



MANUAL DE REIKI CUARTO NIVEL GRAN MAESTRÍA



ÍNDICE

1	LOS SECRETOS OCULTOS DEL REIKI	3
2	LA DIVISIÓN DEL CUERPO SEGÚN EL REIKI	15
3	EJERCICIOS ENERGÉTICOS.....	17
3.1	PRINCIPALES EJERCICIOS ENERGÉTICOS	18
4	ALGUNAS TECNICAS JAPONESAS DE REIKI	19
4.1	INTRODUCCION:	19
4.2	EL CENTRO DEL HARA.....	19
4.3	GASSHO.....	20
4.4	GASSHO KOKYU HO	20
4.5	GYOSHI HO	21
4.6	HADO KOKYU HO	22
4.7	HESO CHIRYO HO	23
4.8	NENTATSU HO.....	24
4.9	REIKI MAWASHI.....	25
5	SÍMBOLO FIRE SERPENT.....	26
7	EL CENTRO UMBILICAL O TAN TIEN	28
8	LOS CANALES DEL CUERPO HACEN CIRCULAR LA ENERGIA SANADORA.....	29
9	RECOMENDACIÓN.....	30

1 LOS SECRETOS OCULTOS DEL REIKI

Para los que están interesados en el Reiki, parece que su secreto radica en los símbolos, los signos enigmáticos transmitidos primero por los medios de la iniciación, de maestro a estudiante, emanando conscientemente y asimilados inconscientemente por el estudiante. Finalmente en el segundo nivel de Reiki, se transmiten al estudiante de una manera consciente. Sin embargo este no es el secreto oculto del Reiki.

El secreto oculto del Reiki, el secreto utilizado por el sanador Reiki experimentado para tratar casi a todos, cualquiera que pueda ser su aflicción, es mucho más sencillo que esto:
Es Marma.

Marma fue definido por los sabios de la medicina China e Hindú en épocas pasadas como puntos que proporcionan el contacto máximo entre el cuerpo físico y los cuerpos astrales que transmiten energía cósmica.

Los puntos Marma puede describirse como canales abiertos que aparecen en diferentes sitios del cuerpo, donde un extremo está abierto a la energía cósmica y el otro al cuerpo humano. A todo lo largo de cada canal hay diminutas perforaciones que transmiten energía cósmica por todo el cuerpo de la persona física o etérea.

Los puntos Marma aproximadamente 52 en total, forman la base de toda la red de meridianos y todos los puntos de acupuntura/ acu presión/ masajes utilizados en la medicina alternativa.

Sin embargo, la habilidad del experto de Reiki para sacar lo máximo de estos puntos es mucho mayor que la de cualquier otra técnica; el abre el canal de conexión y la energía Reiki fluye hacia el lugar correcto, en la cantidad y fuerza adecuadas, sanando el cuerpo y la mente en el área "controlada" en particular por el punto Marma.

Muchos maestros de Reiki están molestos de que se divulgue esta valiosa información para cualquiera que lea este manual, pero en realidad las órdenes de nuestro querido maestro, que reveló los puntos Marma dio instrucciones para difundir el conocimiento. El Reiki pertenece a todos y nadie tiene derecho a guardar información para sí mismo.

Por lo tanto expongo toda la lista de puntos Marma, describiendo su localización en el cuerpo (ver ilustraciones), y la transcripción en Inglés de sus nombres Sánscritos aprendidos en la India, y el área controlada por el punto.

Recuerda que hay igualamiento y paralelismo entre los puntos Marma del cuerpo: Un punto en el brazo derecho tiene su punto equivalente en el brazo izquierdo. Un punto que aparece en un lado de la columna vertebral aparecerá en el otro lado, en la posición idéntica y a la misma distancia de la columna.



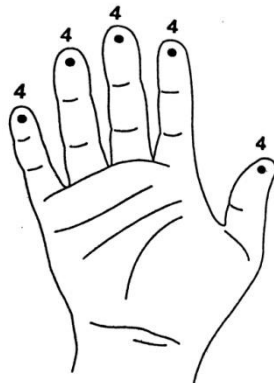
1.- El punto localizado entre las falanges inferior y media del pulgar, en la coyuntura del pulgar con la palma, es el punto Kshipra. Gobierna la pasión y la fuerza de voluntad espiritual durante el día, y el estómago, a nivel físico, durante la noche.

2.- El punto en la palma de la mano, en el monte que está abajo del dedo meñique, es el punto Kshiprai. Gobierna la pasión y la fuerza de voluntad espiritual durante la noche, y el estómago, a nivel físico durante el día.

3.- El punto que se encuentra precisamente en el centro de la palma, esto es, dos puntos, uno al centro de la palma de cada mano, es el punto Talhridaya que está conectado directamente al corazón.

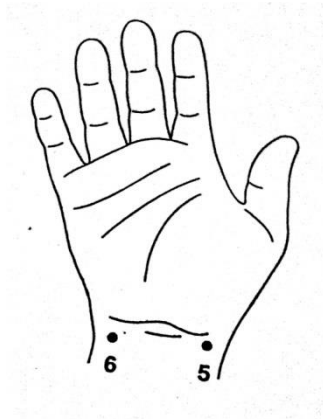


4.- Cinco puntos, uno en la punta de cada dedo (diez puntos en total por ambas manos), se mencionan como un solo punto. Estos se conocen como los puntos Talhridayass y están conectados al sistema nervioso.

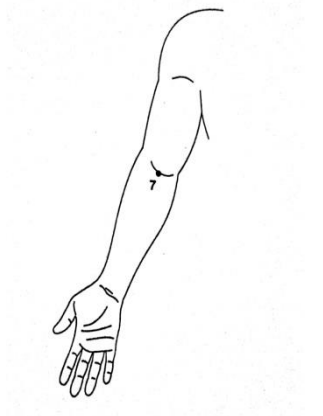


5.- El punto que se encuentra en la articulación de la mano, abajo del pulgar, en el sitio donde se toma el pulso, se conoce como Manibhanda. Es de suma importancia ya que indica la capacidad personal para expresarse y sacar su mayor potencial en el mundo. Es el indicador espiritual principal en todo tratamiento de Reiki.

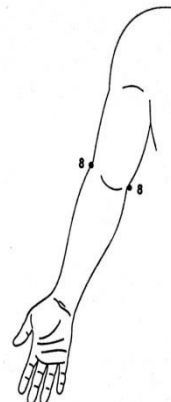
6.- El punto que se encuentra en el articulación de la mano, paralelo al punto cinco pero abajo del dedo meñique, se llama Koorchsha y es el responsable de la circulación de la sangre.



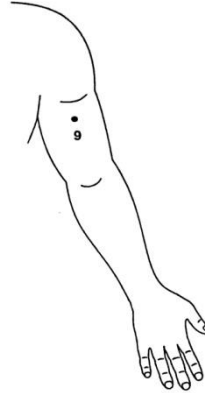
7.- El punto que se encuentra en el brazo, en el pliegue interno de la articulación del codo, se conoce como Karpooram y es el punto principal relacionado con la vitalidad y la energía sexual.



