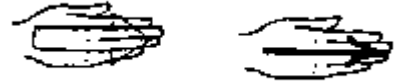


Pozițiile pentru cap în autotratement

Vârful săgeții arată direcția în care trebuie orientate degetele mâinii.



Pune mâinile pe corpul tău fără a exercita presiuni. În timpul tratamentului, degetele mâinilor se țin unite.

Mâna dreaptă - M.dr.

Mâna stângă - M.stg.

Poziția C1: Palmele acoperă fața cu vârful degetelor atingând linia părului. Palmele trebuie să se unească atingând linia părului. Palmele trebuie să se unească în dreptul degetelor mici. Se acoperă nasul ca un pod deasupra lui.



Poziția C2: Vârfurile celor 2 degete mijlocii (mai lungi) trebuie așezate pe vârful capului, iar degetele și palmele lăsate să se odihnească tandru pe părțile laterale ale craniului (să cuprindă cu tandrețe craniul pe toată suprafața lor).



Poziția C3: Podurile palmelor să cuprindă occiputul chiar sub craniu (acolo unde începe gâtul), degetele orientate în sus. Degetul mare și arătătorul de la ambele mâini atingându-se unul pe altul. Dacă această pozitie este incomodă, folosește pozitia alternativă.



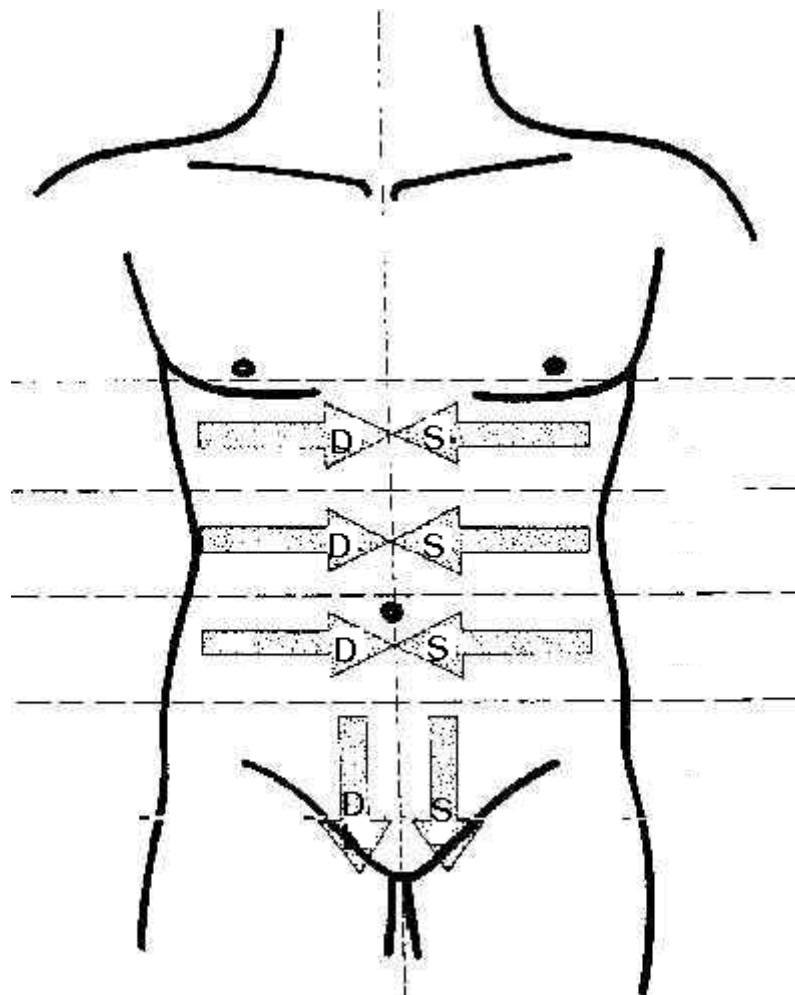
Poziția C3 alternativă: pune palmele orizontal pe spatele capului, una situată deasupra liniei occipitale și cealaltă sub linia occipitală.



Poziția C4: M.stg. se așează pe gât și se odihnește pe piept iar M.dr. se sprijină pe piept chiar sub M.stg.



AUTOTRATAMENT – poziția mâinilor pentru partea frontală a trupului



D - mâna dreaptă
S - mâna stângă

Autotratament - vedere din față

Pozițiile pentru partea frontală a trupului în autotratement

Poziția T1: mâinile acoperă pieptul.



Poziția T2: M.dr. plasată sub linia sânelui drept cu degetele spre linia mediană. M.stg. plasată sub linia sânelui stâng cu degetele orientate spre linia mediană, în așa fel ca degetele mijlocii să se unească pe linia mediană.



Poziția T3: ambele mâini în aceleași pozitii, plasate cu un lat de palmă mai jos pe abdomen.



Poziția T4: ambele mâini în aceeași pozitie se mută cu un lat de palmă mai jos pe abdomen.

