



Valentina Castro

EJERCICIOS DE REIKI

¿QUÉ ES EL REIKI?

Es el arte de imponer las manos sobre una persona o sobre un animal, para reconfortar y disminuir los dolores, es un antiguo instinto humano.

Cuando sentimos dolor lo primero que hacemos es colocar intuitivamente las manos sobre la zona afectada, lo cual tiende a generar calor, serenidad o curación. Los animales lamen sus heridas efectuando instintivamente lo mismo que realiza el ser humano cuando coloca sus manos.

Reiki es un sistema de Sanación Natural que actúa integralmente sobre la persona, tanto en el plano físico, mental, emocional y espiritual.

Hay una Energía Omnipresente no física que da vida a todo organismo vivo. Para muchos, hace miles de años que han conocido esta Energía y han tratado de desarrollar formas de aprovechar su poder para sanar e influir en sus vidas. Los japoneses llaman a esta energía Ki. También es conocida como Chi por los chinos, Prana por un número de culturas asiáticas y del Espíritu Santo o Espíritu Santo por la mayoría del mundo occidental.

Llevamos esta energía en y alrededor de nuestros cuerpos desde el momento en que estamos concebidos. La ciencia ha establecido su existencia, y con la ayuda de la Fotografía Kirlian, somos capaces de ver esto, la energía que abarca todas las cosas vivas. Antiguas culturas orientales han aprovechado y aplica esta energía para la curación desde antes del nacimiento de Jesucristo. Muchas disciplinas exitosas tales como Reiki, Tai Chi, Feng Shui, meditación.

LOS 5 PRINCIPIOS DEL REIKI

El maestro Mikao Usui enunció y transmitió enseñanzas que han trascendido el tiempo y aún resuenan en diferentes culturas. Algunas de esas formas de espiritualidad que el ser humano debería cultivar están condensadas en sus **CINCO PRINCIPIOS**, que son normas básicas de comportamiento y de ética que se deben practicar hasta que pasen a ser los principios rectores que guíen nuestra vida. Deben ser repetidos todos los días como un mantra hasta que queden incorporados en nuestro ser.

Asimismo Cada Uno Está Relacionado Con Un Elemento:

- Sólo por hoy no te preocupes (Tierra)
- Sólo por hoy no te enojés (Madera)
- Sólo por hoy se amable con lo que te rodean y respeta a todo ser viviente, padres, maestros y ancianos. (Agua)
- Sólo por hoy realiza tu trabajo honradamente (Metal)
- Sólo por hoy agradece los dones de tu vida (Fuego)

¿Qué principio necesitas incorporar HOY en tu vida? Repítelos y comienza por el que más te cueste hasta lograr integrarlo en tu vida.

Diez Cosas Que Debilitan La Energía De Nuestra Vida:

Ingerir demasiado alcohol, consumir una dieta pobre, sedentarismo, drogas, cigarrillos, malos hábitos conductas indeseadas, traspasadas, stress, falta de oxígeno en la sangre, mal dormir, estado de ánimo depresivo.

EJERCICIOS DE PRÁCTICA:

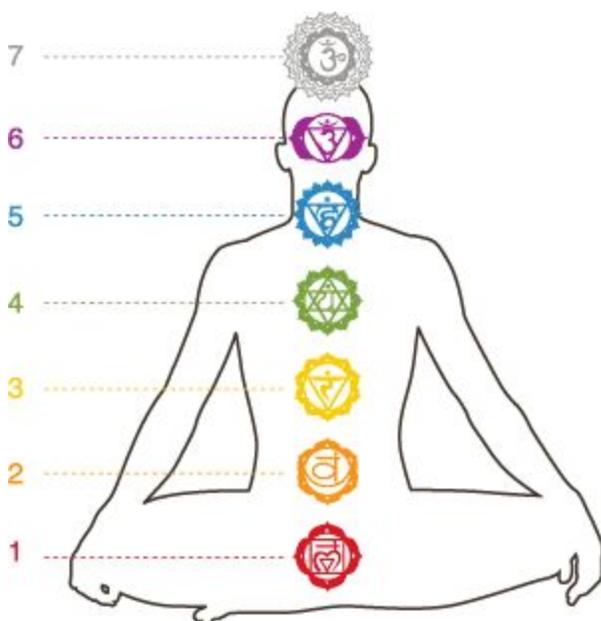
1) APRENDIENDO A MANEJAR LA ENERGÍA

Te invito a realizar este ejercicio de práctica individual para comenzar a sentir la energía entre tus manos.

Siéntate con la espalda bien derecha, prueba de enfrentar ambas manos dejando una distancia de aproximadamente doce centímetros entre ambas, acércalas y aléjalas varias veces como si tuvieras entre ellas un volumen que contener, luego de repetir la acción comenzarás a sentir que tienes algo que sientes pero que es invisible, esa es la energía.

Luego intenta formar una esfera de luz, una vez que la tienes dale un color que elijas y colócala sobre el chakra Corona (corazón) y con los ojos cerrados imagínala recorriendo cada uno de los chakras, por tus piernas hasta los pies y luego a la inversa sintiendo el calor y los beneficios de esa Luz Sanadora.

Cuando la esfera llegue a tu coronilla sujétala entre tus manos y arrójala con fuerza al Universo, ella se está llevando todas tus energías negativas. Puedes realizar esta práctica todos los días antes de ir a dormir, te ayudará a conciliar el sueño



2) DUCHA REIKI

Es también una técnica básica de limpieza que aumenta el flujo de energía en el cuerpo.

1. Cierra los ojos, extiende las manos al cielo con ambas palmas enfrentadas entre sí como formando una chimenea. Siente la conexión con Reiki y percibe las energías que se mueven por tus brazos entre las manos e ingresa por la cabeza.
2. Una vez que sientas que la energía que llega e ingresa en el cuerpo como lluvia, baja las manos lentamente y déjalas alejadas del cuerpo. Las palmas miran hacia ti con la idea de que te estás lavando o limpiando con energía. Mueve las manos por todo el cuerpo y por último, hacia el piso, para enviar la energía sucia hacia la tierra.



Valentina Castro Besa

Coach de liderazgo integral y sanadora

 +569 9 8419 1186

 Valentina Castro Besa

 valecastrob_

 www.valentinacastro.com

 hola@valentinacastro.com