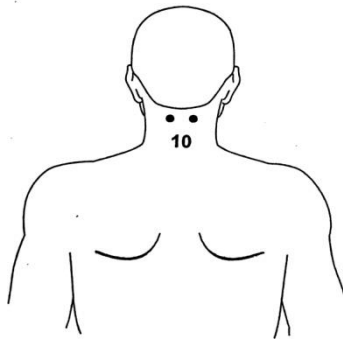
8.- Dos puntos (en cada brazo), localizados en ambos lados del codo se conocen como Kurpara y son los responsables del Hígado, las vías urinarias y el páncreas.



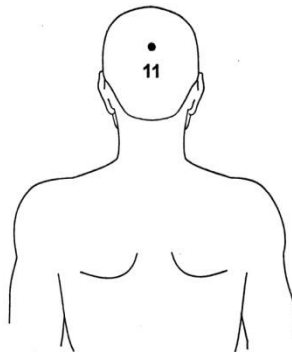
9.- El punto que se encuentra en la parte externa del brazo, en el punto intermedio entre el codo y el hombro, se conoce como Oorvi y es el responsable del ritmo de la circulación de la sangre.



10.- Dos puntos en la parte posterior del cuello, separados a dos dedos de distancia (de la persona en particular), se llaman Kraknrik y son los responsables del chakra cardíaco (apertura y cierre), los pulmones y el pecho. Estos son puntos importantes en todo tratamiento de Reiki.



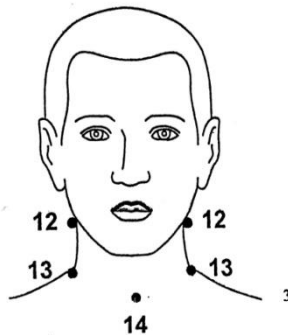
11.- Un punto localizado en el centro del cráneo, en la parte posterior, en frente del Chakra del tercer ojo, se conoce como el Kraknrik superior. Es un punto importante, responsable de las alergias, la depresión y el desaliento, el cual algunos ignoran debido a la dificultad para tratarlo.



12.- Dos puntos situados en el cuello, en la parte de enfrente, bajo las orejas, son los muy conocidos Manyá que son responsables de los vasos capilares y la circulación de la sangre a través de vasos sanguíneos secundarios (esto es, ni las venas ni las arterias).

13.- Dos puntos en la base del cuello son los puntos muy conocidos como Shamantrika, que son los responsables de los vasos sanguíneos principales, la aorta las arterias y las venas.

14.- Un punto localizado en la parte baja del triangulo inferior del cuello, entre los huesos, es el punto importante llamado Neela, que es responsable del quinto Chakra y de la glándula tiroides.



15.- El punto 15 no tiene paralelo en el lado opuesto del cuerpo, en la sección superior izquierda del pecho, abajo del hueso lateral, en línea recta debajo de la oreja izquierda, es el punto Apastamgh. Este punto está relacionado con el movimiento muscular, incluyendo el del corazón y se trata de casos de tensión muscular.

16.- Un punto, paralelo exactamente al punto número 15, pero en el lado derecho del pecho es el punto Kakshadhara, muy importante. Este también está asociado con la actividad muscular, incluyendo la del corazón, se trata en casos de inactividad muscular.

17.- Un punto localizado exactamente en el centro del pecho, en la línea que conecta las axilas, es el punto Hridayam, responsable del cuarto Chakra y de la glándula timo.

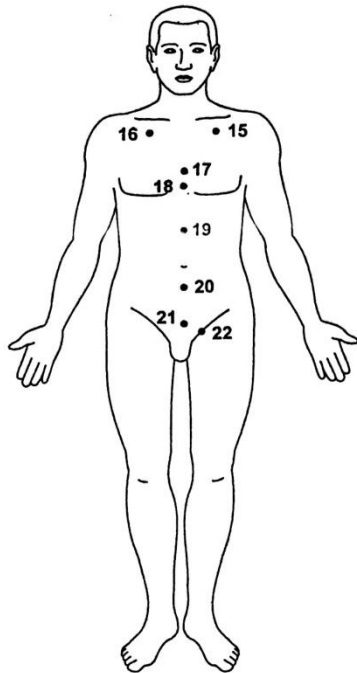
18.- Un punto localizado a un dedo de distancia debajo del punto 17 es el punto Hridayan inferior que está directamente conectado con el corazón.

19.- Un punto localizado a una distancia de cinco dedos debajo del punto 18 es el muy conocido punto Manipura que está a cargo del tercer Chakra y de la fuerza de voluntad humana.

20.- Un punto central localizado debajo del ombligo, a una distancia de tres dedos hacia abajo, es el punto Nabi. Este es uno de los puntos más importantes en Reiki y es responsable del segundo Chakra (sexual), del equilibrio físico y emocional, la creatividad humana, el juicio y sacar conclusiones.

21.- Un punto localizado arriba de la ingle se conoce como Vasth. Es el punto principal para todo lo relacionado con la habilidad sexual, en el sentido de fertilidad y fertilización y la habilidad para reproducirse, y es un punto muy importante en Reiki.

22.- Un punto localizado en el centro de la ingle (en los hombres un poco más hacia la izquierda) se conoce como Lohitaksham. Este punto es responsable del sistema linfático



23.- El punto localizado en el centro de la parte anterior del muslo(en ambos muslos) se conoce como Oovi y es el responsable para caminar (y en el sentido espiritual, para que una persona avance hacia sus metas).

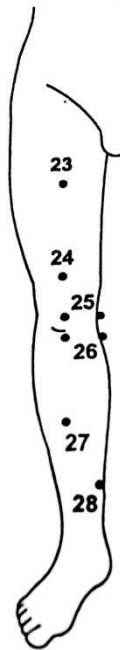
24.- El punto localizado a una distancia de tres dedos arriba de la rodilla, conocido como Ani, es el responsable del equilibrio.

25.- Dos puntos (en cada rodilla), uno exactamente al centro de la parte anterior de la rodilla, el otro paralelo a este en la parte interior de la rodilla, son los puntos Janu. Son responsables del equilibrio (tanto físico como espiritual).

26.- Dos puntos (en cada rodilla), uno exactamente abajo del centro de la parte anterior de la rodilla, el otro paralelo a este, en la parte interior de la rodilla, son los puntos Janu inferiores y son responsables de las articulaciones en el cuerpo.

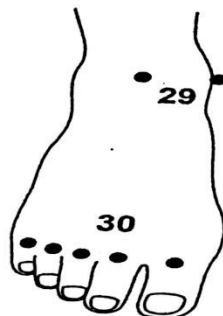
27.- El punto en el centro de la espinilla, en la parte intermedia entre la rodilla y el tobillo, es el punto Januara, y es el responsable de los riñones y de la secreción de adrenalina en el cuerpo.

28.- El punto localizado en la parte interior de la espinilla, a una distancia de siete dedos a partir del tobillo, se conoce como el punto Gulpha superior, y es un punto importante en el sistema reproductor masculino.



29.- Dos puntos localizados en el tobillo, uno en la parte de en frente, pero el segundo en la parte interior, son los puntos Gulpha inferiores, responsables del sistema reproductor femenino. (Debemos hacer hincapié que en Reiki, los puntos 28 y 29 se tratan conjuntamente tanto en los problemas reproductores masculinos como femeninos).

