

MANUAL DE NÍVEL 1 DE REIKI

João Magalhães

Associação Portuguesa de Reiki

REIKI NO CONTEXTO TERAPÊUTICO

O Usui Reiki Ryoho é um método que corresponde às terapias complementares, ou seja, a um percurso terapêutico que é feito de forma integrativa e a par com outras medicinas ou terapias.

A sua aplicação desdobra-se desde a filosofia de vida à aplicação terapêutica da energia e, por isso mesmo, a prática de Reiki é tão rica e exigente, apesar de parecer simples.

Em primeiro lugar, o método é aplicado no próprio, naquele que aprende e depois, nos outros. Isto porque em primeiro lugar precisamos conhecer os nossos próprios limites e experimentar a observação e tomada de consciência dos nossos problemas, através dos ensinamentos do Mestre Usui.

Por isso mesmo, a nossa prática é algo que vem ao longo do tempo e não apenas o momento de um único dia.

Sem dúvida que Reiki é um auxiliar para ti e acredito que poderás cumprir o melhor da “Arte Secreta para Convidar a Felicidade” se escutares a missão que o Mestre Usui nos legou. Ele dizia:

“A missão do Usui Reiki Ryoho é guiar para uma vida pacífica e feliz, curar os outros, melhorar a sua felicidade e a nossa própria”.

Reiki é simples..., mas exigente.

O QUE É REIKI

É uma energia universal, que está em todo o lado, com uma frequência simples, curadora e vital. É a “energia da criação”, segundo a Mestre Takata, a que anima todas as coisas vivas. O conceito parece um pouco estranho, mas se pensarmos bem, no nosso dia-a-dia, muitas vezes falamos em energia, principalmente em falta de energia. Então, Reiki é a energia vital que absorvemos. Como tal, podemos dizer que é uma energia neutra, pois é vital, não tem polaridade. Todos e tudo é constituído por Reiki.

O Mestre Usui dizia «Nós, humanos, detemos o Grande Reiki que preenche o Grande Universo. Quão mais alto elevarmos a vibração do nosso ser, mais forte o Reiki que temos, interiormente, será.»

VISÃO HOLÍSTICA

A energia trata o homem como um todo, auxilia o processo de autocura do próprio corpo, relaxa os músculos, alivia dores, auxilia ao relaxamento mental e proporciona um bem-estar prolongado. Promove a homeostasia. Não podemos dizer que fazemos diagnóstico médico ou tratamos órgãos, o nosso âmbito é o tratamento energético. A energia sim, depois fluirá para onde for mais necessária.

A PRÁTICA

É simples, basta ter confiança e treinar o sentir da energia. Descobrimo como nós funcionamos e fazemos funcionar a nossa criatividade, fará com que a energia resulte mais rapidamente. A energia segue a nossa vontade e criatividade!

Pratica os 3 pilares do Reiki – Gassho (as mãos juntas), Reiji Ho (a percepção da energia), Chiryō (o tratamento); aplica os cinco princípios em todas as tuas questões de vida, aplica o autotratamento regularmente.

Quaisquer dúvidas, partilhem, comuniquem, é muito importante esclarecer até o que possa parecer óbvio.

Porquê praticar?

Não é de um dia para o outro que melhoramos, quer física, emocional ou mentalmente. A prática constante de Reiki é como um rio que corre constantemente num leito novo. A sua passagem diária, irá limpar as sujidades nas pedras, remover o que há a remover, para que o rio circule sem obstáculos. Assim como o teu canal energético vai mudando, promovendo uma melhor saúde, também a prática dos princípios te ajudará a elevar a consciência, mudando os teus padrões de comportamento. Medita bastante, pelo menos 15 minutos por dia, verás a diferença que vai fazer para toda a tua vida.

PORQUÊ SEGUIR OS CINCO PRINCÍPIOS?

São princípios universais na filosofia de vida de qualquer sociedade, são motores que nos relembram o nosso agir para com nós próprios e para com os outros. A sua prática constante faz de nós melhores pessoas.

Este manual é apenas uma pequena referência a toda a sabedoria e prática do nível 1 de Reiki. Nos workshops podes desenvolver mais as técnicas, para que depois possas praticar em casa.

