Volvemos a la primera posición de contacto con los hombros.

2º Repetimos el peinado de Aura, 3 veces.

3º Realizamos KENYOKU o “Baño Seco”.

4º Ofrecemos un vaso de agua a la persona tratada con Reiki.

5º Podemos comentar la sesión de Reiki con nuestro paciente.

Gracias, Gracias, Gracias.

GASSHO!!!

Nota: Es recomendable beber un vaso de agua después de un tratamiento de Reiki. Es muy importante lavarse bien las manos, antes y después del tratamiento a otras personas.

“El silencio es una valla alrededor de la sabiduría.”

Zen

Tratamiento de Reiki en Silla (Avanzado)



A continuación te detallo todo el procedimiento (pasos) para un Autotratamiento de Reiki en silla.

Si eres un practicante de Reiki nivel 1, te recomiendo que practiques los pasos más básicos; dar Reiki a los chakras.

Hacer demasiadas posiciones al principio puede hacer que te pierdas tratando de memorizar muchas posiciones y no estés atento a la experiencia.

Si eres un practicante de Reiki nivel 2 o 3, te recomiendo que practiques los pasos más avanzados.

En muchos libros de Reiki encontrarás Auto-Tratamientos con muchas más posiciones que podrás incorporar a medida que avances en Reiki.

Concéntrate en la intención de hacer fluir la energía y disfruta de la experiencia que te ofrece Reiki.



Empezamos en posición Gassho:

Ya hicimos todo el proceso de preparación y activación de Reiki...

Juntamos las manos (mudra gassho) a la altura del 4º chakra (corazón) y meditamos unos minutos; centrándonos en el momento presente, aquí y ahora.

La meditación y el Reiki son caminos paralelos que deben ser practicados por igual.

“Siéntate, camina o corre, pero no te tambalees.”

Zen



Antes de empezar el tratamiento de Reiki a una persona en silla, peinaremos su Aura con un movimiento de arriba-abajo (3 veces).

Repetiremos este gesto para finalizar el tratamiento.

Este primer gesto está recomendado por la Gendai Reiki Ho.

La primera capa del aura o cuerpo etéreo está relacionada con el primer chakra.

La segunda capa se llama cuerpo astral o emocional, se asocia con el segundo chakra.

La tercera capa o cuerpo mental, se asocia al tercer chakra.

La cuarta capa o cuerpo causal, se asocia al cuarto chakra.

La quinta capa se asocia al quinto chakra.

La sexta capa se asocia al sexto chakra o tercer ojo.

La séptima capa se asocia al séptimo chakra, representa nuestro más elevado estado de evolución.

Podemos abrir la sesión de Reiki dibujando delante de la persona los símbolos Reiki, según el nivel de Reiki que practiquemos: CHO-KU-REI, SEI-HE-KI y DAI-KO-MYO. Es opcional sellar el proceso con CHO-KU-REI.



“La energía de una persona te puede decir más que sus palabras.”
Zen



1º Posición:

Empezamos con un primer contacto con la persona que va a recibir Reiki, posicionando nuestras manos en la parte posterior de los hombros.

Esta primera posición nos sirve para sintonizarnos con su energía.

Para este tratamiento avanzado, aplicaremos Reiki a los chakras y a otras zonas del cuerpo.

Para controlar el tiempo, en Youtube existen audios para practicantes de Reiki, que cada cierto tiempo te avisan con campanillas para realizar el cambio de posición.



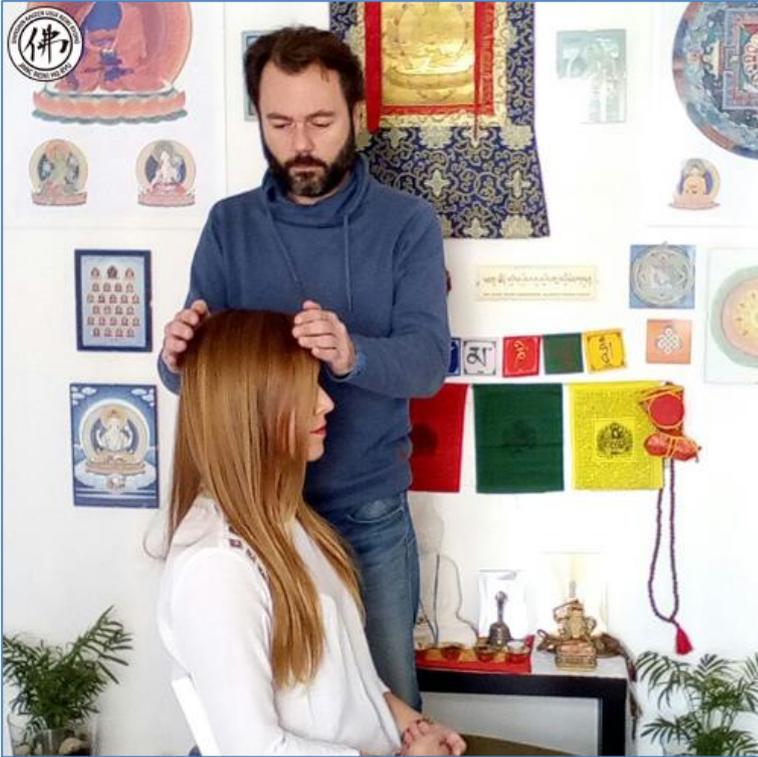
2º Posición:

Empezamos dando Reiki al 7º chakra durante 2 o 3 minutos, depende del tiempo del que disponemos para el Tratamiento.

Los elementos anatómicos asociados al 7º chakra son: la glándula pituitaria, parte superior del cerebro y sistema nervioso central.

Es el chakra relacionado con el pensamiento y la espiritualidad, es nuestra puerta de contacto con la realidad no física.

**“Alguien que te dice tus defectos no necesariamente es tu enemigo.
Alguien que te dice tus virtudes no necesariamente es tu amigo.”
Zen**



3ª Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 6º chakra anterior y posterior (Frente).

Los elementos anatómicos asociados al 6º chakra son: glándula pineal, ojos, frente, nariz y parte inferior del cerebro.

Este chakra nos introduce en el mundo de lo no material. Si desarrollamos correctamente este chakra aumentarán nuestras facultades de percepción extrasensorial, intuición y capacidad de visualización.



4ª Posición:

Una variante de la posición anterior.

Una mano en 6º chakra anterior, y la otra mano en hueso occipital.

¿Recordáis la importancia que siempre doy a esta posición en los cursos?

En concreto coincide con la posición de petición.

Es una posición muy energética y relajante, ayuda mucho en caso de dolor de cabeza.

“No puedes viajar por el camino hasta que no te conviertes en el camino en sí mismo.”

Buda



Posición Avanzada 1:

Existen distintas posiciones para tratar diferentes zonas de la cabeza, y dolencias asociadas.

En la imagen podemos ver la posición para dar Reiki a las sienes, posición muy recomendada para dolores de cabeza y migrañas.

También podemos dar Reiki:

A los ojos.

A nariz, boca y pómulos.

A las orejas.

A las mandíbulas y ganglios.



Posición Avanzada 2:

Podemos ver en la imagen que podemos aplicar Reiki con los dedos índice y corazón unidos, ejecutando con la mano la posición del mudra espada.

Con la mano izquierda en el 7º chakra y la mano derecha en el 6º chakra, nuestra intención es: estimular la glándula pineal.

Esta posición ayuda a relajar el pensamiento y aumenta nuestra capacidad de concentración.

“Si te preocupas por lo que podría ser,
y te preguntas qué podría haber sido,
ignorarás lo que es.”

Zen



5ª Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 5º chakra anterior y posterior (Garganta).

Los elementos anatómicos asociados al 5º chakra son: glándula tiroides y paratiroides, cuello, cuerdas vocales y amígdalas.

Este chakra está asociado a la armonía, conexión, comunicación, vibración y creatividad.

Kotodama: el poder o el espíritu de la palabra.



6ª Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 4º chakra anterior y posterior (Corazón).

Los elementos anatómicos asociados al 4º chakra son: glándula timo, pulmones y corazón.

Este chakra está asociado a dar y recibir amor, lograr el equilibrio entre nuestra parte física y espiritual.

Es un puente por el que la energía circula en los dos sentidos, en la corriente liberadora hacia los chakras superiores, y en la corriente manifestadora hacia los chakras inferiores.

**“Ser feliz no significa que todo es perfecto.
Significa que has decidido ver más allá de las imperfecciones.”
Zen**



7ª Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 3º chakra anterior y posterior (Plexo Solar).

Los elementos anatómicos asociados al 3º chakra son: glándulas suprarrenales, estómago, hígado, páncreas e intestino delgado.

Este chakra está asociado a poder, voluntad, risa, alegría, humor, agresividad, vitalidad y perseverancia.

Nota: cuando tratemos 1º, 2º y 3º chakras, buscaremos apoyo para tener una posición cómoda y no hacernos daño en la espalda con inclinaciones innecesarias.



8ª Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 2º chakra anterior y posterior (Ombligo).

Los elementos anatómicos asociados al 2º chakra son: órganos sexuales, región lumbar, caderas, riñones y vejiga.

Este chakra está asociado a la sexualidad, placer, dulzura, emociones y movimiento.

“Solo cuando eres extremadamente flexible y suave puedes ser extremadamente duro y fuerte.”

Proverbio Budista

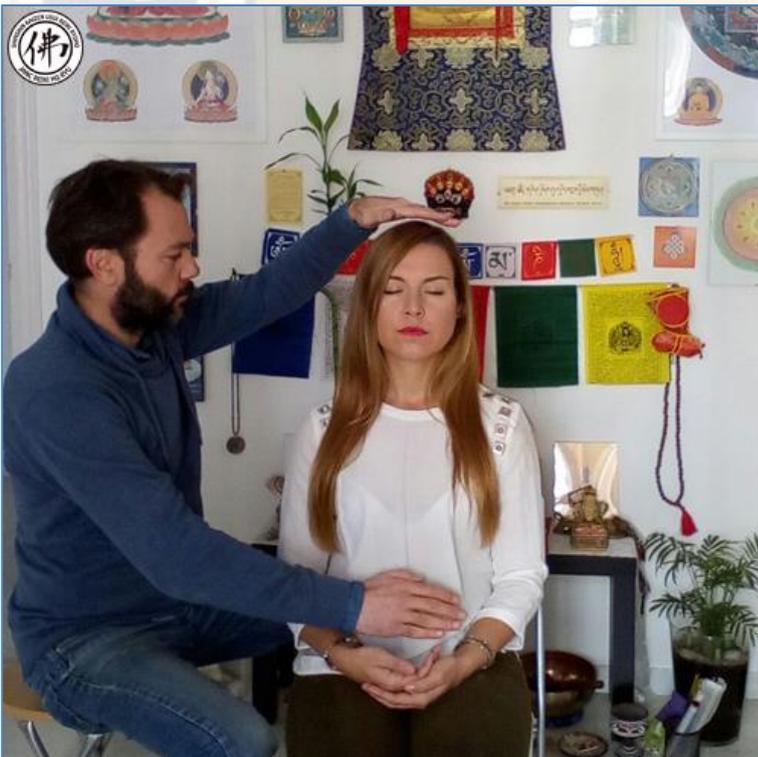


Posición Avanzada 3:

Podemos ver en la imagen que podemos aplicar Reiki con los dedos índice y corazón unidos, ejecutando con la mano la posición del mudra espada.

Con la mano izquierda en el 7º chakra y la mano derecha en el 4º chakra, nuestra intención es: estimular la glándula timo; es la encargada de regular todo el sistema energético del cuerpo.

También podemos estimular la glándula timo, golpeando suavemente con los dedos 30 veces.



Posición Avanzada 4:

Esta posición es muy energética y está dentro de las Técnicas Japonesas, su nombre es: TANDEM CHIRYO HO o técnica de desintoxicación.

Mano izquierda en 7º chakra y mano derecha en 2º chakra.

También podemos incluirla en nuestros auto-tratamientos.

También podemos dar Reiki:
A los hombros, codos, muñecas y manos.
A caderas, rodillas, tobillos y pies.

“Cuando haces algo,
debes quemarte completamente,
como una buena hoguera,
sin dejar rastros de ti mismo.”
Shunryu Suzuki



9ª Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 1º y 7º chakra (Perineo). El 1º y 7º chakra son opuestos.

Los elementos anatómicos asociados al 1º chakra son: plexo nervioso del cóccix, columna vertebral, ano, órganos sexuales, riñones, vejiga e intestino grueso.

Este chakra está asociado a la familia, hogar, disciplina, arraigos y supervivencia.



Terminamos el tratamiento:

1º Volvemos a la primera posición de contacto con los hombros.

2º Repetimos el peinado de Aura, 3 veces.

3º Realizamos KENYOKU o “Baño Seco”.

4º Ofrecemos un vaso de agua a la persona tratada con Reiki.

Gracias, Gracias, Gracias.

iiiGASSHO!!!

Nota: Es recomendable beber un vaso de agua después de un tratamiento de Reiki; es muy importante lavarse bien las manos, antes y después del tratamiento a terceros.

“Seguir el camino, ver al maestro, seguir al maestro, caminar con el maestro, ver a través del maestro, ser el maestro.”

Proverbio Budista

Tratamiento de Reiki en Camilla (Básico)



A continuación te detallo todo el procedimiento (pasos) para un Tratamiento de Reiki en camilla a una persona.

Si eres un practicante de Reiki nivel 1, te recomiendo que practiques el tratamiento de Reiki en silla.

Si eres un practicante de Reiki nivel 2 o 3, ya dominarás la práctica de Reiki en silla y ahora es el momento de avanzar con el tratamiento de Reiki en camilla.

La práctica de Reiki en camilla es mucho más intensa para la persona que lo recibe.

En el Tratamiento Básico nos centraremos en dar Reiki a los chakras. A medida que avancemos iremos incorporando más posiciones.

Concéntrate en la intención de hacer fluir la energía y disfruta de la experiencia que te ofrece Reiki.

Empezamos en posición Gassho:

Ya hicimos todo el proceso de preparación y activación de Reiki...

Juntamos las manos (mudra gassho) a la altura del 4º chakra (corazón) y meditamos unos minutos; centrándonos en el momento presente, aquí y ahora.

La meditación y Reiki son caminos paralelos que deben ser practicados por igual.



“Camina como si estuvieras besando la tierra con tus pies.”
Thích Nhất Hạnh.