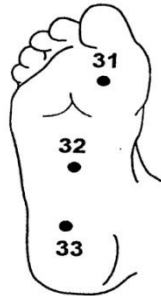
30.- Cinco puntos en las coyunturas de los dedos de los pies, son los puntos Khipram, responsables de los senos (nasales, frontales, etc) y en cierto grado el sistema linfático.



31.- El punto localizado en la planta del pie, en el monte que está abajo del dedo gordo, se conoce como Koorcha y es responsable del estómago. Es un punto importante en el Reiki y en Reflexología.

32.- El punto localizado en la planta del pie, en el arco, en la parte central del pie, se conoce como Talhridayam y está directamente conectado con el corazón.

33.- El punto localizado en la planta del pie, en el centro de los tobillos, es el famoso Koorchshir y es el responsable del primer Chakra.



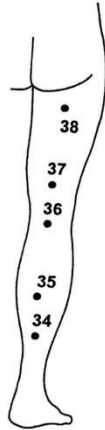
34.- El punto localizado en el centro de la espinilla en la parte posterior, a ocho dedos de distancia del tobillo, es el punto Indravastih. Es responsable de la habilidad atlética (la habilidad para operar los músculos con rapidez y con toda su fuerza).

35.- El punto localizado a cinco dedos de distancia arriba del punto 34, en el centro de la espinilla en la parte posterior, es el punto Indravastih superior. Es responsable de la contracción muscular (o dolor en las extremidades, sobre todo en los pies).

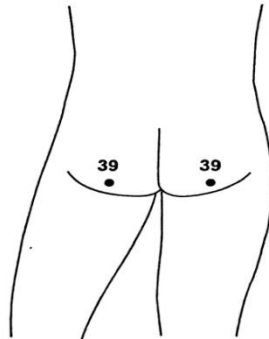
36.- El punto localizado atrás de la rodilla, en el centro se llama Janu y es un punto sumamente importante. Controla el funcionamiento del hígado, las vías urinarias y el bazo, y es un punto central en todo tratamiento de Reiki.

37.- El punto localizado en la parte posterior del muslo, a cinco dedos de distancia hacia arriba de la corva, es el punto muy conocido como Aanih y está enlazado con los órganos genitales.

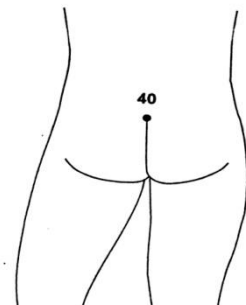
38.- El punto localizado en la parte superior trasera del muslo, a dos dedos de distancia, debajo de la unión del glúteo y el muslo, es el punto Vorvee que trata particularmente con la circulación de la sangre en las piernas.



39.- Dos puntos localizados en el centro de los glúteos, conocidos como Kteektaniman, son los puntos claves para lograr el equilibrio físico, emocional y espiritual (incluyendo la sensación de equilibrio). Son una parte importante en cualquier tratamiento de Reiki.



40.- Un punto localizado en la zona superior del coxis entre los glúteos, donde se puede sentir un hueco, es el famoso Gudam y está directamente enlazado con el primer Chakra.

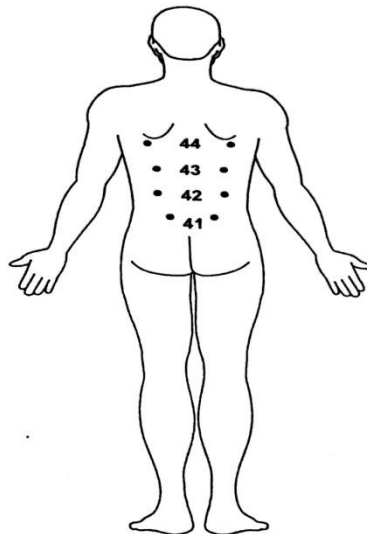


41.- Dos puntos localizados a cinco dedos de distancia, arriba del punto 40 y a dos dedos de distancia de la columna (en ambos lados) son los puntos Kukundaraye que están enlazados con el segundo Chakra.

42.- Dos puntos localizados a cinco dedos de distancia arriba del punto 41 y a cuatro dedos de distancia de la columna en ambos lados, son los puntos Nitamba. Están asociados con el funcionamiento del riñón.

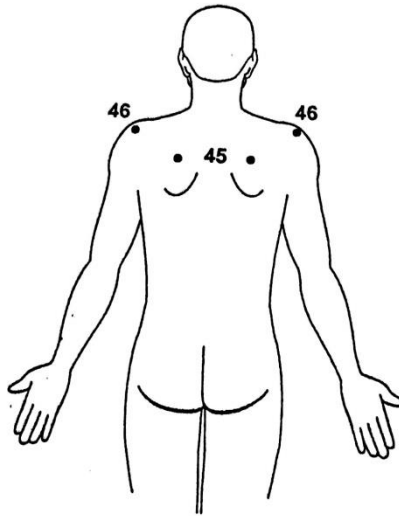
43.- Dos puntos localizados a cinco dedos de distancia arriba del punto 42 y a la misma distancia de la columna, en ambos lados, son los puntos Koopram. Son los responsables para equilibrar la adrenalina en el cuerpo.

44.- Dos puntos en la sección inferior de los omóplatos, a cinco dedos de distancia de la columna, en ambos lados son los puntos Vrahti, están asociados con el corazón y los pulmones.



45.- Dos puntos localizados en la parte superior de los omóplatos, arriba del punto 44, son los Asphalakah, están asociados con la glándula del timo y del corazón.

46.- El punto localizado en el borde superior del hombro, más o menos a cinco dedos del final, es el famoso punto Asaba, está asociado con el sistema nervioso.

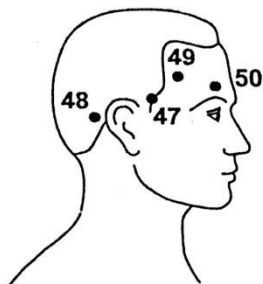


47.- El punto localizado arriba de la oreja, en el cráneo, en dirección al ojo (en la sien), es el punto Shaunkh, está asociado con la audición (no solo en el sentido físico, sino también en el sentido espiritual).

48.- Un punto localizado arriba de la oreja, en el cráneo en dirección a la nuca (sombra de la oreja), es el punto Utkshepau que regula el funcionamiento cerebral y es importante en cualquier estado de conciencia elevado o de preparación.

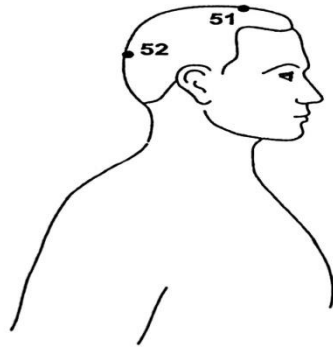
49.- El punto localizado en el centro de la sien, conocido como Apa, está directamente enlazado con la vista, no sólo en el sentido físico sino ante todo en el sentido espiritual. Es importante en todo tratamiento de Reiki.

50.- El punto localizado en el centro de la ceja (arriba de la línea del pelo), es el Sthapui, que está enlazado con el quinto Chakra.



51.- Un punto localizado en el centro de la parte superior del cráneo, en la unión de los huesos del cráneo (donde es visible la fontanela en el cráneo de un bebé), es el Adhipati que equilibra al séptimo Chakra y es muy importante para desarrollar la conciencia espiritual de una persona.

