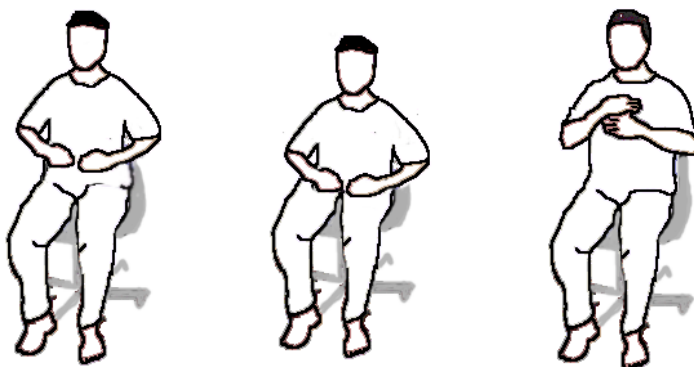


4°

5°

6°

7°



8°

9°

FINAL

PREPARACIÓN

En la preparación para comenzar nuestro auto **REIKI 1°** haremos tres respiraciones profundas e invocaremos a la **Madre Tierra**, a los **Ángeles**, **Maestros** y al **Supremo Ser**. De esta forma quietaremos nuestros pensamientos, haremos fluir correctamente la energía a través de los canales. Colocando las manos en el chakra cardíaco para lograr así un equilibrio energético.

1° Colocamos las dos manos; primero una, luego la otra sobre los ojos, a los costados de la nariz. Las dos

puntas de los dedos pulgares en la base de la nariz y los otros dedos en el aire. **Debemos tener cuidado de no presionar la nariz, porque no se podrá respirar correctamente.**

Efectos físicos: Equilibra la glándula pineal, la pituitaria. Visión, color, claridad, estrés o tensión. Mucosidad en la nariz. Problemas de dientes y mandíbulas.

Efecto emocional: Alivia la ansiedad, reduce el stress y relaja el cuerpo. Reduce el stress a través de una relajación profunda.

Efecto mental: Alivia la confusión a través de un balance mental, claridad de pensamientos, ideas, concentración, mejor enfoque.

Conciencia espiritual: Regreso al Yo Interior. Sabiduría, apertura de energías más elevadas. meditación, expansión del Yo interior. Realidad plena.

2º

Colocamos sobre la cabeza primero una mano, luego la otra, sin perder el contacto con el cuerpo.

Efecto físico: Cerebro, sentido más alto de la conciencia. Trastornos del movimiento, mareos.

Efecto emocional: Equilibrio entre el sextos izquierdo y el derecho del cerebro. Preocupación. Histeria. Da una profunda serenidad. Alivia la depresión (Se utiliza esta posición mientras estén presentes los síntomas).

Efecto mental: Promueve al productividad, creatividad, mejora la memoria y la retención de información. Produce una profunda calma.

Conciencia espiritual: Aumento de la capacidad de recibir energías elevadas. Expande la conciencia del conocimiento cósmico. Universalidad y apertura de la visión universal.

3º Efecto físico: Problemas en el habla, visión color. Equilibra el peso. Base del cerebro, cerebelo, lóbulo occipital. Junto con la posición nº 2 alivia el dolor de cabeza, equilibra y coordina los ojos.

Efecto emocional: Miedo, preocupación, irritación, stress, produce calma. Ayuda a la nutrición. Oído interno. Despertar y conciliar el sueño.

Efecto mental: Calma el estado de los pensamientos. Depresión. Produce bienestar. Clarifica la expresión de pensamientos e ideas. Creatividad, productividad y serenidad.

Conciencia más elevada y crecimiento espiritual: Apertura. Llega hasta el tercer ojo. Expande la visión. Visión universal. Se reciben energías más elevadas.

4º

Oídos. En los oídos así como en las plantas de los pies se encuentran puntos de acupuntura. Específicamente las manos en los oídos interesa intestino, estómago, hígado, vesícula, riñones, gripe, problemas de sordera.

5º Efecto físico. Problemas de garganta, laringe, tiroides y paratiroides, circulación, presión arterial. Drenaje linfático.

Efecto emocional: enojo autoestima, resentimiento, equilibrio entre nutrición y bienestar.

Efecto mental: estabilización, claridad, sensación de bienestar y calma.

Conciencia espiritual. La garganta es un centro con poder de fuerza y creatividad. Productividad.

6º Efecto físico: Glándula Timo, para equilibrar el sistema inmunológico. Libera estados emocionales alterados. Circulación.

Efecto emocional: **Mejora** la auto confianza, la nutrición. **Mejor** capacidad amorosa, equilibra los enojos, resentimientos, envidia, logra la aceptación de la no-resignación. **Confianza**. **Alivio** del stress.

Efecto mental: **Armonía**. **Estabilidad**. **Serenidad**. **Calma** y concentración.

Conciencia espiritual: **Compasión**. **Amor incondicional**. **Alegría**. **Serenidad**. **Mejor** comunicación. **Recibimiento** de energías más elevadas.

7º Efecto físico: **Hígado**, glándula biliar, estómago y digestión.

Efecto emocional: **Alivio** de temores, relajación y alivio del stress.

Efecto mental: **Mejor** claridad y enfoque.

Conciencia espiritual: **Serenidad**, conciencia más elevada, crecimiento espiritual. **Gran** apertura para recibir energías más elevadas.

8º Los dedos mayores se los coloca sobre el ombligo.

Efecto físico: sector inferior del hígado. **Páncreas**. **Glándula biliar**. **Alivia** la pesadez estomacal.

Efecto emocional: **Alivia** la sensación de frustración. **Calma** la necesidad de control o manipulación. **Fortaleza** y auto confianza.

Efecto mental: **Aumenta** la autoestima. **Alivia** la confusión mental y la depresión.

Conciencia espiritual: **Poder** interior y fortaleza. **Aceptación** sin necesidad de control.

9º Se colocan las manos en "V" en la parte superior de la pelvis.

Efecto físico. Intestino delgado y grueso. **Vejiga.** **Ovarios,** útero. **Constipación,** diarrea.

Efecto emocional: Libera las respuestas emocionales para la salud sexual. **Resuelve** estados de ansiedad, libera temores y fortalece los sentimientos.

Efecto mental: Libera patrones de pensamientos rígidos. **Flexibilidad** y adaptabilidad.

Conciencia espiritual: **Apertura** a una perspectiva universal. **Expansión** de la conciencia.

10

Dar por terminada la sesión hacer tres respiraciones profundas dar las gracias a la **Madre Tierra,** a los **Ángeles,** **Maestros** y al **Supremo Ser.**