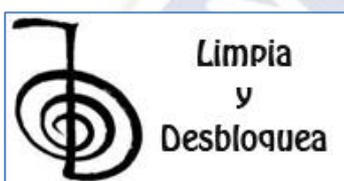


1º Posición:

Dibujamos símbolos:

Muchos alumnos de Reiki me han preguntado, cómo deben dibujarse los símbolos. Lo correcto es hacerlo con la mano dominante. Hay 3 formas de dibujar un símbolo: con la mano abierta, con la mano en posición del mudra espada o con el dedo índice.

A mí me gusta dibujar los símbolos con la mano derecha abierta y la izquierda en el 4º chacra (corazón).



Experimenta las diferentes formas hasta que encuentres la correcta para ti, es todo cuestión de sentir.

Para el practicante de Reiki Nivel-1: dibujamos una vez CHO-KU-REI y lo pronunciamos 3 veces, realizando con la mano un gesto de transmisión. Es opcional sellar el proceso con CHO-KU-REI.

Para el practicante de Reiki Nivel-2: dibujamos una vez CHO-KU-REI y SEI-HE-KI, pronuciándolos 3 veces y realizando con la mano un gesto de transmisión. Es opcional sellar el proceso con CHO-KU-REI.

Para el practicante de Reiki Nivel-3: dibujamos con la mano dominante CHO-KU-REI, SEI-HE-KI y DAI-KO-MYO, pronuciándolos 3 veces y realizando con la mano un gesto de transmisión. Es opcional sellar el proceso con CHO-KU-REI.





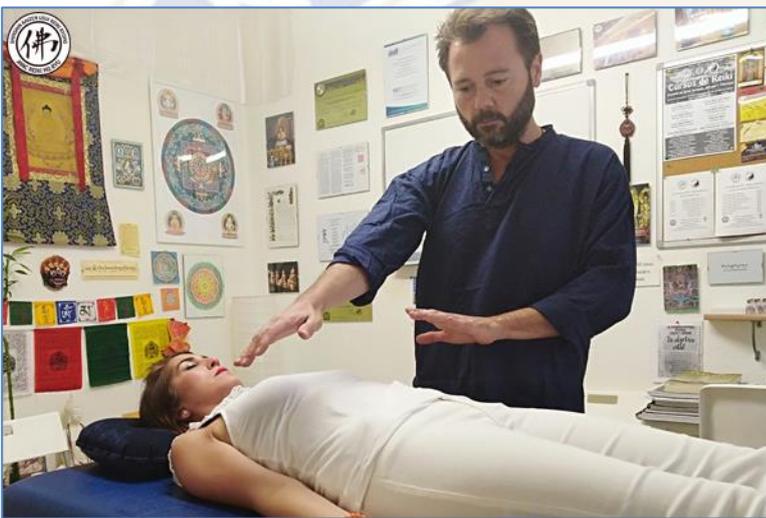
Peinamos Aura:

Antes de empezar el tratamiento de Reiki a una persona en camilla, peinaremos su Aura con un movimiento de cabeza a pies 3 veces.

Repetiremos este gesto para finalizar el tratamiento.

Este primer gesto está recomendado por la Gendai Reiki Ho.

La primera capa del aura o cuerpo etéreo, está relacionada con el primer chakra.

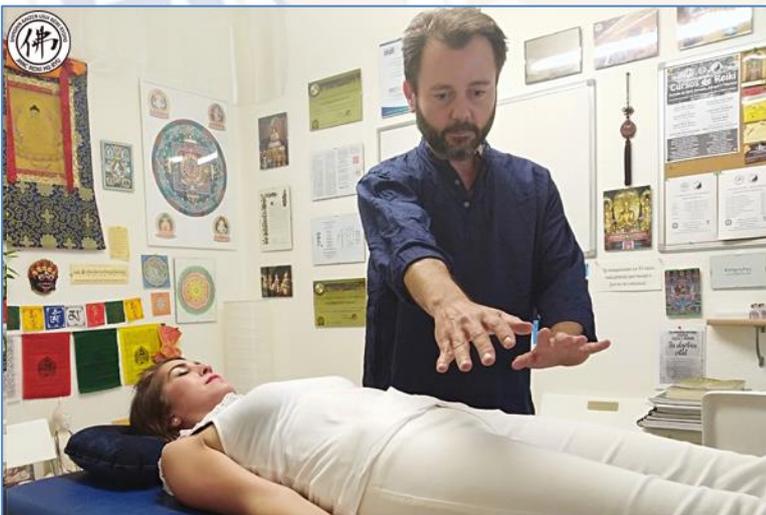


La segunda capa se llama cuerpo astral o emocional, se asocia con el segundo chakra.

La tercera capa o cuerpo mental, se asocia al tercer chakra.

La cuarta capa o cuerpo causal, se asocia al cuarto chakra.

La quinta capa se asocia al quinto chakra.



La sexta capa se asocia al sexto chakra o tercer ojo.

La séptima capa se asocia al séptimo chakra, representa nuestro más elevado estado de evolución.

“Ten paciencia. Espera hasta que el barro se asiente y el agua este clara. Permanece inmóvil hasta que la acción correcta surja por sí misma.”

Lao Tzu



1º Posición:

Empezamos con un primer contacto con la persona que va a recibir Reiki, posicionando nuestras manos en la parte lateral de los hombros.

Esta primera posición nos sirve para sintonizarnos con su energía.

Para este tratamiento básico, aplicaremos Reiki a los chakras.

Para controlar el tiempo, en Youtube existen audios para practicantes de Reiki, que cada cierto tiempo te avisan con campanillas para realizar el cambio de posición.



2º Posición:

Empezamos dando Reiki al 7º chakra durante 2 o 3 minutos, depende del tiempo del que disponemos para el tratamiento.

Los elementos anatómicos asociados al 7º chakra son: la glándula pituitaria, parte superior del cerebro y sistema nervioso central.

Es el chakra relacionado con el pensamiento y la espiritualidad, es nuestra puerta de contacto con la realidad no física.

Nota: para las sesiones de Reiki en camilla, necesitaremos una silla de apoyo para no forzar nuestro cuerpo en determinadas posiciones.

“Recuerda que a veces no conseguir lo que quieres es un maravilloso golpe de suerte.”

Dalai Lama



3º Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 6º chakra (Frente).

Los elementos anatómicos asociados al 6º chakra son: glándula pineal, ojos, frente, nariz y parte inferior del cerebro.

Este chakra nos introduce en el mundo de lo no material. Si desarrollamos correctamente este chakra aumentarán nuestras facultades de percepción extrasensorial, intuición y capacidad de visualización.

Nota: una variante de esta posición es poner una mano en el 6º chakra y otra en el 7º.



4º Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 5º chakra (Garganta).

Los elementos anatómicos asociados al 5º chakra son: glándula tiroides y paratiroides, cuello, cuerdas vocales y amígdalas.

Este chakra está asociado a la armonía, conexión, comunicación, vibración y creatividad.

Kotodama: el poder o el espíritu de la palabra.

“Al igual que los padres cuidan de sus hijos, deberías tener en cuenta a todo el Universo.”

Dozen



5º Posición:

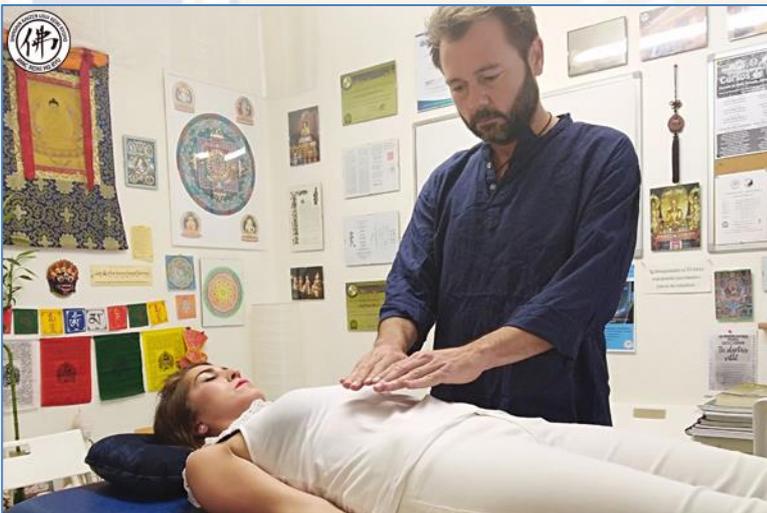
Seguimos dando Reiki, ahora al 4º chakra (Corazón).

Los elementos anatómicos asociados al 4º chakra son: glándula timo, pulmones y corazón.

Este chakra está asociado a dar y recibir amor, lograr el equilibrio entre nuestra parte física y espiritual.

Es un puente por el que la energía circula en los dos sentidos, en la corriente liberadora hacia los chakras superiores, y en la corriente manifestadora hacia los chakras inferiores.

Nota: una variante de esta posición es poner las manos en T, dando Reiki a la parte superior del pecho y a la zona central.



6º Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 3º chakra (Plexo Solar).

Los elementos anatómicos asociados al 3º chakra son: glándulas suprarrenales, estómago, hígado, páncreas e intestino delgado.

Este chakra está asociado a poder, voluntad, risa, alegría, humor, agresividad, vitalidad y perseverancia.

Nota: una variante de esta posición es poner las manos en línea, dando Reiki a la zona lateral del Plexo Solar.

En la sección: Tratamiento con Cuencos Tibetanos veremos cómo tratar las emociones con cuencos Tibetanos sobre el 3º chakra.

“Tres cosas no pueden seguir siendo escondidas: el Sol, la Luna y la verdad.”

Buda



7º Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 2º chakra (Ombligo).

Los elementos anatómicos asociados al 2º chakra son: órganos sexuales, región lumbar, caderas, riñones y vejiga.

Este chakra está asociado a la sexualidad, placer, dulzura, emociones y movimiento.

Nota: una variante de esta posición es poner una mano en el 2º chakra y otra en el 7º. Esta posición es muy energética y está dentro de las Técnicas Japonesas, su nombre es: TANDEM CHIRYO HO o técnica de desintoxicación.

En la sección de Tratamiento Avanzado veremos la posición para dar Reiki a las caderas.



8º Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 1º y 7º chakra (Coronilla-Perineo). El 1º y 7º chakra son opuestos.

Los elementos anatómicos asociados al 1º chakra son: plexo nervioso del cóccix, columna vertebral, ano, órganos sexuales, riñones, vejiga e intestino grueso.

Este chakra está asociado a la familia, hogar, disciplina, arraigos y supervivencia.

Nota: podemos dar Reiki con ambas manos al 1º Chakra.

“Aquellos que están libres del resentimiento encontrarán la paz seguro.”

Buda



Terminamos el tratamiento:

1º Volvemos a la primera posición de contacto con los hombros.

2º Repetimos el peinado de Aura, 3 veces.

3º Realizamos KENYOKU o “Baño Seco”.

4º Ofrecemos un vaso de agua a la persona tratada con Reiki.

Gracias, Gracias, Gracias.

iiiGASSHO!!!

Nota: Es recomendable beber un vaso de agua después de un tratamiento de Reiki; es muy importante lavarse bien las manos, antes y después del tratamiento a terceros.



**“Somos formados por nuestros pensamientos; nos convertimos en lo que pensamos.
Cuando la mente es pura, la alegría le sigue como una sombra que nunca se va.”**

Buda

Tratamiento de Reiki en Camilla (Avanzado)



A continuación te detallo todo el procedimiento (pasos) para un Tratamiento de Reiki en camilla a una persona.

Si eres un practicante de Reiki nivel 1, te recomiendo que practiques el tratamiento de Reiki en silla (secciones anteriores: básico y avanzado).

Si eres un practicante de Reiki nivel 2 o 3, ya dominarás la práctica de Reiki en silla y habrás experimentado la práctica de Reiki en camilla, ahora es el momento de avanzar con más posiciones y técnicas.

La práctica de Reiki en camilla es mucho más intensa para la persona que lo recibe.

En el Tratamiento Avanzado incorporamos más posiciones y técnicas, además usaremos cuencos tibetanos.

Concéntrate en la intención de hacer fluir la energía y disfruta de la experiencia que te ofrece Reiki.

Empezamos en posición Gassho:

Ya hicimos todo el proceso de preparación y activación de Reiki...

Juntamos las manos (mudra gassho) a la altura del 4º chakra (corazón) y meditamos unos minutos; centrándonos en el momento presente, aquí y ahora.

La meditación y Reiki son caminos paralelos que deben ser practicados por igual.



“Escapar del mundo significa que el mundo de uno no está preocupado con las opiniones del mundo.”
Dozen



Dibujamos símbolos:

Muchos alumnos de Reiki me han preguntado, cómo deben dibujarse los símbolos; lo correcto es hacerlo con la mano dominante. Hay 3 formas de dibujar un símbolo: con la mano abierta, con la mano en posición del mudra espada o con el dedo índice.

A mí me gusta dibujar los símbolos con la mano derecha abierta y la izquierda en el 4º chakra (corazón).

Experimenta las diferentes formas hasta que encuentres la correcta para ti, es todo cuestión de sentir.

Para el practicante de Reiki Nivel-1: dibujamos una vez CHO-KU-REI y lo pronunciamos 3 veces, realizando con la mano un gesto de transmisión. Es opcional sellar el proceso con CHO-KU-REI.

Para el practicante de Reiki Nivel-2: dibujamos una vez CHO-KU-REI y SEI-HE-KI, pronuciándolos 3 veces y realizando con la mano un gesto de transmisión. Es opcional sellar el proceso con CHO-KU-REI.

Para el practicante de Reiki Nivel-3: dibujamos con la mano dominante CHO-KU-REI, SEI-HE-KI y DAI-KO-MYO, pronuciándolos 3 veces y realizando con la mano un gesto de transmisión. Es opcional sellar el proceso con CHO-KU-REI.