52.- Un punto en el centro de la parte superior trasera de la cabeza, antes de la curva descendente donde empieza el cráneo, es el Nadi, que es el responsable de la postura.



Por favor, observa que los 52 puntos pueden traslaparse. Por lo tanto, esto significa que un órgano, un sistema o un problema de naturaleza médica/espiritual, puede tratarse utilizando diferentes posiciones del tratamiento (teniendo al paciente recostado boca arriba o boca abajo, etcétera).

Si no tienes experiencia en la utilización de los puntos Marma, recomiendo que coloques toda la palma de tu mano en el punto que deseas tratar y transmitir el Reiki de este modo. Si tienes experiencia, el tratamiento más eficaz es colocando la yema del pulgar en el punto deseado. Donde hay dos puntos, usa ambos pulgares.

Cuando hay solo un punto, coloca tus pulgares justos en el punto y envíale el Reiki.

2 LA DIVISIÓN DEL CUERPO SEGÚN EL REIKI

La primera división del cuerpo según los Chakras (centros de energía)

Esta división tiene la intención de conducir principalmente al equilibrio físico, espiritual y mental mediante una nivelación de y entre los Chakras.

El séptimo Chakra (Corona) o Sahasrara es el responsable de conectarnos con nuestro ser espiritual. Controla nuestra inteligencia superior y nuestro ojo derecho.

En el sistema endocrino, el Chakra Coronario es responsable de la glándula pituitaria, una glándula productora de hormonas en la base del cerebro que influye en el crecimiento.

El sexto Chakra (Tercer Ojo) o Ajna es nuestro centro de la intuición; además, aquí es donde reside la voluntad humana y la clarividencia. El Chakra del Tercer Ojo es responsable del funcionamiento del sistema nervioso autónomo (esto es, el sistema de fibras nerviosas, de músculos, de inervación, glándulas, etc, cuyo funcionamiento es automático) y el hipotálamo, así como la glándula pineal, un crecimiento del tálamo óptico del cerebro.

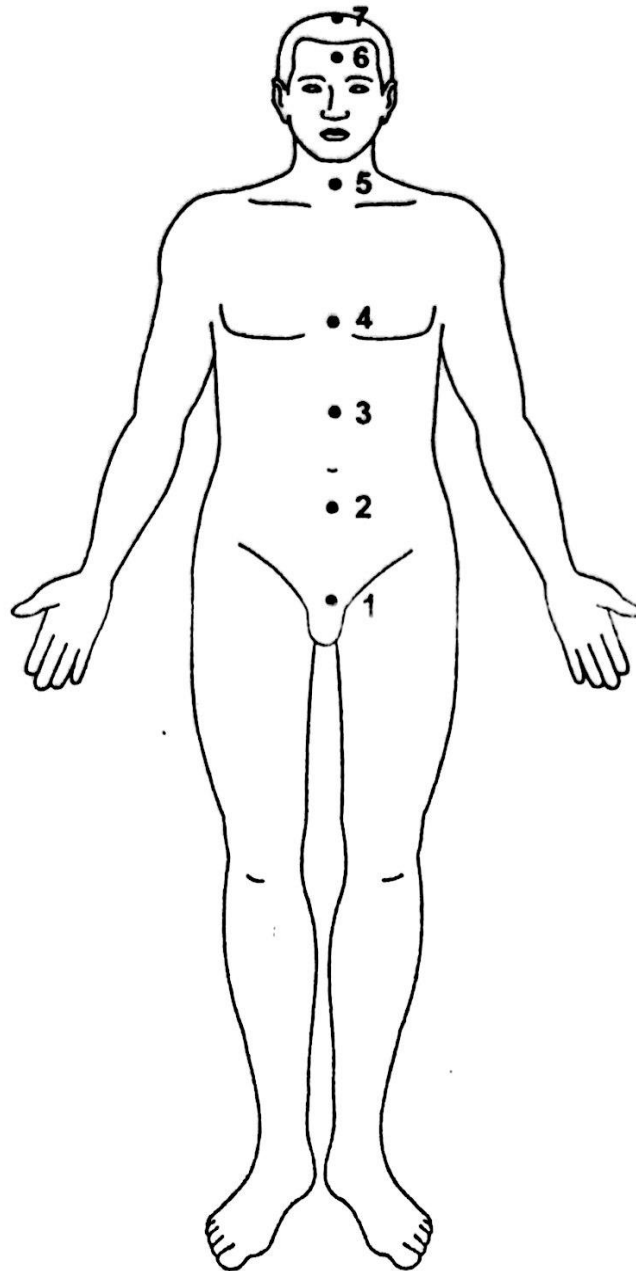
El quinto Chakra (Garganta) o Vishuda es responsable de la comunicación, autoexpresión y clariaudiencia (esto es el poder para escuchar cosas que no son audibles con los sentidos) , así como para el funcionamiento de la garganta y los pulmones. En el sistema endocrino, el Chakra Laríngeo rige la tiroides, una glándula de secreción interna situada en el cuello, la cual regula el metabolismo.

El cuarto Chakra (Corazón) o Anahata gobierna las emociones del amor y la compasión. Es responsable del funcionamiento del corazón, los pulmones, el hígado y el sistema circulatorio. En el sistema endocrino, el Chakra Cardíaco es responsable del timo, una glándula de secreción interna situada en la base del cuello.

El tercer Chakra (plexo solar) o Manipura es nuestro centro de poder y sabiduría. Es responsable del funcionamiento del estómago, el hígado y la vesícula biliar – el sistema digestivo. En el sistema endocrino, el Chakra del Plexo Solar gobierna las glándulas suprarrenales, que están situadas a un lado de los riñones y secretan adrenalina.

El segundo Chakra (Sacro o Centro Hara) o Svadhisthana es el centro de la energía sexual, así como de las emociones y los sentimientos. El Chakra Sacro es responsable del funcionamiento de los órganos reproductores, así como de las gónadas – los órganos que producen las células sexuales – en el sistema endocrino.

El primer Chakra (Base o Raíz) o Muladhara es donde residen los asuntos de supervivencia, vitalidad física, expresión creativa y asuntos de abundancia; también es la sede del Kundalini. El Chakra Base es el responsable del funcionamiento de los riñones, la vejiga y la columna. En el sistema endocrino, gobierna las glándulas suprarrenales que están situadas arriba de los riñones.



3 EJERCICIOS ENERGÉTICOS

Los ejercicios energéticos de Reiki III van encaminados a prepararnos para la Maestría, con la finalidad de aumentar nuestra capacidad de acumular y transmitir energía, y después de que en el segundo nivel hemos experimentado ampliamente que la energía puede ser dirigida y acumulada con el poder de la mente. Los ejercicios son algunas técnicas comunes en Yoga y Chi-kung, además de las variantes de los conocidos "ejercicios tibetanos para conservar la salud.

Los movimientos de flexión y de reunión de extremidades distienden y relajan los meridianos, produciendo el efecto de introducir la energía en nuestro organismo.

Los movimientos de extensión tensan los meridianos, centrifugando, expulsando y apartando la energía del cuerpo. Todas las articulaciones son puntos energéticos notables en las que se concentra principalmente la energía.