OS NÍVEIS DE REIKI

No início do Usui Reiki Ryoho, havia muitos níveis, exatamente como numa escola de artes marciais. Ao longo do tempo, o ensino foi simplificando o nível. Hoje, o Usui Reiki Ryoho baseia-se em quatro níveis:

1º Nível - os primeiros ensinamentos

- ❖ **O foco deste nível é a prática da filosofia de vida, o autotratamento e a percepção da energia através do byosen.**

2º Nível - os segundos ensinamentos

- ❖ **Irás desenvolver a prática de autotratamento e já de tratamento a outros, com a aplicação de três símbolos para trabalhares a nível físico, emocional e mental. É também ensinado o envio de Reiki à distância.**

3º Nível - os ensinamentos misteriosos

- ❖ **Misterioso não é nada de estranho, é apenas o aprofundar em nós mesmos. No nível 3 de Reiki irás trabalhar os aspetos mais profundos da prática e do teu desenvolvimento pessoal. Será também uma preparação para a prática profissional, caso queiras.**

Nível de Mestre de Reiki, a passagem dos ensinamentos misteriosos.

- ❖ **Neste nível completa-se o primeiro ciclo de aprendizagem Reiki, o aluno aprende a ensinar. Diz-se primeiro ciclo pois durante todo o nosso percurso teremos sempre momentos de voltar a estudar e sentir o primeiro, segundo e terceiro níveis.**

A passagem de nível também depende de ti, de tu sentires que é o momento indicado ou não.

Vai sempre realizando o autotratamento e nunca te esqueças dos cinco princípios no teu dia-a-dia, isso é que fará de ti um verdadeiro

praticante de Reiki. Aplica as técnicas e vai crescendo ao teu ritmo, recebe Reiki dos teus colegas ou realiza uma consulta para te auxiliar em algum bloqueio com o qual te possas ter deparado.

A ÉTICA

A ética é muito importante na prática de Reiki. Lembra-te que além de uma filosofia de vida, o que significa aprimoramento pessoal, Reiki é também a prática terapêutica. Neste primeiro nível aplica unicamente Reiki a familiares, amigos próximos, os teus colegas de curso, animais e plantas. Com o nível 1 de Reiki não se pode aplicar Reiki profissionalmente.

A HISTÓRIA DO REIKI

Muitas são as histórias sobre Mikao Usui e sobre como o Reiki apareceu, no entanto, não são as histórias o mais importante, elas podem dar-nos um contexto histórico da época e da pessoa, mas Reiki é algo que se experiencia de forma íntima e profunda. A seguinte versão é a contada pelos seus discípulos segundo a inscrição no seu túmulo.

Mikao Usui nasceu a 15 de Agosto de 1865 na aldeia de Taniai, no Japão. Sempre foi um estudante acima da média e o seu desejo de saber mais levou-o a viajar pelos mais variados países para estudar os poderes curativos que eram demonstrados em vários aspectos da vida japonesa. Um dia foi para o monte Kurama, em Quioto, esta era uma prática corrente entre budistas e shintoístas, para aperfeiçoar a sua disciplina, praticando uma meditação durante 21 dias. Após este período de tempo, começou a sentir Reiki (energia universal) no topo da sua cabeça. Num momento de inspiração, compreendeu um novo método de disciplina energética, a qual aplicou em si, em primeiro lugar, depois, a membros da sua família e, finalmente, em 1922 abriu o primeiro centro de tratamento e ensino de Reiki. No tempo do Usui Sensei, Reiki era também uma disciplina para atingir o Satori, ou iluminação.

Um dos seus principais discípulos foi o Dr. Chujiro Hayashi médico reformado da marinha imperial japonesa, o qual abriu uma clínica onde a nipoamericana, a senhora Hawayo Takata se foi tratar e acabou por

se tornar auxiliar e aluna dele. A Mestre Takata levou o Reiki para o Hawaii, onde lá o Mestre Hayashi lhe conferiu o título de Mestre de Reiki. Desta pequena ilha, Reiki foi ensinado para a América Continental, tendo depois chegado à europa. Em O Grande Livro do Reiki poderás aprender mais sobre a história destes grandes Mestres e no livro Reiki Guia para Uma Vida Feliz poderás aprofundar mais os estudos sobre a prática energética e a filosofia de vida no japão.