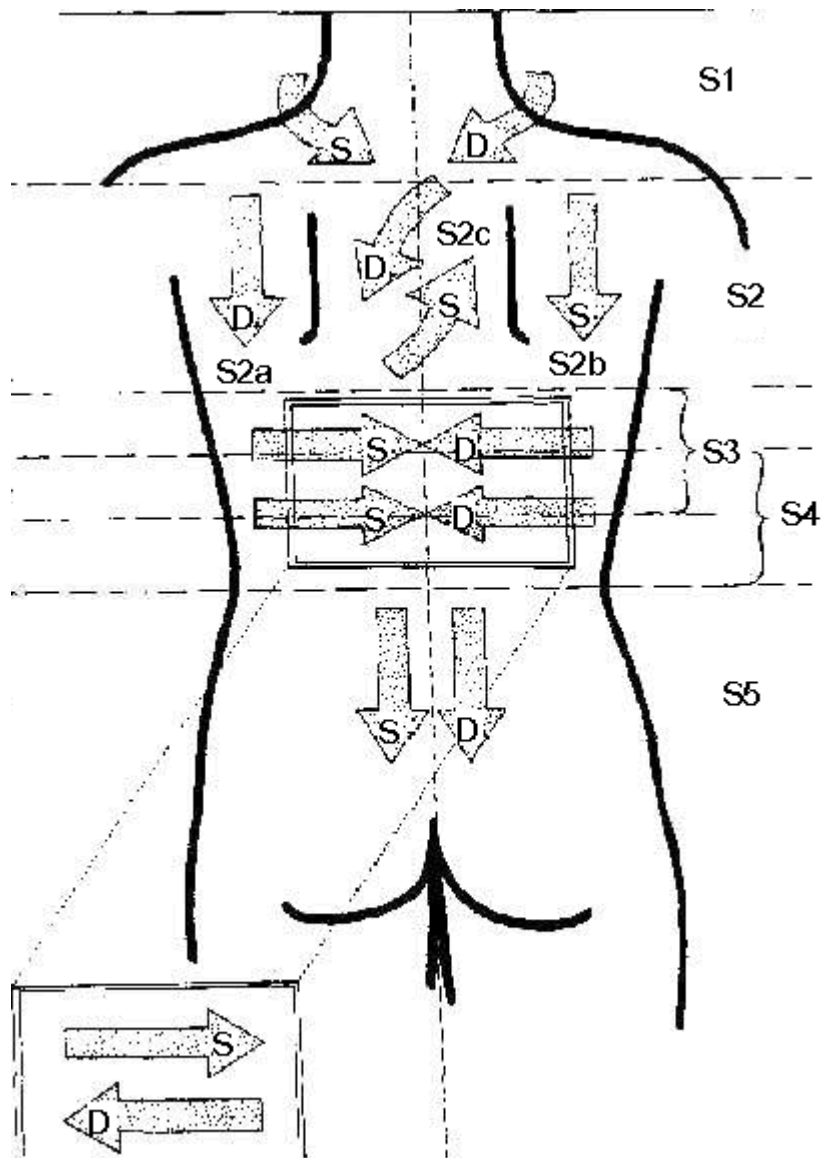


Poziția T5: M.dr. pe abdomen, paralelă cu osul iliac cu degetele orientate în jos, spre osul pubian. M.stg. pe abdomen, paralelă cu osul iliac stâng cu degetele orientate în jos, spre osul pubian. Degetele mari de la ambele mâini se unesc pe linia mediană.



N.B.: nu se face contact cu zonele reproductive, se țin mâinile puțin deasupra, și-n autotratement și în tratamentul pe pacient. Mâinile se pot sprijini pe masa de lucru cu coatele sau cu coatele lipite de corp.

AUTOTRATAMENT – pozițiile mâinilor pentru tratarea părții dorsale a trupului



D - mâna dreaptă
S - mâna stângă

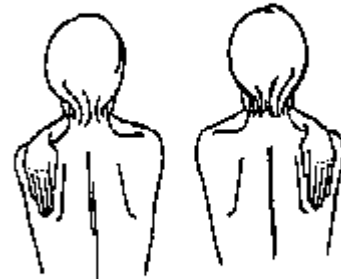
3. Pozițiile pentru spate în autotratement

Poziția S1: mâinile așezate întins pe mușchii umărului în timp ce vârful degetelor mijlocii și inelare ating central coloana vertebrală (unde se află măduva). Degetele se ating pe linia mediană a coloanei vertebrale.



Poziția S2:

S2a. M.dr. se așază ușor pe omoplatul stâng, după ce ai echilibrat energia în umărul stâng, lași M.dr. în jos.

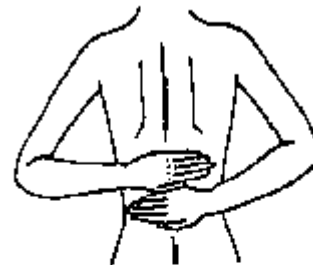


S2b. M.stg. se așază ușor pe omoplatul drept, se echilibrează energia în umărul drept.

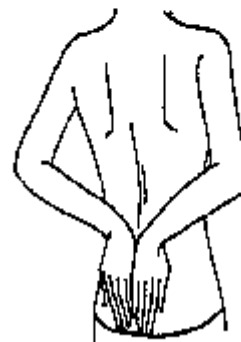
S2c. M.stg. se așază ușor pe partea stângă a spatelui (paramedian stâng) sub omoplat, cu degetele orientate în sus. M.dr. se așază sus, pe partea dreaptă a coloanei vertebrale (paramedian drept), cu vârful degetelor orientate în jos. Deci, ambele mâini sunt așezate între omoplați cu degetele unite pe linia mediană.



Poziția S3 și S4: plasează palmele prin spate, de-a curmezișul coloanei vertebrale, una deasupra celeilalte. (Nu are importanță care este sus sau jos). Mâna de jos trebuie să acopere mijlocul și să traverseze coloana vertebrală în mod egal (coloana vertebrală să fie în mijlocul palmei cu degetele unite).



Poziția S5: Mâinile sunt orientate în jos, cu muchiile palmelor și degetelor mici unindu-se pe linia mediană. Zonele musculare ale degetelor mari stau pe linia mijlocului iar degetele mijlocii ating vârful coccisului.



DIAGrame ȘI POZIȚII PENTRU TRATAMENT PE PACIENT

1. Poziții pentru tratarea capului

Poziția C1: părțile musculare ale degetelor mari pe linia părului pacientului, cu degetele mari, indexul (arătător) unite. Măinile sunt ținute ușor peste nas ca un căuș (este recomandabil să se așeze un tifon pe ochi, fără să se acopere nasul).

Probleme tratate: afecțiuni ale ochilor, blocarea sinusurilor, migrene, dureri de cap, accidente vasculare, alergii, congestii nazale, probleme gingivale, dureri de dinți, alergii la polen. Glandele din această zonă: Pituitara, Pineala (al treilea ochi) și Talamusul.



Poziția C2: așez mâinile pe capul pacientului, cu degetele orientate spre urechi, degetele mari se unesc pe linia mediană a capului.

Probleme tratate: probleme de organizare mentală și de dezordine mentală, lovituri la cap, accidente vasculare cerebrale, stres, lipsa de coordonare între partea dreaptă și stângă a emisferelor cerebrale, deficiențe de funcții motorii sau de gândire, dureri de cap, migrene. Glandele din această zonă: Pituitara, Pineala și Hipotalamusul.