Por ello en nuestra sesión de ejercicios energéticos debemos realizar una combinación de flexiones, extensiones y posturas estáticas para conseguir un masaje integral de todos los meridianos y de los órganos internos que facilite a la vez la carga de energía nueva, la descarga de la energía contaminada y gastada y la liberación de los bloqueos energéticos. Los movimientos energéticos se deben realizar lentamente y combinarlos con la respiración silenciosa. La respiración controlada, lenta y silenciosa nos permite saborear la consciencia de los movimientos energéticos en nuestro organismo.

Con ella percibimos claramente dos de las principales fuerzas que mueven la energía; en primer lugar, la entrada y la absorción de energía en nuestro cuerpo con la inspiración (Prana), y en segundo lugar, la eliminación de los residuos energéticos con la exhalación (Apana).

Prana y Apana son interdependientes y complementarias. Prana está localizada entre la garganta y el diafragma y se mueve hacia arriba, mientras que Apana opera en la zona pélvica entre el ombligo y el perineo moviéndose hacia abajo. Son fuerzas complementarias que podemos manipular consciente y voluntariamente con técnicas respiratorias, como la retención del aliento (Kumbhaka), la regulación del ritmo respiratorio (Pranayama) y las llaves energéticas o bandas, y también con las visualizaciones, ya que la energía sigue a la mente.

Con estas técnicas energéticas conseguiremos llevar la energía a la zona del ombligo (quinto Chakra, Tan-tien o Hara) que es el depósito de nuestra energía de nuestros cuerpos físicos y sutiles. Continuamente estamos sometidos a un carrusel de estímulos de todo tipo que no cesa y, como consecuencia de ello, nuestros cuerpos experimentan una tensión continua y nuestra mente siempre está en actividad sin tener un momento de reposo.

Estas continuas tensiones físicas, mentales y emocionales se van acumulando, saturando nuestra capacidad de aguante y acaban produciéndonos estrés y bloqueos energéticos que desembocan en la enfermedad como resultado del debilitamiento de nuestros órganos internos y de nuestro sistema inmunitario a causa de las tensiones soportadas por los incesantes estímulos externos. Por ello, necesitamos relajarnos y cesar la actividad tanto física como mental para recuperar la armonía de nuestros sistemas y nuestra tranquilidad original. El ejercicio físico aeróbico (correr, nadar, ciclismo, etc.) desarrolla nuestro sistema cardiovascular y pulmonar y el ejercicio anaeróbico fortalece los músculos, los tendones y refuerza el esqueleto, pero no actúa con profundidad en nuestro sistema mental y emocional, ya que su acción sobre la parte no física se limita a inducir en nuestra mente un estado de relajación y bienestar que percibimos después de realizar los ejercicios físicos, debido a la segregación de endorfinas, pero este estado placentero dura un determinado período de tiempo y después la tensión vuelve a afectarnos. Por ello hay que combinarlos con ejercicios que actúen también sobre nuestra mente y nuestro espíritu, como

el Yoga, Chi-Kung, Taichi y las artes marciales, y con otras técnicas que actúan exclusivamente sobre la parte mental, como la meditación y la oración.

3.1 PRINCIPALES EJERCICIOS ENERGÉTICOS

1.- La postura de abrazar el árbol:

Es la más sencilla, efectiva y potente postura de captación, acumulación y circulación energética, favoreciendo también nuestro crecimiento interno, ya que aunque permanezcas inmóvil estás aumentando en tu interior.

También la combinamos con la respiración completa (abdominal-pulmonar-clavicular) y con la órbita micro cósmica, visualizando el Tan-tien, como una bola roja y caliente, manteniendo esta postura durante 15 minutos como mínimo.

Es un ejercicio que en vez de consumir energía la genera, ya que captamos el Ki terrestre y el Ki celeste, convirtiéndolos en Energía Vital y la acumulamos en nuestro organismo.

2.- La posición Hui Yin con retención del aliento: incrementa el flujo sanguíneo en el área perineal de la base de la columna acumulándose la energía o Ki en esa área y excitando la actividad del primer Chakra; a la vez concentra y dirige la energía hacia arriba por la columna vertebral (Nadi Sushumna o Vaso Gobernador).

Al combinarla con la retención voluntaria del aliento con los pulmones llenos tiene lugar una gran acumulación de Ki o Energía Universal, que una vez asimilada por los Chakras se convierte en nuestra Energía Vital Individual.

Usaremos las corrientes energéticas de la inspiración y de la exhalación (Prana y Apana) originaremos con estas funciones un incremento de nuestro nivel energético que hace aumentar la actividad de todos los Chakras y que potencia nuestra capacidad de transmitir el Ki, mejorando nuestro Reiki.

A un nivel más profundo, durante la retención del aliento la energía es conducida y acumulada en el vaso gobernador o Du-Mai y comienza a excitar a la concentración de energía que permanece dormida alrededor de Hui Yin, denominada energía kundalini, que, con la suficiente práctica dirigida a activarla (Ejercicios de Kundalini Yoga), empieza a despertar y a ascender por el Sushumna a través de los Chakras en su camino hacia el primer Chakra (Sahasrara o punto Bai Hui), donde se produce la unión definitiva de la Conciencia Individual con la Conciencia Universal y con el Yo Superior.

3.- El cierre de la lengua: ya conocemos y dominamos la postura de la lengua contra el paladar. Ahora avanzamos un poco más doblando la lengua hacia atrás todo lo que podamos de forma que la parte inferior quede en contacto con el paladar y la punta lo más cerca de la faringe.

Esta posición activa los Chakras superiores quinto, sexto y séptimo y estimula las glándulas pituitaria y pineal.

4.- Posición Pic (pulgares, índice y corazón). Colocamos los dedos pulgares, índice y corazón juntos. Postura para recargar energéticamente, introduce energía en el Chakra del Corazón, colocamos nuestras dos manos en esta posición encima de la glándula Timo y visualizamos como penetra el flujo de luz blanca a través de él.

4 ALGUNAS TECNICAS JAPONESAS DE REIKI

4.1 INTRODUCCION:

Las enseñanzas de Mikao Usui inicialmente fueron creadas como una forma de autodesarrollo para sus alumnos. Las técnicas japonesas se basan en la formación de un flujo de energía que atraviesa los meridianos, y en el fortalecimiento del centro del Hara con el empleo de Reiki. A su vez, esto limpia el cuerpo desde un punto de vista emocional, físico, mental y espiritual, elevando de ese modo nuestro nivel de vibración hasta que nos sentimos cada vez más livianos. Nos liberamos de nuestros lazos y vínculos humanos, convirtiéndonos en uno con el flujo energético natural de la vida.

4.2 EL CENTRO DEL HARA

Para poder comprender cómo los japoneses consideran que la energía y el cuerpo trabajan juntos, hemos incluido información sobre el centro del Hara y otros dos centros importantes del cuerpo .