Limpia
y
Desbloquea



Revitaliza
y
Energiza



“Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado.”
Buda



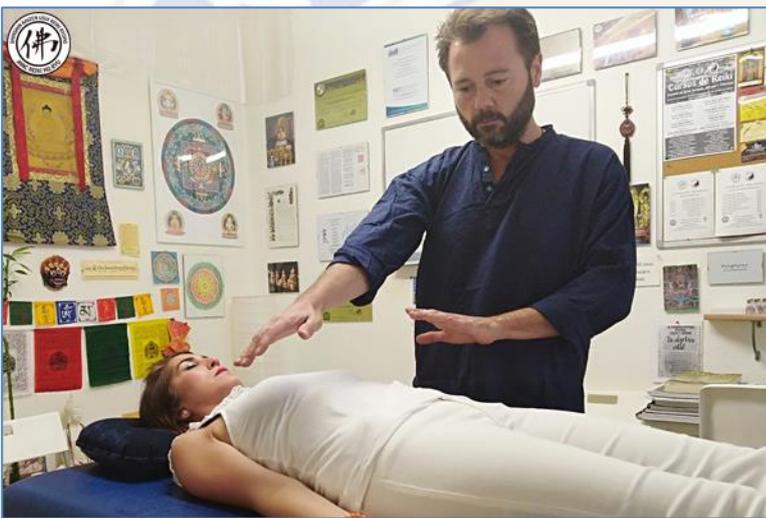
Peinamos Aura:

Antes de empezar el tratamiento de Reiki a una persona en camilla, peinaremos su Aura con un movimiento de cabeza a pies 3 veces.

Repetiremos este gesto para finalizar el tratamiento.

Este primer gesto está recomendado por la Gendai Reiki Ho.

La primera capa del aura o cuerpo etéreo, está relacionada con el primer chakra.



La segunda capa se llama cuerpo astral o emocional, se asocia con el segundo chakra.

La tercera capa o cuerpo mental, se asocia al tercer chakra.

La cuarta capa o cuerpo causal, se asocia al cuarto chakra.

La quinta capa se asocia al quinto chakra.



La sexta capa se asocia al sexto chakra o tercer ojo.

La séptima capa se asocia al séptimo chakra, representa nuestro más elevado estado de evolución.

**“Todo ser humano es el autor de su propia salud o enfermedad.”
Buda**



1º Posición:

Empezamos con un primer contacto con la persona que va a recibir Reiki, posicionando nuestras manos en la parte lateral de los hombros.

Esta primera posición nos sirve para sintonizarnos con su energía.

Para este tratamiento básico, aplicaremos Reiki a los chakras.

Para controlar el tiempo, en Youtube existen audios para practicantes de Reiki, que cada cierto tiempo te avisan con campanillas para realizar el cambio de posición.



2º Posición:

Empezamos dando Reiki al 7º chakra durante 2 o 3 minutos, depende del tiempo del que disponemos para el tratamiento.

Los elementos anatómicos asociados al 7º chakra son: la glándula pituitaria, parte superior del cerebro y sistema nervioso central.

Es el chakra relacionado con el pensamiento y la espiritualidad, es nuestra puerta de contacto con la realidad no física.

Nota: para las sesiones de Reiki en camilla, necesitaremos una silla de apoyo para no forzar nuestro cuerpo en determinadas posiciones.

“No pensar sobre nada es Zen. Una vez sabes esto, caminar, sentarse o tumbarse, todo lo que haces es Zen.”



3º Posición y Avanzadas:

Seguimos dando Reiki, ahora al 6º chakra (Frente).

Avanzando las manos un poco, daremos Reiki con más intensidad a los ojos.

También podemos dar Reiki a los laterales de la cabeza, oídos, sienes, nariz, boca y pómulo, mandíbulas y ganglios.

En la imagen podemos ver la posición para dar Reiki a las sienes, posición muy recomendada para dolores de cabeza y migrañas.



Los elementos anatómicos asociados al 6º Chakra son: glándula pineal, ojos, frente, nariz y parte inferior del cerebro; este chakra nos introduce en el mundo de lo no material. Si desarrollamos correctamente este chakra aumentarán nuestras facultades de percepción extrasensorial, intuición y capacidad de visualización.

Nota: una variante de esta posición es poner una mano en el 6º chakra y otra en el 7º.



4º Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 5º chakra (Garganta).

Los elementos anatómicos asociados al 5º chakra son: glándula tiroides y paratiroides, cuello, cuerdas vocales y amígdalas.

Este chakra está asociado a la armonía, conexión, comunicación, vibración y creatividad.

Kotodama: el poder o el espíritu de la palabra.

“Deberíamos vivir cada día como personas que acaban de ser rescatadas de la Luna.”
Thích Nhat Hanh



Posiciones Avanzadas:

Podemos añadir a nuestro tratamiento diversas posiciones como: hombros, codos, muñecas, manos, rodillas, tobillos...

Podemos combinar las posiciones:
Hombro-Codo
Codos-Muñeca
Hombro-Muñeca
Hombro-Mano

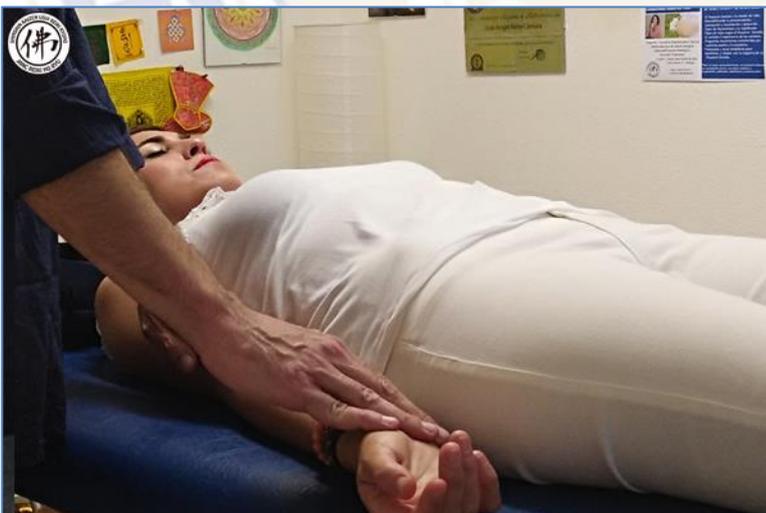
Aplicar Reiki a las articulaciones del cuerpo es muy interesante, sobre todo si practicamos algún deporte.



En cada mano nos encontramos uno de los puntos más importantes para la Acupresión (MTC).

El punto IG-4 es el punto analgésico del cuerpo, presionándolo podemos llegar a eliminar el dolor de otra zona del cuerpo.

Los puntos P-6 y H-7 están relacionados con el nerviosismo, podemos presionar para reducir el estrés y la ansiedad.



En internet podrás encontrar más información sobre estos puntos y otros que podrán ayudarte a enriquecer tus sesiones de Reiki.

**“Aquel que no estalla contra alguien que está molesto gana una batalla difícil de ganar.”
Buda**



5º Posición:

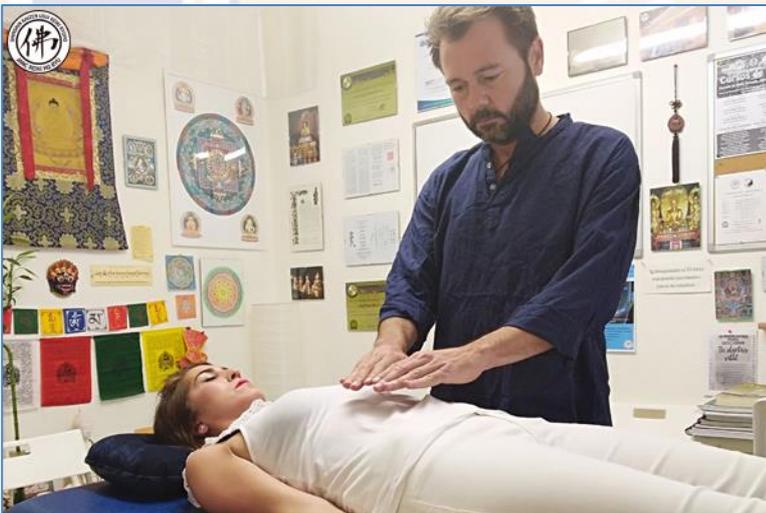
Seguimos dando Reiki, ahora al 4º chakra (Corazón).

Los elementos anatómicos asociados al 4º chakra son: glándula timo, pulmones y corazón.

Este chakra está asociado a dar y recibir amor, lograr el equilibrio entre nuestra parte física y espiritual.

Es un puente por el que la energía circula en los dos sentidos, en la corriente liberadora hacia los chakras superiores, y en la corriente manifestadora hacia los chakras inferiores.

Nota: una variante de esta posición es poner las manos en T, dando Reiki a la parte superior del pecho y a la zona central.



6º Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 3º chakra (Plexo Solar).

Los elementos anatómicos asociados al 3º chakra son: glándulas suprarrenales, estómago, hígado, páncreas e intestino delgado.

Este chakra está asociado a poder, voluntad, risa, alegría, humor, agresividad, vitalidad y perseverancia.

Nota: una variante de esta posición es poner las manos en línea, dando Reiki a la zona lateral del Plexo Solar.

En la sección: Tratamiento con Cuencos Tibetanos veremos cómo tratar las emociones con cuencos Tibetanos sobre el 3º chakra.

“Nada existe completamente solo, todo está en relación con todo lo demás.”

Buda



7º Posición y Avanzadas:

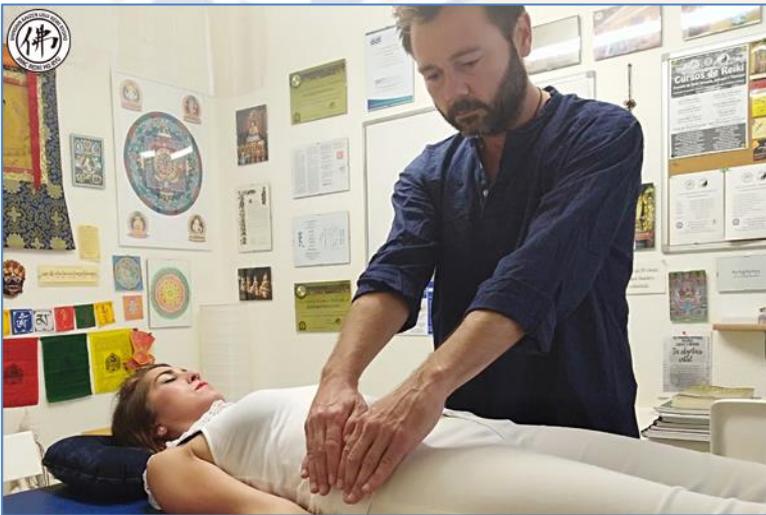
Seguimos dando Reiki, ahora al 2º chakra (Ombligo).

Los elementos anatómicos asociados al 2º chakra son: órganos sexuales, región lumbar, caderas, riñones y vejiga.

Este chakra está asociado a la sexualidad, placer, dulzura, emociones y movimiento.

Una posición avanzada es dar Reiki a las caderas. En siguientes ediciones de esta Guía Visual de Reiki, incluiremos una sección de Tratamiento para la espalda, básico y avanzado, e incluiremos las técnicas para realizar el Masaje Japonés: Ketsueki Kokan Ho.

También podemos dar Reiki a rodillas, tobillos y pies.



“Así como una abeja recolectando néctar no daña ni molesta el color o la fragancia de una flor, así es el movimiento sabio por el mundo.”

Buda



TANDEM CHIRYO HO

Esta Técnica Japonesa está compuesta de dos posiciones, es muy energética, su nombre es: **TANDEM CHIRYO HO** o técnica de desintoxicación.

Durante 5 minutos ejecutamos la primera posición: mano izquierda en 7º chakra (en la zona de la cabeza donde empieza a crecer el pelo) y mano derecha en 2º chakra.

Y durante 20 minutos ejecutamos la segunda posición: ambas manos en 2º chakra.

Cuando realices esta técnica haz la siguiente afirmación:

“Por favor, que todo el veneno salga o sea eliminado de mi cuerpo.”

También podemos incluirla en nuestros auto-tratamientos. Haz esta técnica tumbado para que no se te cansen los brazos.



Ayashiku-nai significa, “nada misterioso”

Okashiku-nai significa, “nada raro”

Muzukashiku-nai significa, “nada difícil”

Gendai Reiki Ho

“Si te pierdes el momento presente, te estás perdiendo tu cita con la vida.”
Thich Nhat Hanh



Técnica de la Flor de Loto:

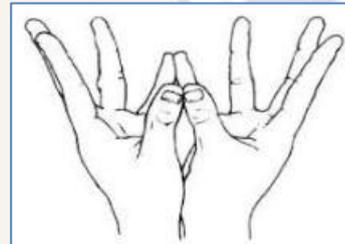
Esta Técnica de Reiki muy poco conocida, está compuesta de dos posiciones, es muy potente y energética, te invito a que la experimentes.

Durante 5 minutos meditamos con el mudra de la “Flor de Loto” (Padma Mudra) a la altura del 4º chakra.

Y durante 10 minutos realizamos la segunda posición: unimos nuestras manos al 7º chakra.



Es un mudra relacionado con nuestros aspectos más espirituales.



Cuando hago esta técnica suelo imaginar todos los símbolos Reiki en mis manos; y cuando pongo las manos en el 7º chakra, imagino que los símbolos entran en la persona por su coronilla y recorren todo su cuerpo.

Algunas personas que han experimentado esta técnica comentan que han tenido una experiencia muy intensa. Incluso he podido apreciar movimientos espontáneos de piernas y brazos, aunque tras la sesión las personas han declarado no recordar esos movimientos involuntarios.

Te invito a que investigues más sobre este mudra, en internet hay mucha información sobre él.

“Uno debe ser profundamente consciente de la impermanencia del mundo.”

Dozen



Terminamos el tratamiento:

1º Volvemos a la primera posición de contacto con los hombros.

2º Repetimos el peinado de Aura, 3 veces.

3º Realizamos KENYOKU o “Baño Seco”.

4º Ofrecemos un vaso de agua a la persona tratada con Reiki.

Gracias, Gracias, Gracias.

iiiGASSHO!!!

Nota: Es recomendable beber un vaso de agua después de un tratamiento de Reiki; es muy importante lavarse bien las manos, antes y después del tratamiento a terceros.



“Antes de dar, la mente de quien da está feliz. Mientras da, la mente de quien da está en paz. Después de dar, la mente de quien da está en alto.”