Poziția C3: vârfurile degetelor ating partea de jos a occiputului, cu palmele unite pe spatele craniului.

Probleme tratate: accidente vasculare, cerebrale, migrene, probleme ale ochilor, sângerarea nasului, lovituri la cap.



Poziția C4: stai în spatele pacientului și pui mâinile deasupra liniei gâtului, unite (degetele mari și arătătorul unite pe linia mediană), în timp ce palmele se sprijină pe partea de sus a pieptului.

Poziția C4a: când vindecătorul stă în partea stângă a pacientului, M.stg. stă cu podul palmei pe gât și degetele îndreptate spre piept, iar M.dr. are degetele pe gât și podul palmei pe piept.

Probleme tratate: glanda tiroidă, paratiroidale, timusul. Se stimulează energiile pentru controlul stresului, deficiențe imunitare, obezitate sau alte deficiențe ponderale, absorbția calciului, nervozitatea, tulburări de metabolism, chakra inimii (inima eterică) și Sinele divin.



2. Poziții pentru tratarea pieptului

Poziția T1: pieptul se tratează așa cum este nevoie, nu există o poziție specifică pentru sâni.

Probleme tratate: chisturi, tumori de sân, disfuncții ale sistemului limfatic, disfuncții legate de secreția lactată, dureri menstruale, migrene, insuficiențe ovariene, dezechilibre ale ciclului menstrual.

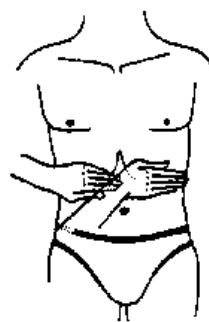
Poziția T2: M.stg. pusă sub linia sânelui drept, M.dr. pusă sub linia sânelui stâng al pacientului. Vârfurile M.stg. ating rădăcina M.dr.

Probleme tratate: ale ficatului, infecții, dezechilibre în ficat, partea de jos a plămânului drept, boli de sânge și de digestie, partea de jos a plămânului stâng, deficiențe în sistemul imunitar (splina), șoc traumatic și eliberarea gazului din regiunea inimii.



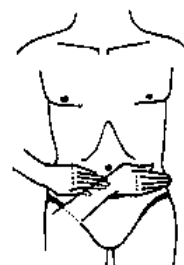
Poziția T3: mâinile puse în aceeași poziție, dar cu un lat de palmă mai jos.

Probleme tratate: digestia proteinelor vegetale, vezica biliară, pietre la vezică, partea superioară a colonului transvers, colite, constipații, digerarea mucusului acumulat în caz de boală virală sau microbiană (mucusul se elimină sau se digeră, se elimină prin vomă și diaree și se digeră prin febră, mucusul este materia în care organismul stochează toxinele rezultate din digestie, digestie proastă= mucus mult plin de toxine), probleme de stomac, ulcer, spasm digestiv, pancreas, diabet, hemofilie.



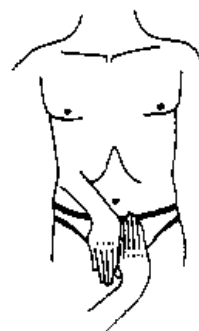
Poziția T4: aceeași poziție a mâinilor, dar cu un lat de palmă mai jos pe abdomen.

Probleme tratate: probleme ale colonului și a părții de sus a intestinului subțire, colite, constipații, probleme de digestie, stresul, digestia de mucus, asimilarea factorilor nutritivi din alimente, Diverticulis.



Poziția T5: M.stg. cu degetele deasupra osului pubis și cu palma paralelă cu creasta iliacă dreaptă. M.dr. cu rădăcina palmei deasupra pubisului, palma paralelă cu creasta iliacă stângă.

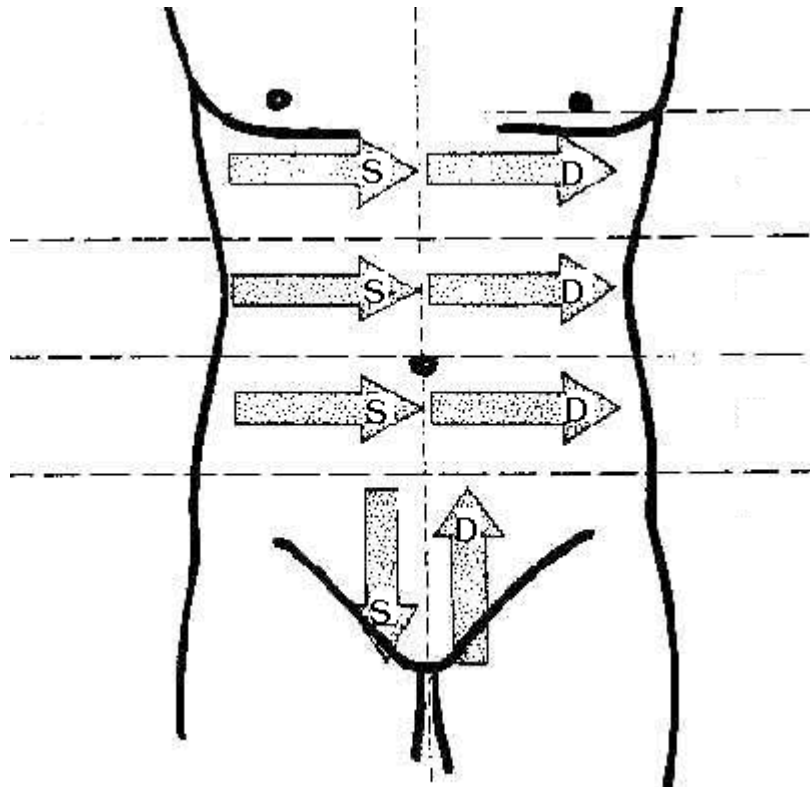
Probleme tratate: partea de jos a colonului și a intestinului subțire, vezica urinară, infecții, artrita coxo-femurală, cistite, vaginite, probleme menstruale, anexite, disfuncții sau infecții ovariene, migrene, reglarea ciclului menstrual.