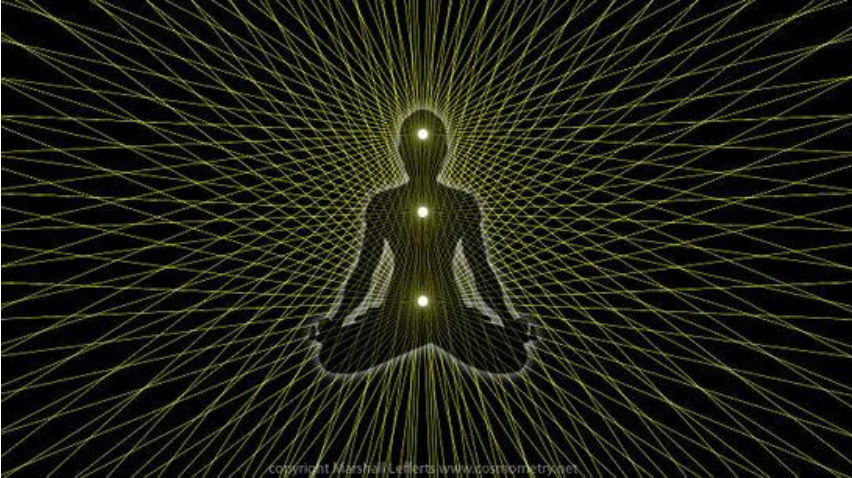
1.- Hara o hara inferior (aproximadamente 8 cm debajo del ombligo):

En este centro se almacena la energía original. Es la energía con la que nacemos, la energía que es la esencia de nuestra vida y nos da el propósito de nuestra existencia. La energía original no solo es la que recibimos de nuestros padres cuando somos concebidos, sino y he aquí su importancia, es la conexión energética entre nosotros y la fuerza de vida universal.

Cuando se utiliza el termino Hara sin ningún otro agregado, se refiere al Hara inferior.

2.- Hara medio (en el centro del corazón): En este centro, la energía se encuentra conectada con las emociones; es energía "humana" vinculada con la experiencia del hombre. Mediante este centro aprendemos el proceso de nuestra vida, desde la niñez hasta la edad adulta y, luego, de regreso a la niñez. Cuando somos niños no tenemos experiencia. A medida que vamos creciendo y envejeciendo, nos convertimos en niños con experiencia.

3.- Hara superior (zona del tercer ojo): es la energía conectada con nuestro espíritu. Cuando estamos conectados con este centro podemos llegar a ver los colores o tener cierta capacidad psíquica. Es importante que no nos desequilibremos y nos mantengamos centrados. Si podemos usar esta energía de manera balanceada, seremos capaces de ver más allá de lo inmediato.



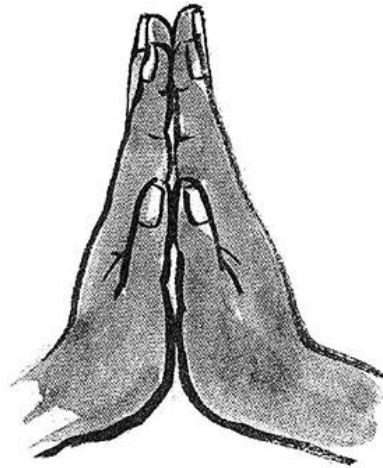
4.3 GASSHO

Todas las técnicas incluyen la posición Gassho, donde las palmas de las manos se juntan con los pulgares más próximos al cuerpo y el resto de los dedos apuntando hacia arriba. Por lo general le llaman posición de rezo o plegaria, cuando se practica junto con las enseñanzas de Mikao Usui, representa el equilibrio del cuerpo, centra la mente y fija el propósito; la armonía, el respeto por la energía, por el terapeuta y el paciente; y la humildad. También contribuye a establecer el propósito con claridad. La posición Gassho se usa antes y después de cada técnica japonesa y antes y después de tratar a las personas.

4.4 GASSHO KOKYU HO

Meditación Gassho, método de meditación que se concentra en las manos. Es una técnica de meditación para calmar la mente y ponerla en foco.

- 1.- Siéntese y haga Gassho para centrar la mente y fijar el propósito, cierre los ojos.
- 2.- Inhale enfocándose naturalmente en el punto donde se unen los dos dedos del medio. Cuando su mente se distraiga, use este punto físico como foco, para volver a esta meditación que se centra en un punto.
- 3.- Siga meditando durante treinta minutos.
- 4.- Gassho para agradecer.



4.5 GYOSHI HO

Método de sanación con la mirada.

Reiki emana de todas las partes del cuerpo y es más fuerte en las manos, los ojos y la respiración. Esta técnica sirve para enviar Reiki con los ojos, y es útil cuando se trabaja con personas que no podemos tocar. Puede usarse durante un tratamiento en combinación con las manos o solo.

- 1.- Mire con suavidad en esa zona del cuerpo, sin enfocar la vista, pero con intención.
- 2.- Visualice la energía que se mueve desde sus ojos hacia la zona determinada.
- 3.- Continúe hasta que esté listo para finalizar o seguir con la posición siguiente.



4.6 HADO KOKYU HO

Método de la respiración vibracional

El sonido "haa" nos coloca en diferentes niveles de vibración, la respiración mejora el funcionamiento del sistema inmunológico, y desintoxica la sangre y los tejidos del cuerpo. Eleva nuestro nivel energético y aporta relajación y calma.

- 1.- Siéntese y haga Gassho para centrar la mente.
- 2.- Coloque las manos sobre sus rodillas, mirando hacia arriba, con los ojos cerrados.
- 3.- Inhale y exhale por la boca, con un sonido "haa" y sosténgalo lo más que pueda. La exhalación, gradualmente, se irá prolongando a medida que tenga más práctica. El propósito final es mantener el sonido "haa" durante unos cuarenta segundos, enfóquese solo en el sonido "haa" mientras exhala, hasta que alcance su límite.
- 4.- Cuando finalice con el sonido, libere la tensión en su abdomen. Esto creará una inhalación natural.
- 5.- Repita los pasos 3 y 4 a fin de crear una respiración que fluya libremente, sin tensiones.
- 6.- Gassho para agradecer.



4.7 HESO CHIRYO HO

Método de sanación en la zona del ombligo

Este método funciona en la conexión umbilical y, por lo tanto, en la conexión del terapeuta con la madre. También fortalece los riñones cuando se colocan las manos sobre la espalda, es un punto importante de acupuntura correspondiente a los riñones.

- 1.- Es para practicar en usted mismo o en los demás.
- 2.- Puede estar sentado o parado; haga Gassho para centrar la mente y fijar el propósito.
- 3.- Coloque una mano abierta sobre la zona del ombligo, o apoye suavemente el dedo medio en el ombligo, sintiendo el pulso. Ubique la otra mano abierta en la espalda sobre la zona correspondiente.
- 4.- Manténgala hasta que sienta que el cuerpo está equilibrado.
- 5.- Gassho para agradecer.



4.8 NENTATSU HO

Método para enviar pensamientos.

Los cinco preceptos son una forma de afirmaciones positivas.

Nentatsu ho también emplea las afirmaciones con el propósito de cambiar el sistema de creencias sobre nuestras conductas, es muy útil para lograr metas, superar ciertos comportamientos y liberarnos de los malos hábitos.