Buda

Tratamiento con Cuencos Tibetanos

Los cuencos son originarios de la religión Chamánica Bön Po, anterior al Budismo del Himalaya, y son también llamados Cuencos Tibetanos; actualmente son hechos en Bután, Nepal, India y Tíbet. La cultura del cuenco parece provenir de la Edad de Bronce en China, unos 3.000 años atrás; las aleaciones antiguas llevaban hierro y níquel, así como metales estelares que caían en el Tíbet, ya que por la altitud es una zona propicia para la caída de meteoritos; algunas fuentes afirman que están hechos al menos de siete metales sagrados, correspondientes al conocimiento de los siete cuerpos celestes:

ORO: el Sol
COBRE: Venus
PLOMO: Saturno
PLATA: la Luna
HIERRO: Marte
MERCURIO: Mercurio
ESTAÑO: Júpiter

Las aleaciones del metal debieron ser llevadas a cabo utilizando un proceso muy especial, que las técnicas modernas son aún incapaces de reproducir; la proporción de los diferentes metales varía en cada cuenco, así como el grosor; el auténtico cuenco tibetano está hecho con más plata y estaño, con lo que se les daba un brillo más mate, mientras que los cuencos de Nepal tienen el familiar brillo dorado por el oro. El sonido está determinado por la forma y el grosor del cuenco, al igual que por el grosor del canto; la mayoría de los cuencos se encuentran decorados de alguna forma, por ejemplo: con impresiones en forma de aros, estrellas y hojas, a veces hay una inscripción en la parte externa.

A través del sonido y las vibraciones que producen estos instrumentos, se consiguen desbloquear y armonizar los Chakras y los flujos naturales de energía a nivel físico, mental y emocional. Los cuencos tibetanos recrean la frecuencia de onda armónica de los Planetas y del Universo, al ser hechos con materiales estelares, recogen la energía y armonía de esa estrella.

Los sonidos y vibraciones tienen la propiedad de modificar las ondas cerebrales, favoreciendo los estados de relajación y los trabajos de meditación; el sonido nos afecta por el principio de resonancia, por el que una vibración más intensa y armónica, contagia a otra más débil o disarmónica. Es posible medir las ondas que emiten los cuencos tibetanos; se ha descubierto que entre los modelos de onda de los distintos cuencos tibetanos, hay un modelo que es equivalente al de las ondas alfa (estado de meditación y de conciencia en calma) que produce el cerebro.

Las vibraciones producen los mismos efectos que el sonido, pero tienen más intensidad y al contactar directamente con la persona, la vibración penetra en el cuerpo afectando más profundamente tanto física, emocional, energética, como espiritualmente. Algunos de los efectos de los cuencos tibetanos:

1. Relajación muscular.
2. Disolución y limpieza de energías negativas.
3. Desbloques emocionales.
4. Desbloques energéticos.
5. Favorecen estados de trance y de sensibilidad psíquica.
6. Alivio del estrés y la ansiedad.
7. Mejora de la concentración.
8. Mejora de la creatividad.
9. Equilibrio de los hemisferios cerebrales.
10. Estímulo de la actividad de las ondas alfa o meditación profunda.

11. Aumento de la energía kundalini.
12. Equilibrio y limpieza de los chakras y del aura.
13. Limpieza energética del entorno.
14. Favorece el acceso a la intuición y a la conciencia superiores.

El sonido y sentimiento de una larga vibración del cuenco sobre el tórax o abdomen es transmitido al sistema energético a través de la totalidad del cuerpo (después de todo, nosotros somos 80% de agua, y el agua es un maravilloso conductor del sonido), lo cual resulta poderoso e indescriptible; una extensa sesión con cuencos induce a la relajación.

Son usados por terapeutas, maestros de Yoga, y son de una experiencia incalculable para cualquier ser que practique algún tipo de meditación; en la actualidad son utilizados en las Terapias Complementarias, esta técnica se conoce como “Terapia Vibracional” y tiene excelentes resultados en desordenes a nivel emocional, físico y psíquico.

FORMAS DE TOCAR UN CUENCO

Batido: con una baqueta de madera o forrada de cuero, se bate el borde exterior del cuenco. El cuenco debe colocarse sobre la palma de la mano, con los dedos extendidos y sin anillos; si el cuenco es muy grande, se coloca encima de una superficie antideslizante.

Percusión: se puede percudir el cuenco por fuera o por dentro, si es por dentro se golpea en el borde. Para percudir utilizamos baquetas de goma, de algodón o forradas de cuero, no se utilizan baquetas de madera pues el sonido es muy estridente.

“La música tibetana se construye sobre las vibraciones más profundas que un instrumento o una voz humana pueden producir, sonidos que parecen proceder de la matriz de la tierra o de la profundidad del espacio como una tormenta, desencadenándose el sonido mántrico de la naturaleza, que simboliza las vibraciones creativas del universo, el origen de todas las cosas”.

Anagarika Govinda

PRECAUCIONES MUY MUY IMPORTANTES: tanto en conciertos, en terapias o en el uso individual de cualquier cuenco, **NUNCA UTILIZAR UN CUENCO CON MUJERES EMBARAZADAS NI CON PERSONAS CON MARCAPASOS**, tampoco en lugares donde haya animales en proceso de gestación; las intensas vibraciones de los cuencos pueden provocar abortos al moverse el líquido amniótico, también pueden interferir con los marcapasos. No es recomendable que los niños menores de 14 años acudan terapias con cuencos, ya que su sistema energético no está totalmente formado.

Fuente: Enrique Carriedo Aranda, Las Campanas de Shambala. Guía de Uso y disfrute de los cuencos tibetanos y de la voz, editorial: Manakel, Madrid 2004.



A continuación te detallo cómo trabajar con Cuencos Tibetanos y de Cuarzo en un tratamiento de Reiki a terceros.

Los cuencos pequeños y medianos los utilizaremos sobre el cuerpo. Los cuencos grandes no es recomendable utilizarlos sobre el cuerpo y mucho menos sobre la caja torácica, ya que es una caja de resonancia natural y podríamos provocar taquicardias.

Suelo utilizar los cuencos pequeños y medianos en el 3º chakra, donde se crean las emociones.



La idea es mover las emociones estancadas en el 3º chakra, subirlas al 4º para que la persona pueda vivirlas y sentirlas; seguido, llegarán al 5º chakra, donde la persona podrá o no expresarlas (llanto, grito, alegría o un sentimiento de satisfacción), y así curarlas.

Posición:

Colocaremos la mano dominante en el 7º chakra y con la otra mano, utilizando un mazo, tocaremos suavemente el borde del cuenco, hasta que deje de sonar. En este primer toque, estaremos atentos al movimiento ocular y garganta de la persona; estos movimientos involuntarios de ojos y garganta nos indican que, la persona está resintiendo alguna situación del pasado.

Seguido, volveremos a tocar el cuenco, dos veces más; con 3 veces es suficiente para mover las emociones del 3º al 4º y al 5º chakra. A veces, podemos encontrarnos con personas “duras” para expresar emociones; en estos casos, no insistiremos tratando de mover las emociones con los cuencos, y finalizamos el proceso.



Los cuencos tibetanos grandes, al ser muy alta su vibración, los usaremos a una distancia de unos 30 centímetros del cuerpo.

Para equilibrar la energía del campo áurico, realizaremos barridos desde la cabeza a los pies; primero por la línea central del cuerpo y después por ambos laterales.

Para trabajar cada chakras; desbloqueo, equilibrado y armonización, colocaremos el cuenco a una distancia de unos 30 centímetros del chakra, e iremos trabajando cada chakra de forma ascendente del 1º al 7º.

Nota: con los cuencos de cuarzo trabajaremos de igual forma.

Afirmaciones para cada chakra:

1º Estoy seguro, confío más. Estoy centrado y conectado a tierra.

2º Siento mis emociones y mi dolor, me despiertan mis pasiones. Me entrego a este momento.

3º Soy valiente, me entero. Estoy en mi poder.

4º Estoy encantado. Dejo que el amor fluya. Estoy en mí mismo. Vivo en paz y gratitud.

5º Puedo jugar en mi imaginación, puedo crear mi realidad, lo que sé lo comparto como mi verdad.

6º Yo honro a mi intuición. Acepto mi camino. Yo soy la curación, la mente, cuerpo y espíritu.

7º Puedo conectar con el Espíritu. Invito a la transformación sagrada, me abrazo a la unidad de todos los seres.



Estudio de Chakras

Chakra significa “rueda” en sánscrito; los vedas utilizaron este término para denominar los centros energéticos del cuerpo humano. Hay siete chakras principales y varios secundarios que corresponden con los puntos de acupuntura, cada uno de ellos se asocia con alguna de las glándulas endocrinas dentro del cuerpo físico.

Estos centros se extienden en forma de remolinos por el campo energético que rodea el cuerpo físico y está compuesto por capas sucesivas de energía que vibran a frecuencias cada vez más elevadas; cada uno de ellos tiene una parte frontal y una parte posterior, excepto el primero y el séptimo. Todos ellos están unidos por un canal energético que corre a lo largo de toda la espina dorsal (canal central).

Funciones principales de los chakras:

Revitalizar cada cuerpo aural o energético y con ello el cuerpo físico.

Provocar el desarrollo de distintos aspectos de la autoconciencia, pues cada chakra está relacionado con una función psicológica específica.

Transmitir energía entre los niveles aurales ya que cada capa progresiva existe en octavas de frecuencia siempre crecientes.

Cuando el funcionamiento de los chakras es normal, cada uno de ellos estará abierto, girando en el sentido de las manecillas del reloj para metabolizar las energías particulares que necesita del campo de energía universal (energía que también se ha llamado ki, chi, prana u orgón). Cuando el chakra gira en sentido contrario a las agujas del reloj, la corriente fluye del centro hacia fuera, con lo que interfiere el metabolismo. Por tanto, se dice que el chakra está cerrado o bloqueado a las energías que llegan.

La mayoría de las personas tienen tres o cuatro chakras que giran en sentido contrario en un momento determinado; como los chakras no sólo son metabolizadores de la energía, sino que también la detectan, sirven para proporcionarnos información sobre el mundo que nos rodea. Si bloqueamos algún chakra, no dejamos que entre la información. Por tanto, cuando nuestros chakras fluyen en sentido contrario a las agujas del reloj, hacemos salir nuestra energía enviándola al mundo, detectamos la energía que hemos enviado y decimos que eso es el mundo; es lo que en psicología se llama proyección.

La realidad imaginaria que proyectamos al mundo guarda relación con la “imagen” que nos hemos formado de aquél a través de nuestras experiencias infantiles, a través de la mente del niño que fuimos. Dado que cada chakra está relacionado con una función psicológica específica, lo que proyectamos a través de cada uno de ellos estará dentro del área de funcionamiento de dicho chakra y será algo muy personal, ya que la experiencia vital de cada persona es única.

Primer Chakra - MULADHARA



MULADHARA (Raíz).

PRIMERO: Energía física y voluntad de vivir.

Localización: En el perineo, entre el ano y los genitales.

Glándulas: Corticoadrenales.

Está relacionado con la cantidad de energía física y el deseo de vivir en la realidad física. Es el emplazamiento de la primera manifestación de la fuerza vital en el plano físico.

QUE SUCEDE CUANDO EL PRIMER CHAKRA ESTÁ DESEQUILIBRADO

Cuando la fuerza vital está en pleno funcionamiento, la persona muestra un poderoso deseo de vivir en la realidad física, en combinación con un poderoso flujo que desciende por las piernas, con éste llega una afirmación clara y directa de la potencia física.

El cóccix actúa como bomba de energía en el nivel etéreo, ayudando a encauzar el flujo energético hacia arriba por la columna vertebral.

Esta afirmación de la potencia física, combinada con la voluntad de vivir, da al individuo una "presencia" de poder y vitalidad. Declara estar "aquí y ahora" y tiene los pies bien afirmados sobre la realidad física.

La "presencia" del poder y la vitalidad emanan de él en forma de energía vital; frecuentemente actúa como un generador, dando energía a quienes les rodean y recargando sus propios sistemas energéticos. Tiene una fuerte voluntad de vivir.

QUE SUCEDE CUANDO EL PRIMER CHAKRA ESTÁ EQUILIBRADO

Cuando el centro coccígeo está bloqueado o cerrado, la mayor parte de la vitalidad física queda bloqueada y la persona no produce una fuerte impresión en el plano físico. No está "aquí".

Evitará la actividad física, su energía estará baja y puede que incluso sea "enfermiza". Carecerá de poderío físico.

Si no se abre este chakra antes de atender a los demás, habríamos crecido sin echar raíces, faltos de fundamento y no habrá estabilidad.

La verdadera trampa del mundo físico estriba en la creencia de que éste sea la realidad esencial única de que estamos hecho y no un nivel entre otros varios: pero no hay que caer en el extremo contrario de negar el yo físico, porque entonces la unidad coherente de la conciencia no es posible y el primer

chakra se cierra porque no se aceptan las limitaciones y la disciplina esenciales para la manifestación en la materia.

FUNCIONES DE LAS GLÁNDULAS SUPRARRENALES

Son dos glándulas de secreción interna, de forma piramidal de base inferior, están situadas una a cada lado de la cavidad abdominal, por encima del polo superior de ambos riñones.

Hormonas que producen las glándulas suprarrenales:

Sustancias elaboradas por la corteza:

Glucocorticoides: hormonas de acción antiinflamatoria, antialérgica y de efectos sobre la presión arterial.

Mineralcorticoides: hormonas de acción reguladora del sodio y el potasio, sobre todo a nivel renal, pero también en las glándulas salivales, sudoríparas y del tramo gastrointestinal.

Sexuales: hormonas elaboradas en mínima parte por la corteza suprarrenal, son químicamente iguales y ejercen la misma función biológica que las elaboradas por las glándulas sexuales.

Sustancias elaboradas por la médula suprarrenal:

Adrenalina y Noradrenalina: Hormonas iguales a los neurotransmisores. La diferencia es que los neurotransmisores ejercen su acción biológica sólo en el lugar en que son liberadas, mientras que las de origen suprarrenal son vertidas directamente en la sangre; en la zona suprarrenal se produce mayor cantidad de adrenalina que de noradrenalina, lo cual no ocurre así en las terminales nerviosas simpáticas que producen los neurotransmisores.

Segundo Chakra - SWADHISTHANA



SWADHISTHANA (Dulzura).

SEGUNDO FRONTAL: Capacidad de dar y recibir amor y placer en una relación de pareja. Está relacionado con la calidad del amor hacia la pareja que puede tener la persona.

SEGUNDO POSTERIOR: Cantidad de energía sexual. Está relacionado con la cantidad de energía sexual de una persona.

Localización: Genitales, matriz.

Glándulas: Gónadas.