Irás sempre ouvir falar do Reiki e este é o termo mais comum para toda a aprendizagem da filosofia de vida e da prática terapêutica. Na realidade, o nome adequado devia ser Usui Reiki Ryoho, ou Reiki Ryoho, ou seja, Método de Cura Natural, Usui, que é o método criado pelo Mestre Usui, transmitido neste manual. Sobre este método podemos dizer:

- É um método simples mas não simplista, é uma filosofia de vida assente em Cinco Princípios e 21 técnicas de autotratamento e de tratamento aos outros;**
- Permite-nos elevar a consciência e transformar os nossos padrões de comportamento;**
- Traz-nos harmonia, numa perspetiva holística, e auxilia no alívio da dor, procurando a cura, se possível;**
- Tem uma ligação ao mais profundo da pessoa, à sua essência ou espírito, conforme os conceitos de cada um;**

- **É uma prática de amor incondicional pois desperta-nos a capacidade de doar;**
- **É um método totalmente natural, não faz uso de medicamentos, não utiliza instrumentos acessórios nem tem manipulação;**
- **A energia está sempre disponível para ser usada, só dependerá do seu recetor e do emissor; como tal, é considerada uma energia passiva.**

A FILOSOFIA DE VIDA

O maior legado que o Mestre Usui nos deixou foram os preceitos, escritos pela sua mão em papel de amoreira, comprado pela Monja Suzuki, uma das suas ajudantes. Os Cinco Princípios são a base da nossa prática. Sem eles o Reiki perde o seu significado, passa a ser mais uma forma de terapia energética entre tantas outras. Por isso, os Cinco Princípios merecem toda a nossa atenção, pois serão os pilares da nossa fundação como praticante de Reiki e as pontes que nos levarão à elevação da consciência. Assim escreveu o Mestre Usui:

Ensinaamentos do Usui Reiki Ryoho para a tua evolução

**A arte secreta de convidar a felicidade,
A medicina espiritual para muitas doenças.**

Só por hoje

Sou calmo

Confio

Sou grato

Trabalho honestamente

Sou bondoso

**De manhã e à noite, senta-te com as mãos juntas e repete
estas palavras alto e com o teu coração.**

Para a melhoria da mente e do corpo, o Usui Reiki Ryoho.

O fundador, Mikao Usui.

O Mestre Usui indica 3 coisas essenciais:

- **A Arte Secreta de Convidar a Felicidade** - que é o nosso desenvolvimento da técnica no Usui Reiki Ryoho e a missão do mesmo;
- **A Melhoria do Corpo e da Mente** - o resultado da nossa prática;
- **Os cinco princípios** - que são a nossa filosofia de vida.

OS CINCO PRINCÍPIOS

Os cinco princípios, no ocidente são recitados da seguinte forma:

**Só por hoje,
Sou calmo,
Confio,
Sou grato,
Trabalho honestamente,
Sou bondoso.**

Aos praticares os princípios estás a elevar a tua consciência, a transformares a tua forma de observar a vida e a forma de como interages nela. Reiki não é apenas colocar as mãos, é a transformação da nossa essência, para a construção de uma pessoa melhor.

O Mestre Usui indicava a sua aplicação pelo menos duas vezes por dia, mas experimenta recitar a todos os momentos de necessidade ou quando pretendes ter mais paz.

Experimenta recitar estes princípios quando tens questões que são muito exigentes na tua vida. Verás que te irão auxiliar bastante.

Podes ler no livro Reiki Guia para Uma Vida Feliz várias técnicas para desenvolveres a prática da filosofia de vida, assim como todos os poemas do Imperador Meiji.

Além dos cinco princípios, o Mestre Usui indicou que devíamos refletir com os 125 poemas que escolheu do Imperador Meiji. Experimenta ler um poema à sorte, perante uma questão que tenhas, irás ver como te pode ajudar. Não tem nada de estranho, é apenas como um conselho de um amigo. A energia é mesmo muito interessante.

19 — BOLA DE CRISTAL

Mesmo a bola de cristal sem riscos pode perder brilho com o pó.

Ninguém é perfeito.