- 1.- Cree la afirmación que desee usar, para hacer afirmaciones, siempre enuncie las oraciones en tiempo presente, mantenga la oración positiva, enfocándose en lo que desea en la vida, en lugar de centrarse en lo que no desea.
- 2.- Puede permanecer parado o sentado, con los ojos cerrados y respirando normalmente.
- 3.- Gassho, para centrar la mente y fijar el propósito.
- 4.- Coloque una mano sobre la frente y la otra en la parte trasera de la cabeza, en la zona de la médula oblonga.
- 5.- Repita su afirmación durante cinco minutos, ya sea en voz alta o silencio.
- 6.- Retire la mano de la frente mientras mantiene la otra en su lugar, y relájese durante unos cinco minutos, también puede colocar la mano que estaba en la frente junto al cuerpo o sobre él.
- 7.- Gassho para agradecer.



4.9 REIKI MAWASHI

Corriente de energía espiritual

Esta técnica ayuda a sensibilizar a los terapeutas para que sientan el flujo de energía. Un grupo de practicantes hacen un círculo, se toman de la mano y permiten que Reiki fluya primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda.

- 1.- Los practicantes se sientan en un círculo y hacen Gassho para centrar la mente y fijar el propósito, deben cerrar los ojos.
- 2.- Las palmas derechas deben apuntar hacia abajo y las izquierdas hacia arriba extendidas a los costados del cuerpo, de esta manera su mano derecha estará encima de la izquierda de su vecino y así en todo el círculo. Si bien las palmas se enciman unas sobre otras, estas no se tocan.
- 3.- El maestro empieza por enviar Reiki hacia la derecha. De este modo, se aumenta la fuerza a medida que va pasando de un alumno a otro, debería de practicarlo un par de minutos.
- 4.- Ahora, cambien de posición y coloquen su palma derecha apuntando hacia arriba. Nuevamente, el maestro envía Reiki por el círculo, pero en dirección contraria.



5 SÍMBOLO FIRE SERPENT

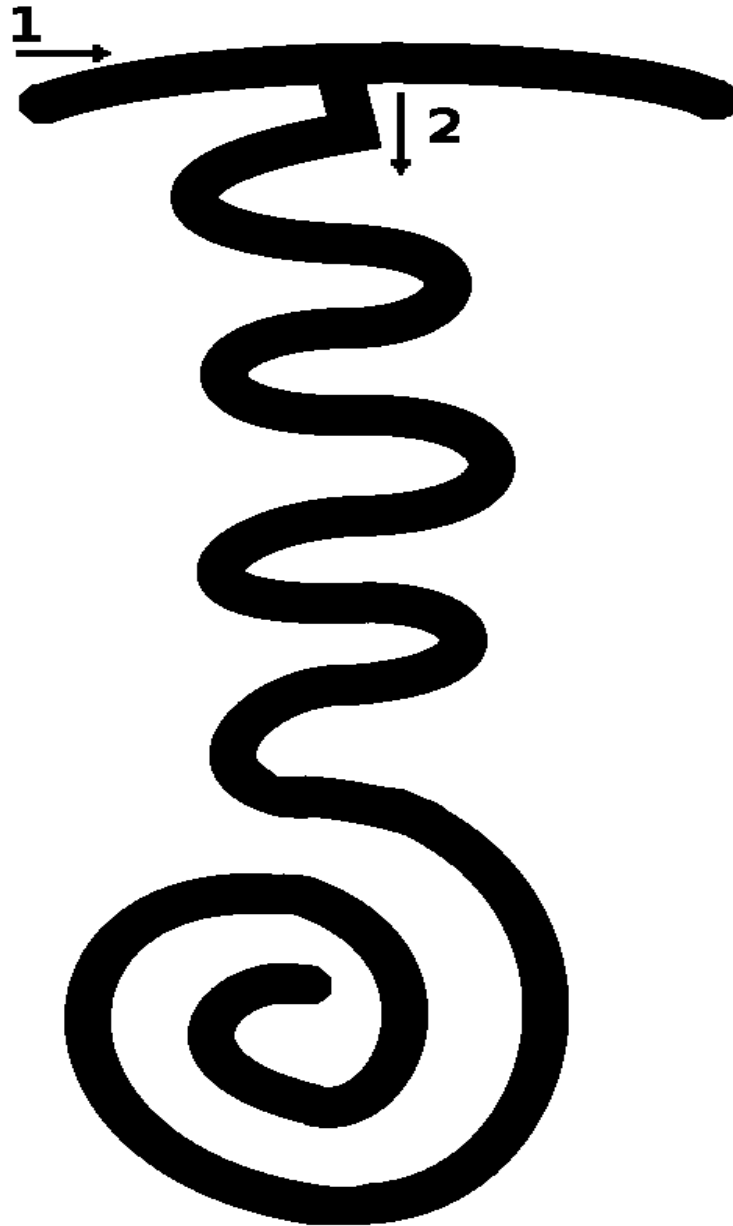
Fire Serpent o Serpiente de Fuego Ondulante

Este símbolo de Maestría se utiliza durante el proceso de alineación para unificar y equilibrar los chakras a modo de preparación. Se traza con el arco sobre la coronilla y la serpiente descendiendo sobre la columna hasta enrollarse en la base. Se puede usar para conectar los chakras durante un tratamiento o meditación y en las iniciaciones.

Aplicado con la energía de Reiki, alinea todos los chakras y las energías del cuerpo simultáneamente.

Esto predispone al receptor a la intensidad de la energía Reiki

El Reiki sugiere la curación, cualquiera que sea la forma que sea. Cada tratamiento curativo del Reiki está marcado por símbolos espirituales, independientemente de la forma de Reiki que se use. Los símbolos ayudan a un practicante de Reiki a aprovechar la energía de la fuente de poder y canalizarla al destinatario. Cada forma de Reiki utiliza símbolos, y uno de los símbolos predominantes es la Serpiente del Fuego. Los maestros y practicantes de Reiki usan el símbolo de la Serpiente del Fuego por diferentes razones, incluyendo tratamientos curativos y sintonizaciones espirituales. El símbolo de la serpiente del fuego se utiliza por muchas razones y una de las razones más frecuentes es abrir los chakras del recipiente. Sin embargo, los otros símbolos del Reiki tienen el poder de abrir ciertos chakras; Es solamente el símbolo de la serpiente del fuego que tiene la capacidad de abrir todos los chakras en una sesión. Es esencialmente un símbolo poderoso y mientras que lo utiliza, el cuidado debe ser tomado por el practicante Reiki . Aunque el tratamiento de Reiki nunca puede ser dañino, debe ser asegurado por el maestro que el destinatario está dispuesto a tener sus chakras abiertos todo en una sola sesión. En caso de que el maestro descubra que el receptor no está preparado para esto, o el poder superior le guía a no usar el símbolo de la serpiente de fuego, entonces puede utilizar otros símbolos del Reiki para limpiar uno o dos chakras del receptor a la vez. Este potente símbolo puede usarse de dos formas diferentes y cada una de ellas es efectiva para limpiar los chakras del receptor. Según el deseo del maestro de Reiki, puede usar este símbolo para mover la energía o para despejar los chakras del camino donde la energía se libera en el último chakra del cuerpo. Otra manera de usar el símbolo de la serpiente del fuego en Reiki es despejar los chakras hacia la cabeza del receptor. De esta manera, la energía se liberara mientras los chakras se despejaron completamente en la corona. Depende enteramente del poder más alto y del Maestro de Reiki sobre cómo usar el símbolo de Reiki de Serpiente de Fuego durante una sesión de curación. A medida que los chakras se limpian, este símbolo se alinea y equilibra todos los chakras, mientras que el receptor experimenta una sensación de ser limpiados en el nivel espiritual. Durante la sintonización de Reiki, el símbolo de Reiki de serpiente de fuego se utiliza para asegurar que el destinatario está sintonizado correctamente con la fuente de energía curativa. Sin embargo, a veces, esta energía se llama "el fuego" y en realidad es una suave energía terapéutica que rodea al receptor con energía y amor.