QUE SUCEDE CUANDO EL SEGUNDO FRONTAL ESTÁ EQUILIBRADO

Cuando está abierto, facilita el dar y recibir placer sexual y físico. Lo más probable es que la persona disfrute con el coito y tenga orgasmos. El orgasmo revitaliza y limpia el cuerpo en un baño energético; despeja el sistema corporal de la energía atascada, los productos de desecho y la tensión profunda; el orgasmo sexual es importante para el bienestar físico de la persona. No obstante, el orgasmo total del cuerpo requiere que todos los centros estén abiertos. Para quienes ya han accedido a la experiencia de unión de los aspectos físico y espiritual entre dos seres logrando la comunión y han pasado a otras fases a lo largo del sendero espiritual, algunas disciplinas espirituales como el kundalini yoga y la tradición tántrica, aseguran que esta descarga ya no es necesaria para el bienestar de la persona (pero la mayoría de los humanos no entran en esa categoría y han de lograr primero la comunión con su pareja).

QUE SUCEDE CUANDO EL SEGUNDO FRONTAL ESTÁ DESEQUILIBRADO

El resultado del bloqueo del centro púbico puede ser una incapacidad para lograr el orgasmo en la mujer que es incapaz de abrirse a la alimentación sexual de su pareja y recibirla.

Probablemente no podrá conectar con su vagina y quizá no disfrute con la penetración; tal vez se sentirá más inclinada a gozar con la estimulación clitoridiana que con la penetración y puede que incluso desee ser siempre la parte activa o agresiva del coito.

Cuando es el varón quien sufre el bloqueo, probablemente ello irá acompañado de orgasmo prematuro o la incapacidad para lograr la erección.

El instinto de protección es la somatización última de la sexualidad y una necesidad tanto corporal como emocional; es la esencia de las cualidades maternas, una experiencia dichosa de calor y seguridad que estará ausente si este chakra se halla bloqueado frontalmente.

QUE SUCEDE CUANDO EL SEGUNDO POSTERIOR ESTÁ EQUILIBRADO

Con este centro abierto la persona siente su potencia sexual.

Todo deseo pone en marcha una energía; negarlo sólo serviría para bloquear la salida de esa energía, que tratará de expresarse de nuevo en otro lugar. El elemento asociado a este chakra es el agua, que nos enseña a ser fluidos y dúctiles en nuestros deseos. La fuerza del deseo es la raíz de nuestra pasión y llega a serlo también de nuestro poder y entendimiento si la energía fluye por este chakra abierto expresándose de una manera armoniosa.

QUE SUCEDE CUANDO EL SEGUNDO POSTERIOR ESTÁ DESEQUILIBRADO

Si bloquea este chakra en particular, su fuerza y potencia sexuales serán débiles y decepcionantes; probablemente no tendrá mucho impulso sexual y tratará de evitar el sexo negando su importancia y su placer, lo que dará lugar a la desnutrición del área citada.

Dado que el orgasmo se encarga de inundar el cuerpo de energía vital, el organismo no será alimentado y no recibirá la nutrición psicológica de la comunión y el contacto físico con otro cuerpo.

Hay un temor, en algún nivel profundo, de dar rienda suelta a toda su potencia sexual.

FUNCIONES DE LAS GÓNADAS O GLÁNDULAS SEXUALES

TESTÍCULOS (gónadas masculinas): Son a la vez gónadas y glándulas de secreción interna. La función de gónadas se expresa mediante la formación y maduración de los espermatozoides y la endocrina mediante la producción de hormonas, su forma es ovoide y ligeramente aplanada en sentido transversal.

Hormonas del testículo:

Andrógenos (testosterona) y **estrógenos** (estradiol y estrona): La testosterona incrementa la libido, es responsable del desarrollo de los órganos genitales masculinos y de los caracteres sexuales secundarios y es indispensable para los fines de la espermatogénesis.

OVARIOS (gónadas femeninas): Son a la vez gónadas y glándulas de secreción interna. La función de gónadas se expresa mediante la formación y maduración de los óvulos y la endocrina mediante la producción de hormonas.

Hormonas del ovario:

Andrógenos (testosterona) **estrógenos** (estradiol y estrona) y **gestágenos** (progesterona): Los estrógenos ejercen su actividad sobre la mucosa uterovaginal, determinando las variaciones morfológicas del ciclo menstrual, e influyen en el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios. La principal función de la progesterona es la de preparar la mucosa del útero para la nidación y nutrición del huevo fecundado. La testosterona incrementa la libido.

Tercer Chakra - MANIPURA



MANIPURA (Gema brillante).

TERCERO FRONTAL: Autoestima, acción, vitalidad, placer y extroversión, sabiduría espiritual y conciencia de la universalidad de la vida y del propio sitio dentro de ella.

TERCERO POSTERIOR: Voluntad para manifestar nuestras intenciones mediante acciones concretas, conservar la propia salud y capacidad de sanación.

Localización: En el plexo solar y centro diafragmático.

Glándulas: Páncreas.

Está asociado con la fuerza de voluntad y la actitud que se tenga respecto a la propia salud física; también se conoce con el nombre de centro de curación y está relacionado con la curación espiritual. Se dice que este centro es muy grande y se halla muy desarrollado en algunos sanadores.

El centro del plexo solar es muy importante en lo que se refiere a la capacidad de conexión humana. Cuando nace un niño se mantiene un cordón umbilical etéreo conectado entre él y su madre. Estos cordones representan una conexión humana; cuando una persona crea una relación con otro ser humano, crecen cordones entre sus respectivos chakras del plexo solar; cuantos más fuertes son las conexiones entre ambas personas, mayor fuerza y número tendrán esos cordones. En los casos en que se está terminando la relación, los cordones se van desconectando lentamente.

QUE SUCEDE CUANDO EL TERCERO FRONTAL ESTÁ EQUILIBRADO

Aunque el chakra del plexo solar es mental, su funcionamiento saludable está directamente relacionado con la vida emocional del individuo. Esto es así porque la mente o los procesos mentales sirven como reguladores de la vida emocional. La comprensión mental de las emociones sitúa a éstas en un marco de orden y define aceptablemente la realidad. Si este centro está abierto y funciona de forma armoniosa, el individuo tendrá una vida emocional profundamente satisfactoria y libre de agobios; se acepta a sí mismo y a los demás; tiene firme autoestima.

Una persona que tenga este chakra delantero abierto puede mirar al cielo estrellado y sentir que pertenece a él; está firmemente enraizado en su lugar dentro del universo. Es el centro de su propio y exclusivo aspecto de expresión del universo manifiesto, y de ello obtiene sabiduría espiritual.

Sin embargo, cuando este chakra está abierto pero tiene rasgada la membrana protectora que lo cubre, sufrirá emociones extremas incontrolables. Podría sentir la influencia de fuentes exteriores del astral que lo confundirían; se perderá tal vez en el universo y las estrellas. Llegará un momento en el que el abuso de dicho chakra le provocará dolor físico en esa área, lo cual puede desembocar en una enfermedad, por ejemplo, agotamiento adrenal.

QUE SUCEDE CUANDO EL TERCERO POSTERIOR ESTÁ DESEQUILIBRADO

Si este centro se encuentra cerrado, la persona bloqueará sus sentimientos, quizá hasta no sentir nada; no tendrá conciencia de un significado más profundo de las emociones que preste otra dimensión a la existencia. Puede no estar conectado con su propia exclusividad dentro del universo y de su mayor propósito; no sentirá amor y aceptación por sí mismo.

La acción, el poder y la vitalidad están ausentes o seriamente menguados cuando este chakra está cerrado.

El poder del tercer chakra es poder de vida, de vitalidad y de conexión, no el poder frío de control y dominación. El estado de las estructuras corporales físicas del aspecto frontal de este chakra refleja la postura de la persona frente al poder. El estómago acalambado y duro, el vientre hinchado, el diafragma colapsado son indicios de problemas frente a la necesidad de ostentar el poder, ejercer control e influencia sobre los demás, protegerse del poder externo o temor a asumir el propio poder, repliegue en uno mismo y miedo a destacar.

El exceso de peso en general es un indicio del mal funcionamiento de este centro, puesto que regula el metabolismo corporal y es evidente que si hay sobrepeso existe un desequilibrio entre la asimilación y la depuración en el proceso de convertir los alimentos en energía y desechar los excedentes.

TERCERO POSTERIOR (centro diafragmático)

Voluntad para manifestar nuestras intenciones mediante acciones concretas, conservar la propia salud y capacidad de sanación.

Está asociado con la fuerza de voluntad y la actitud que se tenga respecto a la propia salud física. También se conoce con el nombre de centro de curación y está relacionado con la curación espiritual; se dice que este centro es muy grande y se halla muy desarrollado en algunos sanadores.

QUE SUCEDE CUANDO EL TERCERO POSTERIOR ESTÁ EQUILIBRADO

El poder de la voluntad cuando este centro está abierto es el poder de la conexión, de la unión, de la fusión. El poder de unir las polaridades para manifestar una unidad integrada; este poder es la única fuerza capaz de llevarnos a manifestar nuestras más puras intenciones en acciones concretas, ya que la voluntad de la mente se alinea con la voluntad del espíritu en un mismo centro y con ello se alcanza el equilibrio.

La energía por sí sola no constituye el poder, hay que darle una dirección. Poder viene de potere que significa "ser capaz". El sentimiento íntimo de poder, de estar conectados con la fuente de poder, es indispensable para estar seguro de uno mismo y aventurarse con confianza a lo desconocido.

Si la persona siente un fuerte amor hacia su cuerpo y tiene intención de mantenerlo saludable, este centro está abierto. Normalmente este centro está abierto si el centro el plexo solar lo está, pues la

aceptación de sí mismo se manifestará a nivel físico como salud corporal. La salud total (mental, emocional y espiritual) requiere que todos los centros estén abiertos y equilibrados.

QUE SUCEDE CUANDO EL TERCERO POSTERIOR ESTÁ DESEQUILIBRADO

Si este centro se encuentra cerrado, hay sentimientos de rechazo personal y desinterés por la propia salud.

Cuando tenemos miedo o nos sentimos impotentes, emprendemos la retirada, reducimos nuestra movilidad, empleamos una parte de nosotros mismos en controlar el resto. Bloqueamos nuestra propia fuerza, nuestras propias expresiones.

El que se encierra en sí mismo se muestra al exterior frío y controlado. Este control necesita energía para mantenerse y no la produce, de modo que nos sentimos fatigados al cabo de algún tiempo, agotados, vacíos; disminuye nuestro deseo de actividad y nos vemos en la necesidad de suministrarnos energía artificial en forma de golosinas o estimulantes que van directamente al tercer chakra y lo incitan momentáneamente, aunque a la larga lo dejen agotado. Algunos, en cuanto conciben el poder como algo ajeno, buscan siempre estímulos externos, aprobación de los demás, excitación y actividad fuera de sí mismos; entonces pierden la capacidad de detenerse, de pararse a buscar el poder dentro de sí.

FUNCIONES DEL PÁNCREAS

Es una glándula grande en forma de martillo situado detrás del estómago. El páncreas tiene una doble función exocrina (que vierte su elaboración al duodeno) y endocrina.

Hormonas del páncreas:

Insulina: Hormona que determina una disminución de la glucosa hemática acelerando su metabolismo; por otro lado, obstaculiza la glucogenólisis. Una carencia de insulina determina la diabetes mellitus.

Glucagón: Hormona que determina un aumento en la glucemia, acelerando la escisión del glucógeno.

Cuarto Chakra - ANAHATA



ANAHATA (Intacto).

Localización: Corazón.

Glándulas: Paraganglios supracardiacos / Timo.

La apertura de este centro es directamente correlativa a la merma del ego, pues es el centro a través del cual amamos; a través del cual fluye la energía de la conexión con toda forma de vida. Cuanto más abierto está este centro, mayor es nuestra capacidad de amar un círculo de vida cada vez más amplio. Cuando este centro se halla en funcionamiento, nos amamos a nosotros mismos y a nuestros hijos, cónyuges, familiares, animales domésticos, amigos, vecinos, compatriotas y extranjeros, a todos nuestros semejantes y a todas las criaturas de la tierra.

CUARTO FRONTAL (centro del corazón)

Sentimientos cordiales de amor por otros seres humanos, apertura a la vida.

A través de este centro conectamos los cordones con los centros del corazón de aquellos con quienes tenemos una relación amorosa, lo que incluye a los niños y a los padres igual que a los amantes y a los cónyuges. Los sentimientos amorosos que fluyen a través de este chakra suelen hacer que las lágrimas acudan a nuestros ojos.

QUE SUCEDE CUANDO EL CUARTO FRONTAL ESTÁ EQUILIBRADO

Cuando este chakra está abierto, la persona puede ver en cada individuo a su prójimo y amarlo incondicionalmente, por el simple hecho de existir. Puede ver la exclusividad de la belleza y la luz interna de cada individuo.

El amor del cuarto chakra no está vinculado a un objeto, es un amor que irradiamos hacia todo lo que nos sale al paso, porque lo sentimos dentro como un estado del ser.

El amor del corazón es por esencia; duradero, eterno y constante. Se expresa como aceptación gozosa de uno mismo y de los demás, del lugar que nos ha correspondido dentro de la totalidad de las cosas.

Se experimenta como una profunda paz que emana de la ausencia de conflictos y de estar en armonía con todo lo que nos rodea, todo lo cual apreciamos profundamente al punto de sentirnos agradecidos por su existencia.

Vivir en amor es vivir en equilibrio, en un estado permanente de gracia, delicadeza, flexibilidad, tolerancia y amabilidad. Es vivir y dejar vivir apreciando el sagrado don de la vida en todas y cada una de sus manifestaciones.

QUE SUCEDE CUANDO EL CUARTO FRONTAL ESTÁ DESEQUILIBRADO

La persona tiene dificultades para amar, en el sentido de dar amor sin esperar nada a cambio.

Con este centro cerrado se experimenta un desequilibrio y una ausencia de propósito y significado de nuestra propia existencia y del mundo en general.

No hay una capacidad de establecer relaciones duraderas, pues todas las pautas duraderas son resultado de un equilibrio entre las partes. Para poder amar hay que consentir cierto grado de pérdida de autonomía a fin de experimentar una unidad superior, y con este centro cerrado no hay la capacidad de ceder en favor del otro.

La ecuanimidad sólo se alcanza en la plenitud del corazón, como centro del ser, y sin ecuanimidad no es posible percibir los patrones de orden del cosmos, de la naturaleza ni de nuestras propias pautas y ritmos de crecimiento y evolución.