N.B. Disfuncțiile glandelor reproductive (sexuale) sunt corelate cu glanda Pituitară și suprarenalele. Nu se face contact cu zonele reproductive. Se țin mâinile dreasupra lor, sprijinindu-se de masă sau de corp.

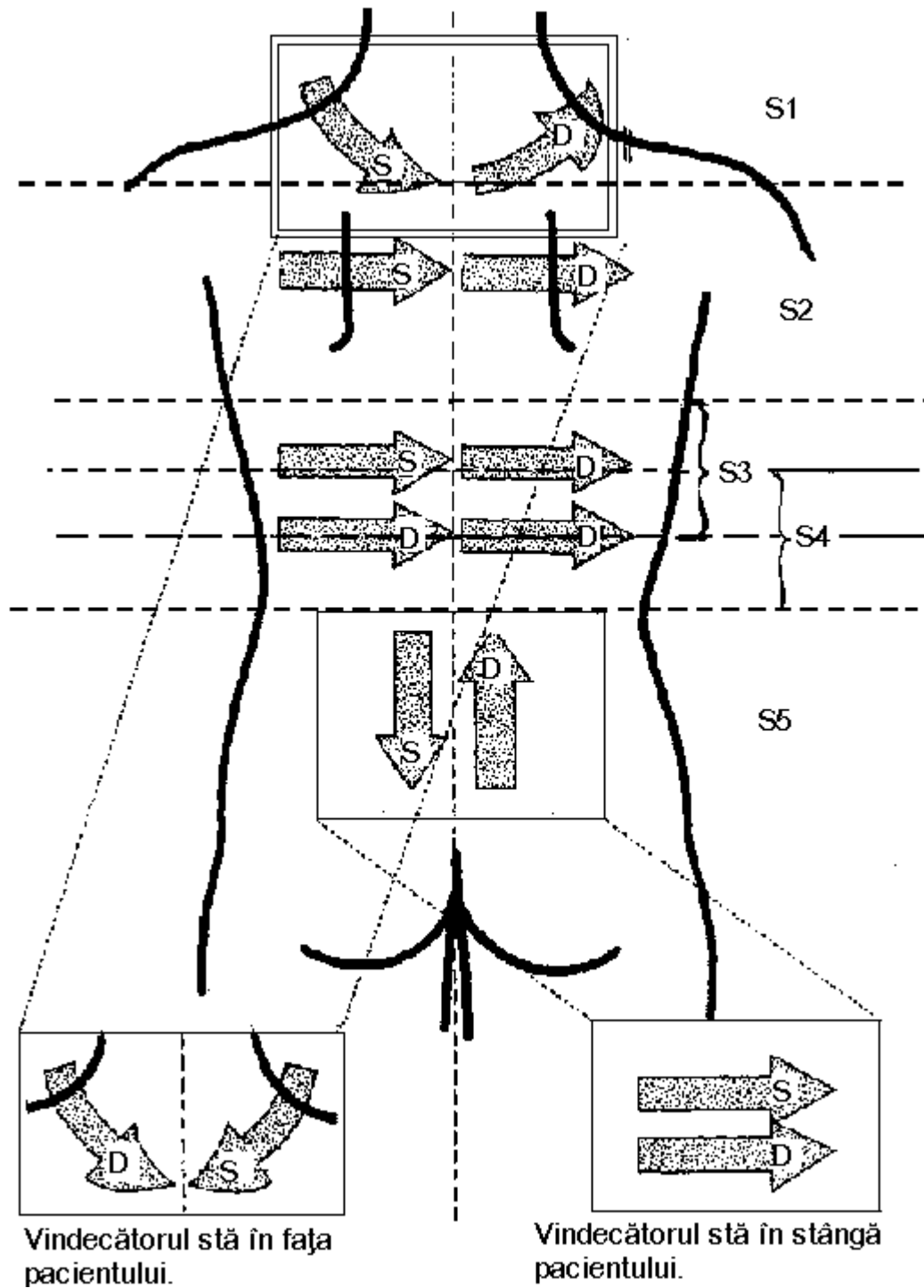
DIAGrame ȘI POZIȚII PENTRU TRATAMENT PE PACIENT
(partea frontală a corpului)

Vindecătorul stă în partea dreaptă a pacientului.



POZIȚII PENTRU TRATAREA PACIENTULUI
(partea dorsală a corpului)

Vindecătorul stă în stânga pacientului.



Poziții pentru tratarea spatelui

Poziția S1: M.stg. se așază cu rădăcina palmei pe partea de sus a mușchiului trapez și vârful degetului mijlociu atinge coloana vertebrală. M.dr. se așază cu vârful degetelor pe mușchiul trapez și rădăcina palmei atingând coloana vertebrală.

Probleme tratate: tensiune în mușchi, probleme ale gâtului, ale coloanei vertebrale, dureri de cap din cauza tensiunii din mușchii gâtului când capătul coastelor este dislocat în partea superioară a ligamentelor toracelui.



Poziția S2: M.stg. se așază pe omoplatul stâng, M.dr. pe omoplatul drept una după alta.

Probleme tratate: nervozitate, tensiune în mușchi, spatele plămânilor, probleme ale coloanei vertebrale.



Poziția S3: M.stg. se așază peste suprarenala stângă și M.dr. peste suprarenala dreaptă (vârful rinichiului).

Probleme tratate: diabet, hiperglicemie, dezechilibru al zahărului în sânge, stres, migrene, probleme legate de glandele sexuale la femei și bărbați, infecții din această zonă.

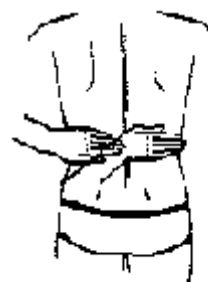
În general, toate tratamentele de echilibrare a energiilor din organism au nevoie de tratament prelungit asupra glandelor suprarenale.

În caz de șoc traumatic sau pentru a preveni șocul de orice gen, se face tratamentul suprarenalelor.



Poziția S4: aceleași poziții ale mâinilor se mișcă cu un lat de palmă mai jos.

Probleme tratate: afecțiuni renale, hipertensiune arterială, infecții generale pentru creșterea filtrării de toxine, precum și pentru creșterea absorbției apei din organism.