OS 3 PILARES DO REIKI

Reiki assenta em princípios e ergue para a sua prática três pilares, são eles:

GASSHO – LIGAÇÃO À ENERGIA E INTERIORIZAÇÃO

A técnica Gassho que significa “duas mãos juntas”, consiste numa prática meditativa com as duas mãos unidas na altura do chakra cardíaco, praticada, por 20 a 30 minutos, antes de levantar e deitar, antes dos cursos, encontros e tratamentos. Podes realizar este tipo de meditação isoladamente. No autotratamento não necessitas estar tanto tempo, se bem que é o ideal.

REIJI HO – INTENÇÃO E AVALIAÇÃO ENERGÉTICA

Reiji-Ho é uma técnica formada pelas palavras Reiji ou “indicação da energia Reiki” e Ho que significa “método”. Reiji-Ho é formado por três breves rituais que começa com as mãos na posição Gassho, seguindo-se por um pedido interior pela tua recuperação ou saúde, e finalizando ao elevar-se as mãos na altura do sexto chacra solicitando que o “poder” do Reiki guie as mãos para os pontos onde a energia é necessária.

CHIRYO – TRATAMENTO OU AUTOTRATAMENTO

Por fim Chiryō, que significa “tratamento” é a própria prática do tratamento e que segundo as orientações do Mestre Usui devia ser praticado após meditar e sentir.

Estes pilares são uma atitude, principalmente o primeiro e o segundo, pelo que nem sempre, em público, é possível realizá-los.

OS CHAKRAS

Chakra é a palavra sânscrita que representa roda. Uma espécie de rosa, ou flor, é a representação que os hindus dão aos recetores e emissores de energia no nosso corpo. Os chakras surgem quando dois ou mais canais energéticos se cruzam. Podemos encontrar 7 chakras principais ao longo do canal energético central que é o que flui pela nossa coluna.

O Chakra Raiz é assim chamado pois está localizado na base da coluna vertebral, está ligado aos nossos instintos de sobrevivência e à nossa capacidade de nos integrarmos com o mundo.

O Chakra Esplénico, ou sexual, está localizado dois dedos abaixo do umbigo, é relacionado com o inter-relacionamento, criatividade, alegria e sistema reprodutor.

O Chakra do Plexo Solar fica localizado mesmo abaixo da caixa torácica, está relacionado com a digestão e com as nossas emoções, é um dos chakras mais facilmente afetáveis.

O Chakra Cardíaco, está localizado na zona do timo, ao centro do peito, dá-nos a capacidade de exprimir amor, é também relacionado com a circulação sanguínea.

O Chakra Laríngeo está localizado no ponto em que o pescoço toca no diafragma, está relacionado com a voz, pulmões, garganta, nariz e ouvidos.

O Chakra da terceira visão, ou frontal, fica situado no ponto em que as sobrancelhas tocam a cana do nariz e está relacionado com os olhos, a glândula pituitária e a intuição.

O Chakra da coroa, está relacionado com o cérebro e com a glândula pineal, é o centro de ligação ao universo e o ponto de entrada da energia.

COMO FLUI A ENERGIA

O Chakra da Raiz e o Chakra da Coroa têm somente um único cone e podem ser vistos como complementares, sendo o Chakra da Raiz o responsável pela ligação à energia da Terra e o Chakra da Coroa à energia do Céu. Todos os restantes chacras têm ligações à frente e atrás. Um chakra saudável pode ter entre 10 cm e 15 cm de diâmetro. Esta é uma medida interessante para termos em mente na nossa prática, até para podermos avaliar como está o chakra da pessoa. Como cada chakra representa

uma determinada frequência, cada um serve como recetor e emissor de energia. No processo de receção de energia, temos de ter em conta o Chakra da Coroa e o da Raiz. Se um deles estiver bloqueado a energia estará mais condensada dentro de nós, sem se reciclar, e muito possivelmente ficaremos doentes.

O circuito energético no Reiki

O circuito energético no Reiki passa por 4 fases:

- 1. A energia Reiki entra pelo Chakra da Coroa;**
- 2. Desce até ao Chakra Cardíaco;**
- 3. Percorre todo o corpo até aos pés;**
- 4. A partir do Chakra Cardíaco vai para as mãos e destas sai pelos seus chacras nas palmas.**

OS CHAKRAS E AS GLÂNDULAS ENDÓCRINAS

Percebemos hoje que a sabedoria dos antigos hindus mapeava o que há de mais importante no nosso corpo, os motores do nosso crescimento e vitalidade - as glândulas endócrinas. As glândulas são unidades funcionais formadas de células que segregam hormonas, localizadas em várias regiões do corpo e que compõem o sistema endócrino. Cada glândula tem funções específicas que ajudam a manter o organismo interno em condições normais e a promover a sobrevivência do organismo.