Debido a ello se experimenta desolación, soledad, sentimientos de desconexión, falta de unión, de trascendencia y de sacralidad de las personas, la naturaleza, los animales y la vida misma.

CUARTO POSTERIOR (entre los omóplatos)

Voluntad de impactar el mundo exterior y voluntad de amar. Es el centro desde el cual actuamos en el mundo físico y perseguimos lo que deseamos. El centro de la pasión, podría llamarse.

QUE SUCEDE CUANDO EL CUARTO POSTERIOR ESTÁ EQUILIBRADO

Si este centro gira en sentido de las manecillas del reloj, nuestra actitud acerca de la consecución de las cosas en la vida será positiva, y consideraremos a las demás personas como soportes para nuestros logros; entonces tendremos las experiencias que apoyen nuestra voluntad y sentiremos que la Voluntad Divina y la nuestra están de acuerdo; también percibiremos la voluntad de nuestros semejantes alineada con la nuestra. Por ejemplo, si la persona desea escribir un libro, tendrá la visión de sus amigos ayudándole y de la aceptación de la obra por los editores y el público al que va dirigido.

El mundo se percibe como unidad interrelacionada, coherente y significativa, por lo que la apertura de este centro genera sentimientos de compasión, conexión y comprensión hacia quienes nos rodean; lo cual conduce también al afán de ayudar, enseñar y sanar a otros.

El entendimiento de que todos somos uno, nos lleva a darnos cuenta de que no podemos seguir progresando mientras otros sufren, como en el caso de los Bodhisattvas, personas que habiendo avanzado espiritualmente hasta la iluminación, posponen su liberación del cuerpo físico para dedicarse a enseñar.

QUE SUCEDE CUANDO EL CUARTO POSTERIOR ESTÁ DESEQUILIBRADO

Si este centro se mueve en sentido contrario a las manecillas del reloj, es aplicable lo opuesto. Tendremos la idea equivocada de que la voluntad de Dios y la de otras personas se oponen a la nuestra; nos parecerá que la gente forma bloques que se oponen al logro de aquello que deseamos y que tendremos que atravesarlos o saltarlos para obtener lo que deseamos en vez de considerar su posible ayuda. Creeremos que la voluntad de Dios es ajena a la nuestra; en este caso están implícitas fuertes creencias erradas acerca del funcionamiento del universo. En ocasiones la imagen de un universo hostil donde sólo sobrevivirán los agresores más fuertes, hará creer a la persona que su supervivencia está en juego.

La persona funciona por control y trata de dar mayor seguridad a su mundo controlando a los demás, actuando de forma desconsiderada, injusta y cruel. La solución consiste en que la persona se dé cuenta de que está creando un ambiente hostil con su agresión y se exponga entonces al azar de dejarse ir y ver si es posible la supervivencia sin control. Si afronta este riesgo, con el tiempo llegará a experimentar un universo benigno, abundante y seguro en el que la existencia de la persona está apoyada por el todo.

FUNCIONES DE LOS PARAGANGLIOS SUPRACARDIACOS

Son un grupo de células cromafines que se encuentran en el punto de bifurcación de la carótida común, en el punto de aparición de la arteria coronaria izquierda.

Hormonas de los paraganglios:

Noradrenalina: Hormona igual a los neurotransmisores. La diferencia es que los neurotransmisores ejercen su acción biológica sólo en el lugar en que son liberadas, mientras que las de los paraganglios son vertidos directamente en la sangre.

CHAKRA DEL TIMO

Tradicionalmente se ubicaba a la glándula del timo como cede del chakra del corazón. No obstante, cada vez son más los autores que se refieren a este centro como un chakra distinto, que está activándose en estos momentos de la evolución humana.

Hasta hace poco nos concentrábamos en siete chakras principales, pero a medida que evolucionamos y nos vamos acercando a los ángeles, un nuevo chakra está despertando dentro de nosotros. Lo llamamos chakra del timo. Se encuentra entre los chakras del corazón y de la garganta. Así como los ángeles están abiertos a toda la vida, este nuevo chakra nos sostendrá mientras aprendemos a abrirnos más y más los unos a los otros. La función del chakra del timo es generar paz y amor universal; también se vincula con la glándula del timo, parte importante de nuestro sistema inmunológico. El despertar de este nuevo chakra fortalecerá nuestro sistema inmunológico y nos ayudará a tratar el cáncer, el sida, las enfermedades del corazón, los ataques y otros males.

FUNCIONES DEL TIMO

Es una glándula que tiene forma de pirámide cuadrangular de base inferior.

Resulta constituido por dos lóbulos, derecho e izquierdo, y está situado detrás de la porción superior del esternón, prolongándose a veces hasta la región baja del cuello. En proporción, el timo está mucho más desarrollado al nacer que en la edad adulta. Normalmente crece hasta la pubertad, época en la cual inicia una lenta involución y la glándula va siendo sustituida por tejido adiposo. No obstante, en la edad adulta es posible encontrar restos funcionales del órgano involucionado.

Hormona del timo:

Tiene una importancia extraordinaria en el funcionamiento del sistema inmunológico. Se sabe que es capaz de modificar a los linfocitos procedentes de la médula ósea en linfocitos madurados T que son los agentes de una variedad de respuesta inmunológica extraordinariamente eficaz, denominada respuesta celular, que el organismo pone en marcha para luchar contra algunas enfermedades infecciosas (cáncer).



Quinto Chakra – VISHUDA



VISHUDA (Purificación).

Localización: Garganta.

Glándulas: Tiroides / paratiroides.

El quinto chakra es el centro del sonido, la vibración y la autoexpresión; es el dominio de la consciencia que controla, crea, transmite y recibe las comunicaciones, tanto con nuestra sabiduría interna como con los demás. Entre sus atributos figuran el escuchar, el hablar, el canto, la escritura y todas las artes que tienen que ver con el sonido y la palabra; es también el centro de la creatividad dinámica, la clariaudiencia y la telepatía, pues la comunicación es una clave esencial para acceder a los planos internos y poder utilizar nuestros niveles mentales multidimensionales.

QUINTO FRONTAL (centro de la garganta): Toma y asimilación, comunicación.

Se halla asociado a la comunicación y a la toma de responsabilidad en las necesidades propias. El recién nacido se acerca al pecho, pero deberá mamar antes de lograr nutrirse. Idéntico principio es aplicable a lo largo de la vida; a medida que la persona madura, la satisfacción de sus necesidades depende cada vez más de sí misma.

QUE SUCEDE CUANDO EL QUINTO FRONTAL ESTÁ EQUILIBRADO

El funcionamiento de este chakra es apropiado cuando se alcanza la madurez y dejamos de culpar a los demás de nuestras propias carencias vitales y nos dedicamos a crear lo que necesitamos y deseamos.

El proceso de crear, es inherente a la comunicación y ésta requiere que entremos en resonancia con aquellos a quienes deseamos transmitirles nuestras ideas, pensamientos y/o sentimientos para impactar la realidad, por lo que la apertura del quinto chakra conlleva el logro de la empatía y la sintonía con los demás.

La esencia de la comunicación es la creatividad, ya que con la alteración de las pautas existentes nos convertimos en creadores que damos origen a la realidad y al porvenir de nuestras vidas momento a momento.

Conforme se avanza en la apertura de este centro, el sujeto adquiere el entendimiento del mundo en el plano “vibracional”, que es un plano situado más allá de las formas y los movimientos del plano material.

También se adquiere la capacidad de la telepatía, definida como “el arte de comunicarse a través del tiempo y del espacio sin recurrir a ninguno de los cinco sentidos normales”.

QUE SUCEDE CUANDO EL QUINTO FRONTAL ESTÁ DESEQUILIBRADO

Si se mide este centro como contrario a las agujas del reloj, la persona no toma lo que se le da. Esto suele ser así porque considera que el mundo es un lugar negativo, y generalmente hostil, dado lo cual será cauta y sus esperanzas sobre lo que habrá de recibir serán negativas; seguramente espera hostilidad, violencia o humillación en vez de amor y alimento; como la negatividad de sus esperanzas le hace crear un campo de fuerza negativo, atraerá hacia sí lo negativo. Es decir, si tiene expectativas de violencia, ésta se encontrará en su interior, y la atraerá según la ley de que los iguales se atraen, de acuerdo con la naturaleza del campo energético universal.

La comunicación no fluye, no se logra, ya que no hay resonancia con los demás y por lo tanto, la creatividad se dificulta y no es posible cambiar la realidad.

Otra cuestión asociada la obstrucción de este centro es la falta de tranquilidad y silencio interior, indispensables para poder ensanchar la capacidad de percepción y canalizar o recibir comunicaciones telepáticas.

QUINTO POSTERIOR (base del cuello)

Voluntad de aportar nuestra contribución a los demás. Sentido del yo dentro de la sociedad y de la profesión de cada cual.

El aspecto de asimilación y creación que se produce en la parte posterior de este chakra se denomina a veces centro profesional, pues está asociado con la sensación del yo de la persona con respecto a la sociedad, a su profesión y a sus iguales; si una persona no se siente cómoda en esta área de su vida, puede que su disconformidad se revista de orgullo para compensar la falta de autoestima.

QUE SUCEDE CUANDO EL QUINTO POSTERIOR ESTÁ EQUILIBRADO

El centro de la parte posterior del cuello se abre normalmente cuando uno tiene éxito y se adapta bien en su trabajo, además de sentirse satisfecho con éste al considerarlo como su tarea en la vida y un medio de expresión.

Si la persona ha elegido una profesión u ocupación que le permite utilizar sus talentos y habilidades, le resulta excitante, le permite realizarse y entregar lo mejor de sí a los demás, este centro estará en plena floración; tendrá éxito profesional y recibirá del universo el apoyo para nutrirse pues estará ejerciendo su voluntad a través de su capacidad creativa.

Un proceso creativo no es necesariamente artístico, sino que cualquier cosa que manifieste materialmente nuestros pensamientos, sentimientos y propósitos, es una creación que pone de manifiesto nuestra voluntad. Establecer una ONG, dirigir una compañía, escribir una novela, dar clases, prestar servicios o poner en marcha un negocio son cosas que se logran al tener este centro abierto.

La creatividad pone en marcha fuerzas interiores por eso es que los procesos creativos resultan terapéuticos al permitir drenar frustraciones íntimas y ensanchar nuestra capacidad de innovación;

ejerciendo nuestra creatividad de forma constante y en niveles que impliquen un desafío cada vez mayor, mantenemos abierto este chakra.

QUE SUCEDE CUANDO EL QUINTO POSTERIOR ESTÁ DESEQUILIBRADO

Si este centro está bloqueado, la persona se mostrará reacia a dar lo mejor de sí; fracasará y ocultará en el orgullo su falta de éxito. Sabe en su interior que saldría beneficiado si diera lo mejor de sí mismo encontrando una actividad, un trabajo o un puesto en el que pudiera desarrollar sus verdaderos intereses o si fuese más allá del nivel al que ha llegado y adquiriera nuevos retos y compromisos.

Sin embargo, nunca hace ninguna de esas cosas y mantiene la defensa del orgullo para evitar la desesperación real que subyace en su interior. Siente que, en realidad, no tiene éxito en la vida; probablemente interpretará el papel de víctima, quejándose de que la vida no le ha dado oportunidades para permitirle desarrollar su gran talento o sus intereses; cuando se libere de ese orgullo, desaparecerán el dolor y la frustración.

En este centro desvelaremos además, el miedo al fracaso que bloquea el impulso de salir y crear lo que tanto se desea, lo cual es aplicable, además, a las amistades personales y a la vida en general. Al rehuir el contacto, esta persona también evita revelarse a sí misma y sentir, por una parte, el temor de no gustar y, por otra, la competencia y el orgullo expresado como “soy mejor que tú” o “no eres lo bastante bueno para mí”.

Como nuestros sentimientos de rechazo se originan en el interior y los proyectamos luego hacia los demás, evitamos a la otra persona para ahorrarnos el rechazo. Afrontar el riesgo de buscar la profesión que se desea, avanzar hacia los contactos que se añoran y revelar los propios sentimientos al respecto son formas de liberar esos sentimientos y, por tanto, de abrir ese chakra.

FUNCIONES DE LAS GLÁNDULAS TIROIDES Y RELATIVAS

Esta glándula que no es perfectamente simétrica, se presenta en forma de media luna con la concavidad mirando hacia arriba; está compuesta por dos lóbulos que se unen por un tejido glandular llamado istmo. A veces del margen superior del istmo parte una prolongación de forma cónica o cilíndrica que se llama lóbulo piramidal.

TIROIDES

El color de la glándula es rojo, más o menos intenso. Tiene una relación estrecha con la tráquea y con los vasos nerviosos del cuello.

Hormonas de la tiroides:

Tiroxina y Triyodotina:

TIROIDEAS ABERRANTES

Lóbulos de pequeño volumen inconstantes y variables en número y localización, que presentan la misma estructura de la glándula tiroidea. Pueden encontrarse desde el istmo hacia la garganta, o más frecuentemente en una zona triangular con base en el maxilar inferior y vértice en el arco de la aorta; se consideran fragmentos de la glándula tiroidea principal separados en periodos precoces del desarrollo.

PARATIROIDES

Normalmente el hombre tiene 4 glándulas paratiroides, dos superiores y dos inferiores; se encuentran en la cara posterior de los lóbulos tiroideos, de los cuales se distinguen por su color más pálido y tienen en general forma esférica. Algunas veces su número varía, pueden disminuir reduciéndose a una sola, o bien aumentar hasta ocho; raramente se localizan en otras zonas como el interior de la glándula tiroidea o excepcionalmente en el timo.

Hormonas de las paratiroides:

Parathormona: esta hormona regula el equilibrio del calcio del organismo. Un déficit de parathormona conduce a un descenso de calcio en la tasa hemática, con un aumento de fósforo, y en consecuencia de ello hay una hiperexcitabilidad nerviosa; en caso de hiperfunción de las glándulas, el calcio se adquiere de los huesos.

Sexto Chakra – AJNA



AJNA (Saber, percibir).

SEXTO FRONTAL (centro de la frente): Capacidad para visualizar y entender conceptos mentales.

El centro de la frente está relacionado con la capacidad de visualizar y entender conceptos mentales. Esto incluye los conceptos del mundo y del universo de la persona, o la forma en que considera al mundo y las probables respuestas que éste le dará.

QUE SUCEDE CUANDO EL SEXTO FRONTAL ESTÁ EQUILIBRADO

Claro entendimiento y alta capacidad para visualizar y entender conceptos mentales. Capacidad creativa.