Poziția S5: M.stg. direcționată cu degetele în jos, spre coccis și M.dr. îndreptată în sus, pornind de la coccis.

Probleme tratate: disfuncții intestinale, lombare și sacrate.



POZIȚII SPECIFICE PENTRU ANUMITE PROBLEME

1. URECHILE: dureri de ureche, pierderea auzului, surzenia și alte probleme infecțioase sau sclerotice.

Poziția 1a: degetul mijlociu se fixează pe conductul auditiv, îndoit, indexul este așezat pe cap chiar în fața urechii, în timp ce inelarul și degetul mic sunt plasate pe cap în spatele urechii.

SĂ ȚII MINTE! (poziția 1b) să tratezi zona de sub maxilar când sunt probleme cu urechile pentru că trompa lui Eustache poate fi plină cu puroi fluid sau mucus.

Tratament pe pacient



Poziția 1a

Tratament pe pacient



Poziția 1b

Autotratament



Poziția 1a

Autotratament



Poziția 1b

2. HIPER ȘI HIPOTENSIUNEA ARTERIALĂ, ACCIDENTE VASCULARE, MIGRENE

Poziția 1: una dintre mâini pe spatele capului, în zona occipitală, cu degetele orientate în sus, în timp ce cealaltă mână este așezată ușor pe partea opusă a gâtului, chiar deasupra arterei carotide. Se țin mâinile în poziție până când simți că a fost de ajuns și apoi reversezi poziția mâinilor.

N.B. În cazurile în care tensiunea arterială este foarte mare (18–20), vă sugerăm să începeți tratamentul prin ținerea mâinii pe gât pentru o perioadă de timp (în aceeași ședință), apoi reluat tratamentul la 30 secunde. Apoi, de fiecare dată când începi tratamentul, mărești timpul de expunere la energie. Continuă tratamentul astfel atâta timp cât simți o echilibrare în energiile corpului. Această precauție evită scăderile bruște ale tensiunii arteriale care pot cauza leșin sau amețeli.

Tratament pacient (vedere din spate)



Autotratament



Tratament pe pacient (vedere din față)



POZIȚII SPECIFICE PENTRU ANUMITE DEZECHILIBRE

1. Stimularea sistemului imunitar

Tratament pe pacient: pune M.stg. pe timus (la întâlnirea între coasta a treia și stern, unde este o mică deschidere chiar sub locul unde coastele de alipesc sternului). M.dr. se așază pe splină.



Autotratament: aceleași poziții, M.stg. pe timus și M.dr. pe splină.



POZIȚII SPECIALE PENTRU ANUMITE AFECȚIUNI: VARICOZA VENOASĂ ȘI PROASTA CIRCULAȚIE LA PICIOARE

Va trebui să alternezi poziția mânilor la ambele picioare.

N.B. Nu face contact cu organele reproductive ale pacientului. Stai în partea dreaptă a pacientului și pune M.stg. pe partea dreaptă a corpului său iar M.dr. așezată în așa fel încât să acopere regiunea inghinală (mâna ar trebui pusă acolo unde piciorul se alipește de trup), astfel încât acoperă artera femurală. Apoi plasează M.dr. pe partea stângă a corpului și M.stg. pe piciorul stâng.

Este necesar ca pacientul să-și desfacă picioarele pentru a-ți oferi spațiul de a-ți pune mâinile. Îmbrăcămintea pacientului trebuie să fie comodă. Tratamentul trebuie să fie suficient de lung, ca pacientul să simtă că s-a încălzit laba piciorului.

Se poate face și tratarea directă a zonelor unde venele varicoase sunt sub piele sau rupte sau în locul unde pacientul se plânge că are dureri.

Tratament pe pacient

dreapta

stânga



Autotratament

dreapta

stânga



ÎMBUNĂȚĂȚIREA CIRCULAȚIEI ÎN BRAȚE

Puneți mâinile la subțioară pentru creșterea fluxului de sânge în brațe. Tratând ganglionii limfatici axilari, este eficient și pentru eliminarea toxinelor din corp și la eliminarea chistelor mamare.

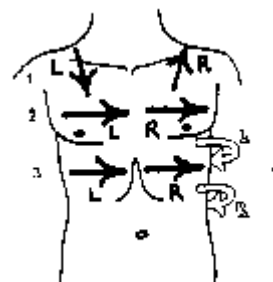
Tratament pe pacient

Autotratament



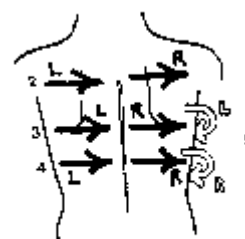
DISFUNȚII RESPIRATORII

Pune M.stg. pe partea dreaptă a corpului așa cum arată săgețile pe imagine. Pune M.dr. pe partea stângă așa cum indică săgețile, pentru tratamentul părții frontale a trupului.



Pentru partea dorsală, pune M.stg. pe partea stângă a pacientului, și M.dr. pe partea stângă a pacientului, apoi mută gradual mâinile în jos pentru a acoperi întreaga lungime a plămânilor.

Pentru părțile laterale ale plămânilor, este mai ușor pe partea stângă a corpului pacientului, când el se află cu fața în sus și partea dreaptă a plămânului când se află cu fața în jos, aceasta fiind singura cale de a ajunge cu mâinile în partea cealaltă a corpului. Mâinile se pun unul lângă alta, începând de sub axilă.

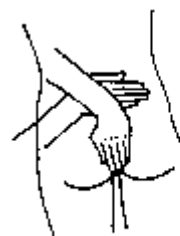


ȚINE MINTE! Niciodată să nu așezi un pacient cu pneumonie cu fața în jos. În această situație, vei trata spatele din fața pacientului, pe sub el.

Poți înclina pacientul 30° în față, din poziția Supin (întins pe spate), pentru a trata spatele în caz de pneumonii.

PROSTATA (la bărbați) și HEMOROIZII (bărbați și femei).