7 El Centro Umbilical o Tan Tien

Si bien la posición exacta del Centro Umbilical puede variar en cada persona, en general está ubicado en una zona central detrás del ombligo y delante del punto entre la segunda vértebra lumbar. A veces es posible que se encuentre a unos dos o tres centímetros debajo del ombligo. Si se dedicara un cuerpo físico, no se encontraría el Tan Tien. Esta en los taoístas llaman el cuerpo etérico, de manera que la ubicación en el cuerpo físico es aproximada.

Se considera que el Tan Tien es el centro del cuerpo. Es el lugar donde se genera y almacena energía Chi. Se le conoce asimismo como el "Campo Medicinal", pues tiene el poder sanador de la energía Chi Original o Energía Prenatal acumulada allí. Para la práctica espiritual taoísta, el Tan Tien es el laboratorio principal y centro de alquimia interior.

El Bajo Tan Tien es uno de los tres "calderos" (centros de energía) del cuerpo que transforman las frecuencias energéticas. El Tan Tien Medio se encuentra en el plexo solar/cardíaco y el Alto Tan Tien en el centro cerebral. La importancia del Tan Tien o Centro Umbilical proviene de su papel en el crecimiento del embrión.

Después de la concepción el embrión comienza a dividirse inmediatamente y pronto se adhiere a la pared del útero. Crece el cordón umbilical por el que se alimenta el feto. El punto donde el cordón umbilical está unido al bebé es el ombligo. Mientras el feto se encuentra todavía en el útero materno, la energía entra al ombligo por el cordón umbilical. Luego circula por el riñón izquierdo, después por el riñón derecho, desciende hasta el centro sexual y el perineo y sube por la columna hasta la cabeza. Luego desciende por la lengua y regresa al ombligo. Este curso de circulación constituye la Orbita Micro cósmica que armoniza la energía Yin y Yang del feto. El feto se alimenta con la energía umbilical y elimina los desechos por el ombligo. Después del nacimiento, mientras el niño crece, el cuerpo sigue enviando toxinas a la zona umbilical. El Centro Umbilical equilibra todas las fuerzas y es el centro de gravedad física. El cuerpo se mueve alrededor de este centro al sentarse, ponerse de pie o practicar Tai Chi.

El Centro Umbilical transforma las Energías Terrenal, Universal y del Plano Humano (Partícula Cósmica) en energía vital beneficiosa para el cuerpo. Los taoístas consideran al ombligo como el lugar donde transformar, almacenar y recibir las fuerzas externas. En esta región no debe haber congestiones y tensiones para que la energía pueda circular hacia adentro y hacia afuera sin dificultades. No se puede exagerar la importancia de la región umbilical.

8 LOS CANALES DEL CUERPO HACEN CIRCULAR LA ENERGIA SANADORA

Después de haber limpiado las toxinas y tensiones emocionales que estancan y congestionan la sangre y la energía Chi. En el abdomen se forman, apiñan y acumulan nudos, marañas, bultos, fibromas, grasas, protuberancias y tumores, que impiden la circulación libre y vigorizante de energía desde el generador corporal. Después de haber limpiado la zona y de haberle inyectado Energía Cósmica, Universal y Terrenal, la naturaleza se hace cargo de renovarla y revivirla. Una vez que puede fluir e impartir energía por sus canales y vasos, el cuerpo/espíritu se encuentra en el camino de la auto curación. Cuando le da al cuerpo/espíritu espacio libre para que recoja y haga circular las tres energías, significa que ha dado un gran paso en pos del desarrollo del cuerpo/espíritu inmortal. Las Energías Universal, Terrenal y del Plano Humano (Partícula Cósmica) son inmortales. Existen desde el comienzo de los tiempos. Cuanta más energía logre recibir e integrar, más se parecerá a ellas. Estas energías se envían al Centro Umbilical donde de las mezcla, "cuece", se las usa para producir un elixir y se hacen circular como energía combinada por todo el cuerpo. La gestación natural de estas energías estimula la formación de glóbulos blancos y de leucocitos T que constituyen el fundamento del sistema inmunológico. Estas Células defienden al cuerpo de las enfermedades y fortalecen su salud para una larga vida.

9 RECOMENDACIÓN

Haz alcanzado un nivel de conocimiento y desarrollo suficientes como para permitirte poder enseñar a los demás aquello que has aprendido, en cuanto ya hiciste tercer nivel, estas autorizado para iniciar en nivel I, ahora podrás iniciar en todos los niveles de Reiki, entregar diplomas como prueba de los cursos que impartas. Hay que tener en cuenta que siempre es elección del maestro iniciar a los alumnos en los niveles que considere necesario. Si así lo deseas puedes utilizar este curso como base para asegurar la uniformidad de enseñanza, al mismo tiempo diseñaras tus propios diplomas y determinarás el precio a cobrar por tus enseñanzas. Dado que las iniciaciones son siempre gratuitas, tan solo las enseñanzas, así como el proceso que las acompaña pueden ser remunerados.

Como futuros maestros, recibirás simultáneamente una mayor responsabilidad; la de seguir evolucionando y ayudar a evolucionar a los demás. En este sentido, me gustaría indicarte una forma suplementaria de buscar información utilizando el Reiki. A lo que me refiero aquí es la forma en que pueden obtener más indicaciones en cuanto al tratamiento a iniciar. De hecho, se trata de reflexionar sobre la manera más eficaz de ayudar a una persona, mientras internalizamos la información iremos comprendiendo cada vez un poco mejor nuestro propio funcionamiento como terapeutas o practicantes de Reiki.

Lo que cada persona busca en un terapeuta es un espacio energético para poder contactar con su propia luz interior. El sanador, con su campo de energía, pone a disposición de la persona la frecuencia energética de la solución para que ésta se sane a sí misma al contactar con su propio centro. Toda sanación es en realidad una auto – sanación.

Sanar no tiene que ver con aprender ciertas habilidades o conocimientos específicos – herramientas útiles pero externas, sino que se trata de la frecuencia de la solución que está presente en el campo de energía del sanador como resultado de su propio crecimiento interior y claridad de conciencia.

Es frecuente que no exista una claridad en todos los aspectos del sanador, pero hay partes en su campo de energía que por claridad pueden tener un efecto sanador en los demás.

Este resultado sanador depende de si el receptor asimila o no la frecuencia, de ahí que la sanación en última instancia depende del receptor y de su compromiso para asumir su propio poder.

Aunque las sesiones contribuyen al bienestar de la persona, las sintonizaciones son una forma de que se ayude a sí misma además de reforzar su independencia. "Dale un pez a un hombre, y le alimentarás durante un día. Enséñale a pescar, y le alimentarás durante toda la vida".

Recuerdo mi Linaje