QUE SUCEDE CUANDO EL SEXTO FRONTAL ESTÁ DESEQUILIBRADO

Si este centro gira en sentido contrario a las agujas del reloj, uno tiene conceptos mentales confusos o imágenes sobre la realidad que no son ciertas y sí por lo general, negativas; la persona proyecta esas imágenes hacia el mundo para crear el suyo propio. Si este centro se encuentra atascado o es débil, las ideas creativas quedarán bloqueadas simplemente porque la cantidad de energía que fluye a través de él es reducida. Para abrir este centro es necesario purificar o clasificar nuestras imágenes de creencias negativas; en el proceso terapéutico hay que sacar a la luz la imagen y hacer que se manifieste en la vida de la persona, para que la persona entienda y vea la imagen claramente como lo que es y pueda reemplazarla.

SEXTO POSTERIOR (ejecutivo mental): Voluntad para desarrollar las ideas de forma práctica.

Está asociado con la puesta en marcha de las ideas creativas formuladas en el centro de la frente.

QUE SUCEDE CUANDO EL SEXTO POSTERIOR ESTÁ EQUILIBRADO

Si el centro de voluntad ejecutiva está abierto, a las ideas de uno sigue la acción apropiada para hacer que se materialicen en el mundo físico.

QUE SUCEDE CUANDO EL SEXTO POSTERIOR ESTÁ DESEQUILIBRADO

La voluntad ejecutiva está cerrada, las ideas no tienen salida en el plano material, se convierten en frustración y la persona lo pasa mal.

FUNCIONES DE LA GLÁNDULA PITUITARIA (también llamada hipófisis).

Órgano de forma variable, cilíndrico u ovoidal, de color gris rojizo. La hipófisis está constituida por dos partes completamente distintas en estructura y función: la adenohipófisis y la neurohipófisis.

Como órgano endocrino central, ocupa una posición de primer orden al regular el equilibrio hormonal del organismo, ya que no sólo elabora hormonas que actúan directamente (hormonas de crecimiento) sino hormonas que vigilan la actividad hormonal de las otras glándulas endocrinas. Su actividad es a su vez influida influenciada por sustancias elaboradas por el hipotálamo y por las hormonas de otras glándulas elaboradas bajo su influjo.

Hormonas de la adenohipófisis:

STH: hormona del crecimiento además de factor diabetógeno.

TSH: hormona que estimula la producción de hormonas por parte de la tiroides.

FSH: hormona que estimula las glándulas sexuales.

LH: hormona que provoca la ovulación y prepara la formación del cuerpo lúteo.

LTH: hormona responsable del mantenimiento del cuerpo lúteo y la producción de leche por parte de la glándula mamaria.

MSH: hormona que estimula los melanóforos, células de la piel dedicadas a la formación de pigmento.

Hormonas almacenadas y distribuidas por la neurohipófisis (elaboradas en el hipotálamo):

ADH: hormona de acción antidiurética y que provoca un aumento en la presión arterial.

Oxitocina: hormona que estimula la contracción muscular uterina y la expulsión de la leche por parte de la glándula mamaria tras el parto.

RF: factores liberadores que regulan la producción hormonal de la hipófisis.

Sétimo Chakra - Sahasrara



SAHASRARA (Multiplicado por mil).

SÉPTIMO (Centro de corona): Integración de la personalidad total con la vida y los aspectos espirituales de la humanidad.

Está relacionado con la conexión de la persona con su espiritualidad y con la integración de todo su ser, físico, emocional, mental y espiritual.

QUE SUCEDE CUANDO EL SÉPTIMO ESTÁ EQUILIBRADO

Es probable que la persona experimente con frecuencia su espiritualidad en forma muy personal y exclusiva. Esta espiritualidad no se define dogmáticamente, ni se expresa con palabras; se trata más bien, de un estado de ser, un estado de trascendencia de la realidad mundana al infinito; va más allá del mundo físico y crea en el individuo una sensación de plenitud.

QUE SUCEDE CUANDO EL SÉPTIMO ESTÁ DESEQUILIBRADO

Cuando este centro está cerrado, la persona no tiene, probablemente ese “sentimiento cósmico” y no entiende de lo que hablan otros cuando se refieren a él.

FUNCIONES DE LA GLÁNDULA PINEAL (también llamada hipofisis)

Considerada por los filósofos antiguos como la sede del alma, está frente a la glándula pituitaria. Sus dimensiones pueden cambiar con la edad, no obstante, a partir del séptimo año de edad esta glándula sufre una progresiva involución.

Existen muchos datos que sugieren que la secreción de la glándula pineal no es constante y que los estímulos adecuados para que se produzca la secreción son los estímulos luminosos, proporcionando de esta forma un “reloj circulante” al organismo; se especula que por ello puede constituir una parte importante de los mecanismos que rigen las actividades cíclicas: sueño, vigilia, etc.

Hormonas de la glándula pineal:

Melatonina: hormona capaz de aclarar la piel, ejerciendo una acción antagonista respecto a la hormona melanófora hipofisaria. Otra acción es la inhibidora del desarrollo de las gónadas. (se encarga de la modulación de los patrones del sueño, y tiene una influencia importante en la memoria en el largo plazo)

Adrenoglomerulotropina: hormona que estimula la secreción de la aldosterona.

Equilibrado de Chakras



A continuación te detallo todo el procedimiento (pasos) para equilibrar los 7 chakras con Reiki (procedimiento en camilla).

Hay muchas formas de desbloquear, equilibrar y armonizar los chakras:

Con Reiki.
Con Péndulo.
Con Cuencos Tibetanos y de Cuarzo.
Con Reiki del Arco Iris.

Y seguramente hay otros métodos.



Lo primero que debemos hacer es preparar los chakras para su equilibrado, dando Reiki durante unos minutos a cada uno de ellos.

Después, con ambas manos (o con la mano dominante) sobre el chakra, lo abriremos, realizando un movimiento circular en sentido contrario a las agujas del reloj, por 3 veces.

1.- Posición: 1º con 7º chakra.

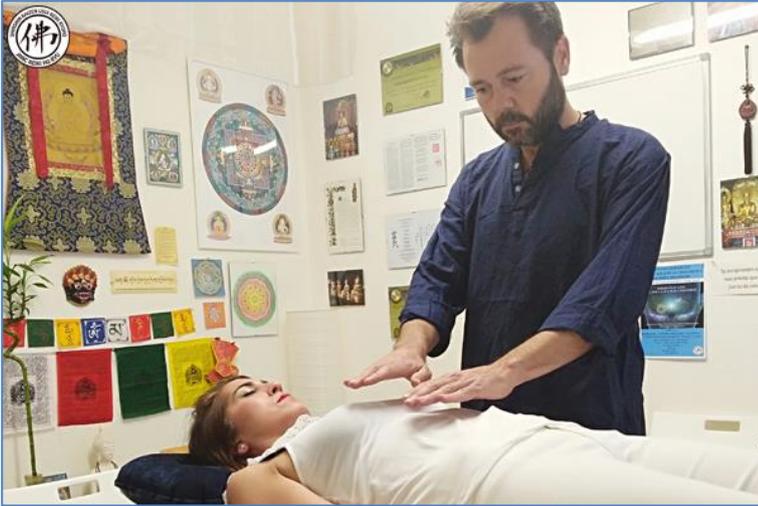
Damos Reiki a ambos chakras durante 2-3 minutos.

2.- Posición: 2º con 6º chakra.

Damos Reiki a ambos chakras durante 2-3 minutos.



“El silencio es una valla alrededor de la sabiduría.”
Zen



3.- Posición: 3º con 5º chakra.

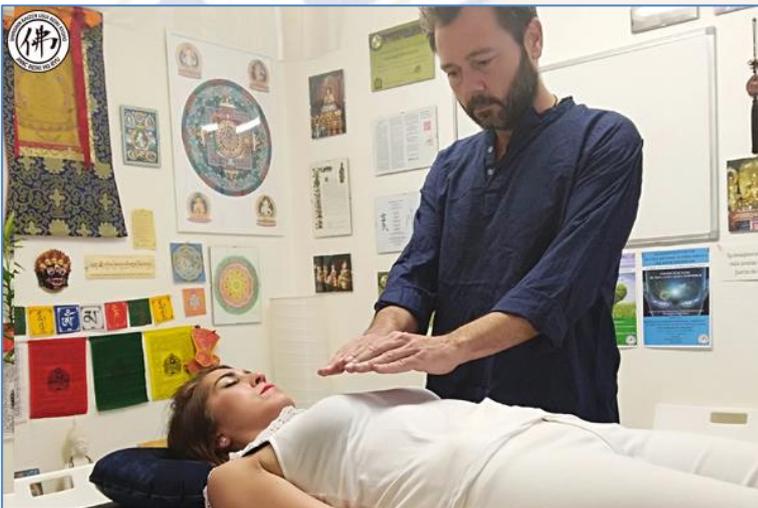
Damos Reiki a ambos chakras durante 2-3 minutos.

4.- Posición: 3º con 4º chakra.

Damos Reiki a ambos chakras durante 2-3 minutos.

5.- Posición: 4º chakra.

En esta posición finalizamos el proceso de equilibrado.



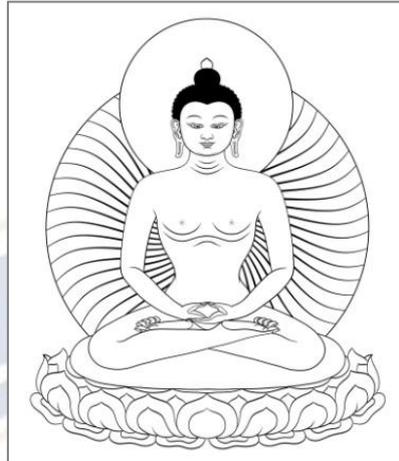
Y, con ambas manos (o con la mano dominante) sobre cada chakra, lo cerraremos realizando un movimiento circular en sentido de las agujas del reloj, por 3 veces.

Podemos hacer este proceso individualmente o incorporarlo a una sesión de Reiki.

Para finalizar, podemos armonizar el campo energético tocando un cuenco tibetano grande.

“Sentado tranquilamente sin hacer nada, llega la primavera y la hierba crece por sí misma.”
Zen

Meditación Sanadora de la Luz Blanca



Siéntate en una posición cómoda con la espalda recta, sin cruzar brazos ni piernas, y en un lugar tranquilo. Si te resulta incómodo el silencio, puedes ayudarte de una música suave (relajante).

Cierra los ojos y pon las manos en la posición del mudra cósmico o Hokkai-Join (que significa unirse).

Durante unos minutos toma conciencia del espacio donde estás, de tu posición sentado, de tu cuerpo, de tu mente, de tus pensamientos y de tu respiración.

Ahora que ya estamos relajados aquí y ahora...

Empezamos concentrándonos en la respiración, observando como entra y sale el aire por nuestra nariz.

Poco a poco, vamos apartándonos de la agitación mental y nos centramos en todos los pensamientos que van y vienen, sin aceptarlos, sin rechazarlos, los dejamos pasar.

Siempre manteniendo la concentración en el movimiento de nuestra respiración.

Visualizamos un rayo blanco que desciende sobre nosotros hasta nuestra coronilla. Es un rayo de luz blanca brillante, pura y sanadora.

Entra por nuestra coronilla...

Llena toda nuestra cabeza de luz blanca brillante, pura y sanadora.

Sentimos como cada célula de nuestra cabeza es iluminada y sanada.

Profundiza...

Llena nuestro cuello de luz blanca brillante, pura y sanadora.

Sentimos como cada célula de nuestro cuello es iluminada y sanada.

Profundiza...

Llena nuestros hombros de luz blanca brillante, pura y sanadora.

Sentimos como cada célula de nuestros hombros es iluminada y sanada.

Profundiza...

Llena nuestros brazos y manos de luz blanca brillante, pura y sanadora.

Sentimos como cada célula de nuestros brazos y manos es iluminada y sanada.

Profundiza...

Llena nuestro tórax y espalda de luz blanca brillante, pura y sanadora.

Sentimos como cada célula de nuestro tórax y espalda es iluminada y sanada.

Profundiza...

Llena nuestro plexo y lumbar de luz blanca brillante, pura y sanadora.

Sentimos como cada célula de nuestro plexo y lumbar es iluminada y sanada.

Profundiza...

Llena nuestra cadera, sexo y glúteos de luz blanca brillante, pura y sanadora.

Sentimos como cada célula de nuestra cadera, sexo y glúteos es iluminada y sanada.

Profundiza...

Llena nuestras piernas y pies de luz blanca brillante, pura y sanadora.

Sentimos como cada célula de nuestras piernas y pies es iluminada y sanada.

Ahora todo nuestro cuerpo está iluminado por la luz blanca brillante, pura y sanadora.

Visualizamos...

Por cada poro de nuestra piel, salen pequeños rayos de luz blanca brillante, pura y sanadora, que ilumina toda nuestra aura sanando todo nuestro campo energético exterior.

Nos concentramos en nuestro estado de paz interior.

Volvemos a concentrarnos en nuestra respiración.

Durante unos minutos toma conciencia de tu mente, de tu cuerpo y del espacio en el que estás.

Abrimos los ojos despacio y permanecemos quietos unos instantes.

Gracias, gracias, gracias.

Y finalizamos la meditación.

Meditación Gassho

La meditación Gassho es la meditación original de Usui Sensei, el creador de Reiki. El propósito es profundizar en el Yo interior de la persona que realiza la meditación y ayudar a canalizar mejor la energía. Hoy en día, se ha convertido en una manera muy útil de relajarse y eliminar el estrés, porque te ayuda a concentrarte en tu cuerpo físico y te separa de la mente, que es el secreto de una meditación efectiva.

¡Empecemos la práctica!

Nos sentamos en una silla, con la espalda recta, una posición natural y correcta de la cabeza, juntamos las manos a la altura del corazón (4º chakra), cerramos los ojos, relajamos nuestro cuerpo y nos concentramos en nuestra respiración apartándonos de cualquier preocupación o pensamiento.

Primero, tomamos conciencia de nuestra respiración, inhalamos y exhalamos, y sentimos el aire entrando y saliendo por nuestra nariz, observamos el movimiento de nuestro cuerpo al respirar.

Respiramos de una forma natural, pausada y relajada.

Nos apartamos de nuestros pensamientos, sin rechazarlos ni abrazarlos, los dejamos pasar.