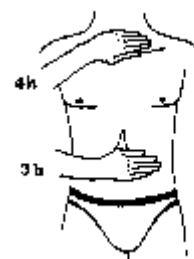
Pune M.stg. pe partea centrală, la baza coloanei vertebrale, pe osul sacral, cu degetele în jos, în așa fel ca vârful degetului mijlociu să atingă deschiderea dintre picioare, în dreptul anusului. Pacientul nu ar trebuie să poarte pantaloni strâmți sau blugi. M.dr. este așezată de-a curmezișul coloanei vertebrale, chiar sub linia mijlocului, în formă de T, sub M.stg.



REDUCEREA STRESULUI ȘI CREȘTEREA NIVELULUI DE ENERGIE AL PACIENTULUI

Pune M.stg. peste glanda tiroidă la baza gâtului, M.dr. se află deasupra Plexului Solar (mijlocul trupului). Poziția 4 H și poziția 3 B sunt foarte bune pentru energizare dimineața la trezire (înlătură moleșeala după somn).

Energia REIKI se împletește cu inteligența interioară a tiroidei și suprarenalelor, stimulând secreția de hormoni care cresc energia și oferă relaxare în caz de stres și durere.



REDUCEREA STRESULUI ȘI CREȘTEREA ENERGIEI ÎN AUTOTRATAMENT

Se pune M.stg. peste tiroidă la baza gâtului și M.dr. pe plexul solar. Poziția aceasta este excelentă pentru energizare la trezire de dimineață.

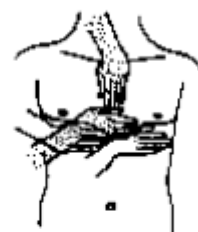


PROBLEME CU INIMA

În toate cazurile de dezechilibre ale inimii cu excepția atacurilor, pui mâinile una lângă alta chiar sub pieptul pacientului.

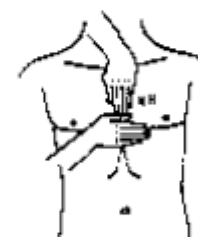
În autotratare, mâinile sunt față în față.

Această poziție ajută la eliberarea aerului din jurul inimii, când gazul este eliberat, numai atunci pui ambele mâini deasupra inimii.



ATAC DE CORD

Mergi direct la inimă cu ambele mâini. Dacă inima nu bate și numai dacă ai curs de prim-ajutor, atunci poți face surescitare. Dacă respirația a încetat, începe resuscitarea inimii numai cu una dintre mâini peste inimă. REIKI este recunoscut pentru capacitatea lui de a surescita inima.



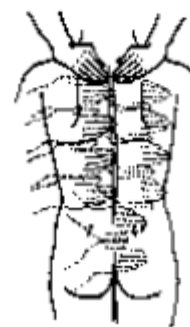
PROBLEME ALE COLOANEI VERTEBRALE

Scolioza (orice deviație laterală a coloanei vertebrale), artrite, rănirea coloanei vertebrale în caz de accident, precum și alte afecțiuni ale coloanei vertebrale.

Se pune M.stg. și M.dr. pe umerii pacientului ca în imagine, cu degetele în jos și cu vârfurile degetelor unite pe coloana vertebrală.

Apoi în următoarea poziție se pun mâinile orizontal pe spate, una după alta, M.stg. înainte iar cea dreaptă cu degetele la rădăcina mâinii stângi, apoi se mișcă gradual în jos pe spate cu un lat de palmă.

În regiunea lombo-sacrată, așezi M.dr. și M.stg. una lângă alta, în așa fel ca degetele mari să fie unite.



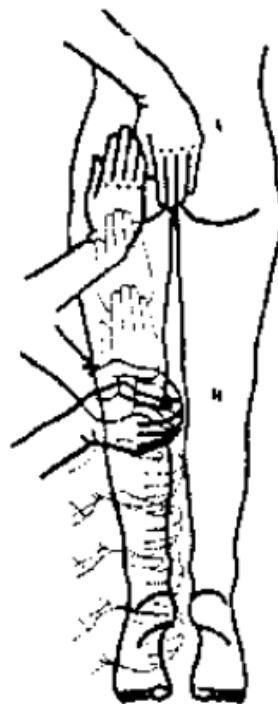
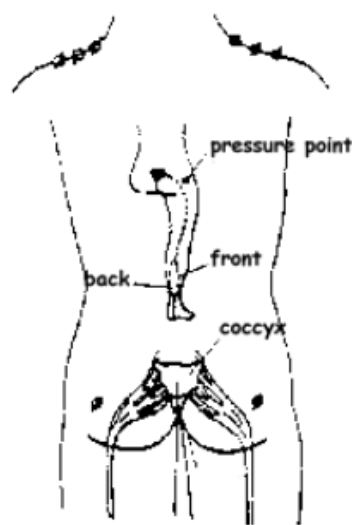
RĂNIREA COLOANEI VERTEBRALE

Necesită ședințe multe și lungi. Problemele coloanei vertebrale sunt asociate cu conflicte emoționale și mentale care sunt depozitate în nervii și țesutul moale din jurul coloanei vertebrale și a mușchilor adiacenți. Odată ce acestea vor fi extrase din memoria ȧesuturilor din trup, pacientul se va ȧntări și dezechilibrul va ȧncepe să se vindece.

SCIATICA

Imaginea conține o diagramă neurologică a nervului Sciatic de la sacru spre picioare. Punctele de presiune de pe șolduri (din imagine) sunt luate ca reper pe timpul tratamentului precum și punctele de presiune din gropiȧele pe care mușchii fesieri le formează.

Tratamentul: pune M.stg. peste osul sacru, cu degetele ȧn jos spre vârful cocisului și M.dr. pe pulpa pacientului. Prin mișcări graduale a mâinii drepte ȧn jos pe coapsă se continuă tratamentul până la genunchi, tratamentul ȧncepȧnd prin a țȧne M.dr. pe fesa dreaptă.



Cȧnd ajungi cu tratamentul la genunchi, aduci și mâna stg. ȧn jos ȧn așȧ fel ȧncȧt să poți prinde genunchiul ȧntre mâini. Apoi, de-a lungul gambei, se mișcȧ gradual mâinile, până la vârful piciorului.