Y volvemos a nuestra respiración.

Ahora llevamos la atención a nuestros dedos corazón, inhalamos presionando los dedos y exhalamos relajando los dedos.

Mantenemos la atención en los dedos corazón. (3 minutos)

Inhalamos presionando los dedos y exhalamos relajando los dedos. (Repetimos 3 veces)

Ahora, llevamos la atención a la coronilla (7º chakra) y nos imaginamos que inhalamos por la coronilla, imaginamos el aire entrando por la parte superior de la cabeza.

Inhalamos por la coronilla presionando los dedos corazón y exhalamos relajando los dedos. (Repetimos 3 veces)

Ahora, llevamos la atención a la base de la columna y nos imaginamos que al exhalar el aire sale por la base de la columna. Sentimos como el aire fluye por la espalda y sale por la base de la columna.

Inhalamos por la coronilla presionando los dedos corazón y exhalamos por la base de la columna relajando los dedos corazón.

Inhalamos por la coronilla presionando los dedos corazón y exhalamos por la base de la columna relajando los dedos corazón.

Inhalamos por la coronilla presionando los dedos corazón y exhalamos por la base de la columna relajando los dedos corazón.

Inhalamos por la coronilla presionando los dedos corazón y exhalamos por la base de la columna relajando los dedos corazón.

Inhalamos por la coronilla presionando los dedos corazón y exhalamos por la base de la columna relajando los dedos corazón.

Inhalamos por la coronilla presionando los dedos corazón y exhalamos por la base de la columna relajando los dedos corazón.

Inhalamos por la coronilla presionando los dedos corazón y exhalamos por la base de la columna relajando los dedos corazón.

Para terminar podemos agradecer a la energía el momento de tranquilidad que hemos sentido y exhalamos profundamente 3 veces. Dejamos caer las manos suavemente sobre las piernas, relajamos las piernas y los brazos. Nos tomamos un instante para observar la relajación y tranquilidad de nuestro cuerpo.

Abrimos los ojos despacio y salimos de la meditación.

El texto de la meditación es una transcripción del audio realizado por la Federación Española de Reiki.

En el siguiente enlace puedes descargar una copia del audio:

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



Maestro Janc en posición Gassho

"Las manos tienen un poder en sí mismas. Una persona puede controlar su vida con la práctica regular de los mudras. La ciencia de los mudras es uno de los dones del yoga para la salud del ser humano."

Acharya Keshav Dev

Meditación Esferas Doradas



Nos sentamos en una posición cómoda con la espalda recta, sin cruzar brazos ni piernas, reposamos manos abiertas en piernas y nos concentramos en nuestra respiración, en como entra y sale el aire por nuestra nariz.

Visualizamos en nuestro 1º Chakra (Sexo) una esfera de luz dorada brillante.

Visualizamos en nuestro 2º Chakra (Ombligo) una esfera de luz dorada brillante.

Visualizamos en nuestro 3º Chakra (Estómago) una esfera de luz dorada brillante.

Visualizamos en nuestro 4º Chakra (Corazón) una esfera de luz dorada brillante.

Visualizamos en nuestro 5º Chakra (Garganta) una esfera de luz dorada brillante.

Visualizamos en nuestro 6º Chakra (Frente) una esfera de luz dorada brillante.

Visualizamos en nuestro 7º Chakra (Coronilla) una esfera de luz dorada brillante.

Visualizamos las 7 esferas de luz dorada brillante girando sobre su eje.

Visualizamos como la esfera situada en el 1º Chakra se eleva por nuestro canal central recorriendo todo nuestro cuerpo, sale por la coronilla y se coloca a 10 centímetros de mi cabeza.

Visualizamos como la esfera situada en el 2º Chakra se eleva por nuestro canal central recorriendo todo nuestro cuerpo, sale por la coronilla y se coloca por encima de la primera esfera.

Visualizamos como la esfera situada en el 3º Chakra se eleva por nuestro canal central recorriendo todo nuestro cuerpo, sale por la coronilla y se coloca por encima de la segunda esfera.

Visualizamos como la esfera situada en el 4º Chakra se eleva por nuestro canal central recorriendo todo nuestro cuerpo, sale por la coronilla y se coloca por encima de la tercera esfera.

Visualizamos como la esfera situada en el 5º Chakra se eleva por nuestro canal central recorriendo todo nuestro cuerpo, sale por la coronilla y se coloca por encima de la cuarta esfera.

Visualizamos como la esfera situada en el 6º Chakra se eleva por nuestro canal central recorriendo todo nuestro cuerpo, sale por la coronilla y se coloca por encima de la quinta esfera.

Visualizamos como la esfera situada en el 7º Chakra se eleva por nuestro canal central recorriendo todo nuestro cuerpo, sale por la coronilla y se coloca por encima de la sexta esfera.

Visualizamos las 7 esferas de luz dorada brillante encima de nuestra cabeza girando sobre su eje y radiando luz dorada brillante.

Nos concentramos en nuestro estado de paz interior.

Volvemos a concentrarnos en nuestra respiración.

Durante unos minutos tomamos conciencia de nuestra mente, cuerpo y del espacio en el que estamos.

Abrimos los ojos despacio y permanecemos quietos unos instantes.

Gracias, gracias, gracias.

Y finalizamos la meditación.



Mantra de Buda Shakyamuni



El mantra "OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNIYE SOHA" es en extremo importante para quienes practicamos el budismo, pues es el mantra de nuestro padre espiritual Buda Shakyamuni. Recitar este mantra 108 veces siempre que lo deseemos.

Shakyamuni es el nombre del Buda histórico, y la interpretación de este mantra es:

"Shakyamuni ha desarrollado la capacidad de la victoria sobre todas las energías negativas, los engaños y la muerte, y ha trascendido a todos los tipos de sufrimientos físicos, mentales y el entorno, por lo tanto él es el Gran Vencedor".

OM invoca la energía del cuerpo, la palabra y la mente de puro cristal de Buda, para la paz y felicidad interna y externa en nuestras vidas. La tranquilidad y felicidad mental absoluta.

MUNI: significa la determinación de renunciar al samsara, o el deseo intenso de librarse de todos los sufrimientos y de encontrar paz permanente.

MUNI significa la determinación de mantener la motivación de una mente altruista, la mente de Bodichitta (mente iluminada), el gran corazón que desea ayudar a todos.

MAHA MUNI representa la visión correcta de la realidad, esto es la percepción de que todos los fenómenos son de naturaleza vacía, ausentes de conceptos y que no poseen una existencia independiente.

SHAKYAMUNIYE representa el camino rápido del tantra a la iluminación.

SOHA quiere decir "por favor concédenos estas realizaciones para obtener la curación". Significa dedicar nuestra energía para el beneficio de todos los seres.

Fuente: <http://www.centrobudadelamedicina.cl>

Mantra del Buda de la Medicina



El mantra y la imagen del Buda de la medicina son muy buenos para la salud física y mental. Meditar en la imagen del buda de la medicina con cuencos tibetanos es muy recomendable.

Se utiliza para todo tipo de dolencias y obstáculos. Se recita 108 veces visualizando el Buda Azul de la Medicina, o en su lugar, una esfera de luz azul, que en esencia representa al Buda de la Medicina.

Se pueden visualizar en la frente o en la coronilla. Al recitar el mantra, el recitador visualiza rayos de luz y néctar que emanan de la esfera de luz, penetran por la coronilla y limpian todas las enfermedades, tensiones y bloqueos. Al acabar la oración, la figura del Buda se disuelve en la coronilla hasta hacerlo llegar al corazón, donde se sienten sus bendiciones.

Con el mismo procedimiento se puede obtener agua curativa. Aumenta el poder de los medicamentos y de los tratamientos médicos. Es útil recitar el mantra visualizando al mismo tiempo cómo el Buda de la Medicina se derrama sobre la medicina que estamos tomando, imaginando que ésta se llena de la energía luminosa nuclear del Buda de la Medicina.

TAYATA OM BEKANZE BEKANZE MAHA BEKANZE RANTZA SAMUNGATE SOHA

Mantra del Buda de la Medicina cantado por Lama Zopa Rimpoche.

<http://www.youtube.com/watch?v=zBrwore-gvg&p=ACCD60D51FCF94A8&playnext=1&index=2>

Fuente: <https://geshepalden.wordpress.com>

Libro recomendado: “Reiki y el Buda de la Sanación” de Maureen J. Kelly.

<https://www.casadellibro.com/libro-reiki-y-el-buda-de-la-sanacion/9789879827253/793050>

Glosario Reiki

- ❖ **Anshin Ritsumei:** el estado en el que pase lo que pase estás en calma.
- ❖ **Daianshin:** clama mental absoluta.
- ❖ **Denju:** transmisión de conocimiento.
- ❖ **Doku:** veneno, toxina.
- ❖ **Gakkai:** el nombre familiar de Usui Reiki Ryoho Gakkai (Asociación fundada por Usui).
- ❖ **Gassho Rei:** saludo en Gassho.
- ❖ **Gendai Reiki Ho:** Usui Reiki Ryoho actualizado por el maestro Doi Hiroshi.
- ❖ **Hado:** vibración.
- ❖ **Hesso:** ombligo.
- ❖ **Hibiki:** sensación que captamos por la manos al tocar el Byosen.
- ❖ **In:** gesto energético.
- ❖ **Jaki:** ki negativo, nocivo.
- ❖ **Joka:** purificación.
- ❖ **Kizuki:** despertar.
- ❖ **Komyo:** luz brillante.
- ❖ **Kotodama:** palabras con poder, el poder de la palabra, el espíritu de la palabra, mantra.
- ❖ **Linaje:** la línea que indica de quiénes hemos heredado la energía y el conocimiento.
- ❖ **Mawashi:** corriente, circular.
- ❖ **Nen:** intención, poder mental.
- ❖ **Reiju:** transmisión de energía, sintonización.
- ❖ **Reiki Hajime:** comienza Reiki.
- ❖ **Reiki Ryoho Hikkei:** manual original de Mikao Usui.
- ❖ **Ryoho Shishin:** lista de tratamiento donde se indican los puntos con Byosen.
- ❖ **Satori:** termino budista que significa iluminación, comprensión de la verdad suprema.
- ❖ **Sensei:** maestro, profesor.
- ❖ **Shihan:** significa maestro y se utiliza en la Usui Reiki Ryoho Gakkai.
- ❖ **Shuyokai:** circulo de formación y práctica.
- ❖ **Shu Chu:** concentrado.
- ❖ **Teate:** imposición de manos.
- ❖ **Tekazashi:** manos en el aire sin tocar el área.

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

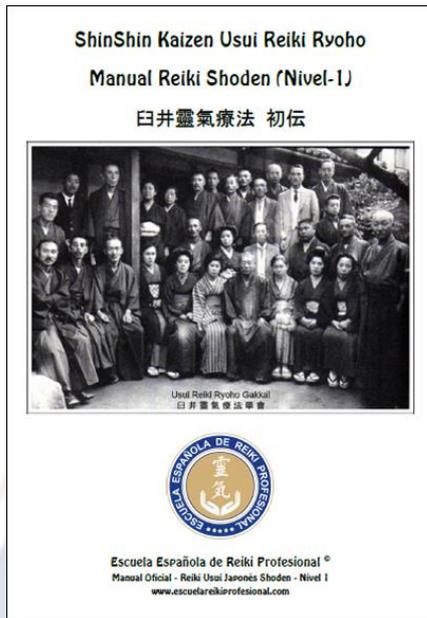
Web: www.escuelareikiprofesional.com

Facebook: Escuela Española Reiki Profesional

Instagram: Escuela Reiki Profesional

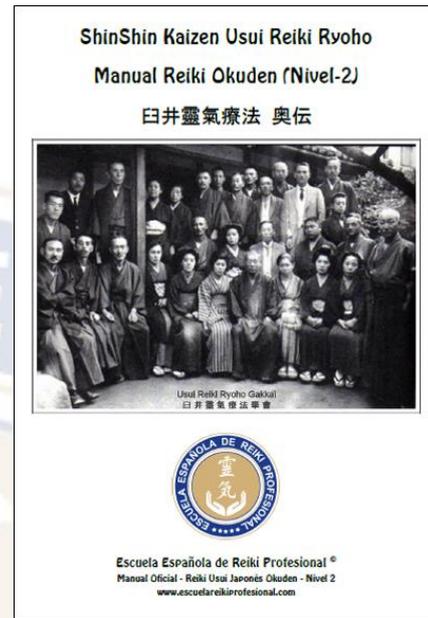


Otras Publicaciones



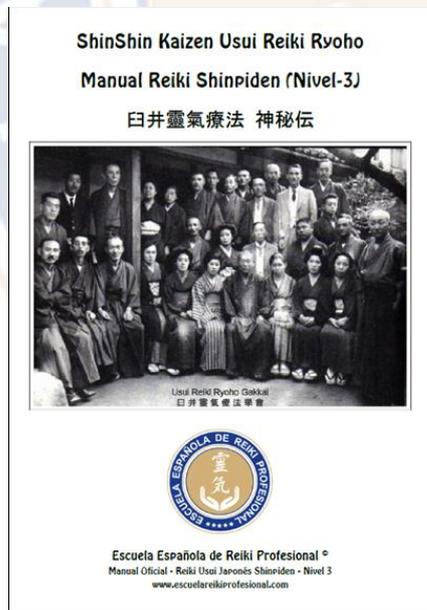
Manual Reiki Usui Japonés Nivel-1
¡Descarga Gratuita!

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



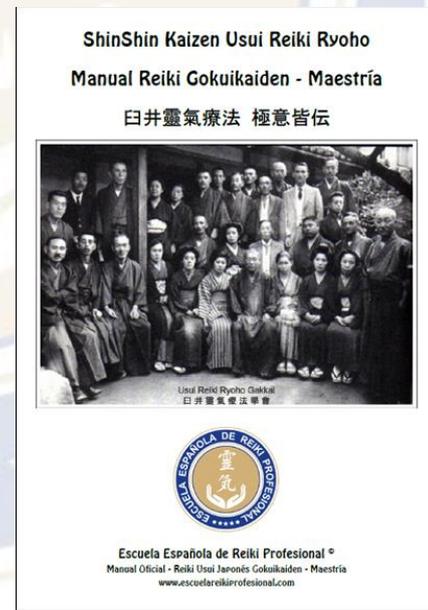
Manual Reiki Usui Japonés Nivel-2
Descarga: 3€

<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>