TRATAREA PROBLEMELOR LEGATE DE ORGANELE DE REPRODUCERE

Pune M.st. deasupra zonei pubiene și uterine. M.dr. fără a atinge va fi așezată între picioare, cu palma la 1,5 cm. în fața deschiderii vulvei.

Pacientul este întotdeauna îmbrăcat la ședința REIKI.

Probleme tratate: candida, herpes, vaginite, cistite, diverse probleme ale tractului urinar, complicații menstruale, iregularități menstruale, neregularități ale ovulației, dureri menstruale, afecțiuni ale vezicii urinare.

Tratament pe pacient



Autotratament



SINUZITELE

Punctele de presiune pe sprincene și de pe zona suboculară:

Pune buricul degetelor pe sprincene, pe puncte indicate în imagine, pe arcuirea sprâncenelor. Pune vârful indexului pe mijlocul arcului suborbital.

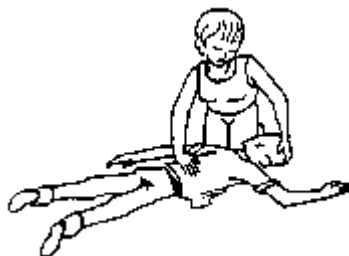
Energia REIKI combinată cu presiunea ușoară pe aceste centre ajută la decongestionarea în sinusuri.



PRIMUL AJUTOR

Întotdeauna în caz de accidente, verifică dacă există respirație, sângerare sau semne de șoc. Niciodată nu încerca să ridici sau să schimbi poziția unei persoane accidentate, pentru a nu deranja coloana vertebrală dacă cumva este afectată. Cere asistență medicală de urgență. Nu lăsa niciodată pacientul nesupravegheat până la venirea echipei medicale de salvare.

M.stg. se pune pe partea accidentată a corpului și M.dr. pe suprarenale sau o pui peste splină, pentru a preveni șocul traumatic. Dacă victima este întinsă cu fața în sus, atunci plasează-ți M.dr. pe plexul solar pentru a elimina stresul din suprarenale.



TRATAREA UNEI LEZIUNI ÎN URMA UNUI ACCIDENT

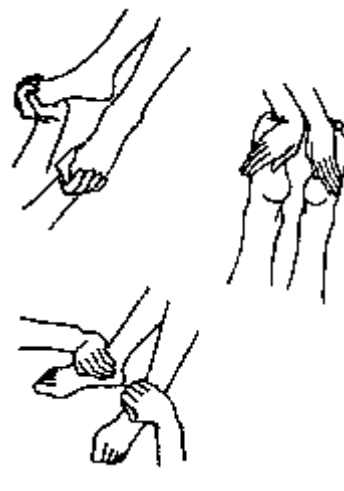
Tratarea unei răni, fracturi de os, rupturi musculare, arsuri.

Fracturile de os, la început se reduce fractura.
Tratamentul REIKI pentru os se face în jurul
zonei afectate pentru a reduce edemul,
sângerarea și durerea.



Tratamentul arsurilor: este bine să ții arsura acoperită pe parcursul ședinței REIKI.
Pansamentul se schimbă atunci când ești sigur că nu se mai scurge energie REIKI pe
mâini.

Tratamentul picioarelor și gleznelor



ÎMPĂMÂNTAREA SAU ÎNRĂDĂCINAREA DUPĂ TRATAMENT

Pentru a rupe încărcătura magnetică dintre tine și pacient, atinge vârfurile degetelor împreună și le deschizi brusc, apoi speli mâinile cu apă rece. După ședința de vindecare, pentru a descărca orice energie pe care ai putea s-o colectezi în câmpul tău energetic, se fac exerciții de împământare.

EXERCIȚIUL DE ÎMPĂMÂNTARE: când electricienii termină de făcut instalația electrică a casei, trebuie să execute împământarea întregului sistem pentru a evita scurgerile de energie. Când canalizăm energia prin corpurile noastre, trebuie de asemenea să ne împământăm pentru rezultate optime. Spre deosebire de împământarea electrică, împământarea noastră corespunde cu conectarea cu pământul pentru ca energia pământului să poată urca în sus prin picioare și prin coloana vertebrală. Sunt mai multe modalități să te împământezi, dar toate au ca rezultat un sentiment de conectare cu pământul.

Poți folosi energia pământului pentru echilibrarea energiilor proprii și pentru vindecare. Așa cum canalizezi energia REIKI, poți canaliza energia pământului în plante, oameni, animale, chiar și înapoi în pământ.

Din ce vei practica împământarea și canalizarea energiilor, cu atât îți va fi mai ușor să o faci repetat și mai eficient în munca de canalizare și scurgere a energiei.

Următorul exercițiu este bun pentru canalizarea energiei pământului, care te va ajuta la împământare și la vindecarea planetei. Când noi canalizăm energia din pământ de jos în sus prin noi și înapoi, de sus în jos înapoi în planetă, noi trimitem în pământ o energie transformată, vindecătoare, diferită de energia pe care ne-o oferă planeta.

- stai drept, cu picioarele ferme pe sol, umerii relaxați, genunchii ușor îndoți.
- relaxează-te și respiră și concentrează-ți atenția asupra labei piciorului și asupra picioarelor care susțin întregul corp.
- concentrează-te asupra labelor picioarelor, imaginează-ți cum tălpile se scufundă în pământ. Plantează-te în imaginația ta în pământ.
- imaginează-te că ești un copac cu rădăcini crescute din tălpi, lasă rădăcinile să se adâncească în pământ, imaginează-ți cum străbat straturile succesive ale pământului. Odată ce rădăcinile tale ating centrul pământului, imaginează-ți că ești atașat și ancorat prin aceste rădăcini, dar ești în același timp liber să te miști în voie și în același timp ești conectat cu pământul prin aceste rădăcini.
- tu poți să te reconectezi la pământ, la fiecare 45-60 secunde.

Exercițiul de mai sus te va împământa. Dacă vrei să canalizeze această energie, adică s-o urci în corp prin picioare, atunci continuă exercițiul astfel.

- simte coloana vertebrală și prima chakră cum se deschide pentru a primi energia pământului, la fel ca și rădăcinile unui copac. Dă-i voie energiei pământului să se ridice în sus cu ușurință prin coloana vertebrală. Imaginează-ți că energia urcă în tine odată cu fiecare inspirație.
- îngăduie energiei să urce până în capătul de sus al coloanei vertebrale, umplându-ți întregul corp și ieșind afară din corp prin chakra capului.
- îngăduie acestei energii să-ți umple pieptul și inima și să miște în jos de-a lungul brațelor până în palme și degete, ca și cum brațele și mâinile tale ar fi conducte prin care se scurge energia.
- odată ce ai simțit fluxul ascendent de energie prin coloana vertebrală scurgându-se prin brațe și mâini, așezați palmele lipite de pământ pentru a canaliza energia în pământ, fiind convins că această energie mângâie și vindecă planeta.
- reconectează-te la pământ la fiecare 45-60 secunde, pentru a menține fluxul energetic.

O altă modalitate de a menține împământarea este să-ți concentrezi atenția asupra tălpilor, în special în zona de început a meridianului rinichilor, așa cum arată fotografia.



FOLOSIREA LUI HUI YIN PENTRU CREȘTEREA ENERGIEI TALE REIKI

Energia REIKI curge prin tine, nu de la tine. Poți să crești cantitatea de energie REIKI pe care o canalizezi prin conectarea a două dintre meridianele principale ale acupuncturii: Canalul central și Canalul guvernator.

Canalul central pornește de la perineu (punctul de pornire se află între anus și organele genitale), merge în sus pe mijlocul feței corpului, suind spre cap și se oprește deasupra buzei superioare.

Pentru a conecta aceste două meridiane, trebuie să contracti HUI YIN-ul tău (HUI YIN -ul este așezat la jumătatea distanței dintre anus și organele genitale). Se procedează astfel: se plasează vârful limbii pe palat (cerul gurii), chiar în spatele incisivilor frontali superiori (punctul de sfârșit al canalului central). Punctul HUI YIN este începutul canalului central. Nu forța contractia HUI YIN-ului prea mult că astfel te vei distra de la munca de vindecare. Prin practică graduală, vei putea aprecia durata de timp cât poți ține HUI YIN-ul contractat. O vizualizare utilă ar fi să-ți imaginezi un fir care leagă ombilicul cu HUI YIN-ul, imaginează-ți că tragi ușor de fir și că îl prinzi de ombilic cu un cârlig de rufe.

Când faci tratament REIKI la un nivel mai înalt, când folosești simboluri, energia pe care o transmiți poate să crească, folosind această practică cu HUI YIN -ul. La fel ca și alte aspecte ale REIKI-ului, va trebui să practici aceste poziții pentru a te putea simți confortabil folosindu-le.

REIKI PE PLANTE

Plantele iubesc REIKI -ul. Pentru a trata planta în ghiveci, puneți mâinile pe ghiveci câteva minute pentru a trata rădăcinile, apoi mișcă-ți mâinile ușor în sus pentru a trata tulpina.

ÎMBRĂȚIȘĂRILE REIKI

Acum că ești pus pe lungimea de undă a REIKI-ului, tu vei transmite această energie ori de câte ori vei atinge pe cineva. Dacă îți menții degetele unite când atingi altă persoană, vei transmite și mai multă energie REIKI. A îmbrățișa este sănătos. Ajută sistemul imunitar al corpului, vindecă depresia și aduce somn, este înviorător și întineritor. Nu are efecte negative, nu este nici mai mult nici mai puțin decât un medicament miraculos.

A îmbrățișa este normal, este organic, este un îndulcitor natural, fără pesticide, fără prezervative, fără ingrediente artificiali și este 100% plinătate. Îmbrățișarea este pur și simplu perfectă: poți îmbrățișa un prieten REIKI sau unul care nu este inițiat REIKI, ambilor le transmiți energie vitală universală în inimă.

ECHILIBRAREA FUNCȚIILOR CEREbraLE

(echilibrarea emisferei drepte cu emisfera stângă a creierului)

„Echilibrarea creierului” este o metodă simplă și eficientă. Ea pune în echilibru energia între cele două emisfere cerebrale. Ea este folosită pentru ușurarea durerilor de cap, în epilepsie și în dislexie (tulburări de vorbire). Această tehnică de canalizare a energiei într-o anumită direcție și apoi în direcție opusă, poate fi folosită în toate părțile corpului, nu numai la cap, pentru a ușura eliminarea durerii și a blocajelor.

Când lucrezi cu un partener, poți să stai în poziție șezândă, cu spatele sprijinit iar partenerul tău să-și pună capul în poala ta. Dacă lucrezi pe o masă de masaj, partenerul poate sta întins pe spate iar tu poți sta în picioare sau șezând la capul lui. Dacă partenerul stă pe scaun, tu poți sta în spatele scaunului. Poți ajuta la echilibrarea creierului partenerului în orice loc și în orice poziție.

Conectează-te cu pământul și lasă energia pământului să urce pe coloana vertebrală și să se scurgă prin brațe și mâini.

Pune două sau trei degete (în afara degetului mare) ale fiecărei mâini pe capul partenerului, la 1,5 cm deasupra urechii, chiar pe linia de unire dintre cele două oase ale capului (sutura scuamoasă).

Acum canalizează energia pământului numai printr-o mână, prin creierul pacientului în cealaltă mână a ta. Dă-i voie celeilalte mâini să fie receptivă și ține cont când fluxul de energie eliberat în creier străbate în cealaltă parte. **NOTEAZĂ:** cât de greu sau de ușor s-a transmis energia prin creierul partenerului.

Canalizează energia dintr-una dintre direcții, până când simți energia în mâna opusă (până când energia traversează creierul) și, după aceasta, reversează procesul, canalizează energia prin cealaltă mână (cea care a fost receptoare).

Cotinuă să canalizezi energia prin creierul partenerului, alternând direcția

fluxului, până când simți că a atins mâna receptoare. Continuă alternarea

până când simți că rezistența între cele două direcții este la fel la ambele mâini.

Echilibrarea creierului ia 3-5 min. și poate fi făcută în fiecare zi sau la 2 zile.

Când faci echilibrarea creierului cuiva, și creierul tău se echilibrează cu această ocazie.