Quando tratamos os chakras, estamos a tratar as glândulas endócrinas.

Os passos do autotratamento e tratamento a outros, passam pelas glândulas.

Atualmente utilizamos os chakras para nos irmos guiando na prática energética. Não é garantido que no tempo do Mestre Usui se usasse essa correspondência

A PERCEÇÃO DA ENERGIA

BYOSEN

O Byosen, é uma acumulação de energia, que cria bloqueios dos quais as doenças podem surgir. Após a sintonização, passamos a ter mais sensibilidade nas mãos, e ao aplicarmos Reiki, seja a nós ou a outras pessoas vamos conseguir detetar zonas afetadas por Byosen. Estas sensações variam de simples formigueiros, dor, calor intenso a um pulsar.

Este tipo de sintomas é um alerta que o nosso corpo dá, quando as coisas se começam a complicar. Os bloqueios que surgem, são pontos que precisam de energia, e com a ajuda das nossas mãos podemos sentir e tratar as áreas problemáticas. É comum ensinarem no Ocidente uma sequência de 12 ou mais posições onde as mãos devem de ser colocadas quer a zona necessite ou não de tratamento.

NÍVEIS DE BYOSEN

Calor/Febre

Quando as mãos são colocadas numa zona que esteja rígida do corpo do receptor, sente-se um calor, ligeiramente superior à temperatura do corpo.

Calor Intenso - a zona necessita de muita energia.

Formigueiro - Sensação de formigueiro se a tensão e rigidez do corpo for mais séria, tem-se a sensação de formigueiro nas palmas e nas pontas dos dedos, existe uma desarmonia.

Pulso, Eco - é uma sensação tipo "pulso", que indica que a energia está a estimular os vasos sanguíneos, causando contração e expansão. Neste ponto o sangue começa a circular com maior fluidez. Pode ser um bloqueio energético, algo como "esta zona está muito cheia, precisa circular a energia".

Dor - é uma sensação nas mãos que nos indica que o estado do Byosen, do receptor é crítico. Quanto mais grave o estado, mais dor pode gerar. A dor pode passar para a parte superior das mãos, pulsos, cotovelos, ombros. Isto não significa que estão a absorver energia negativa do receptor, esse fenómeno não é possível de acontecer com o Reiki.

Frio - Bloqueio do chakra, consciente ou inconsciente, pode estar associado a um trauma.

ESTAR SINTONIZADO

A sintonização é o processo que permite estares ligado à energia Reiki e apenas pode ser passado por um Mestre que também a tenha recebido. É como se fossem colocados imanes nas tuas mãos, para que a energia possa fluir pelo teu corpo. Cada nível de Reiki tem uma sintonização diferente, para que te possa capacitar a trabalhar com os aspetos diferentes da energia desse nível. Após a sintonização, já estás ligado a Reiki, através do Usui Reiki Ryoho, o método criado pelo Mestre Usui.

Não se sabe se alguém que não tenha sintonização possa veicular a energia Reiki porque todos nós temos energia e transmitimos, mas a sintonização é a forma segura de saberes que estás realmente a trabalhar com esta energia.

A partir do momento que fazes a sintonização, estarás sempre sintonizado. Claro que a prática é que te permite sentir a energia, se não praticares, não sentirás, por isso mesmo a tua dedicação é muito importante.

Se quiseres receber uma nova sintonização, não tem problema algum. Há pessoas que o querem fazer para ter mais um impulso na vida, ou para recuperarem a prática dos 21 dias, mas é puramente opcional.

AUTOTRATAMENTO – UM PROCESSO PARA A VIDA

Após o dia da sintonização, irás passar por um período de 21 dias de autotratamento, ou melhor se quiseres não penses em 21 dias mas sim em tratar-te sempre, como se fosse mais um processo de higiene e cuidado no teu dia-a-dia. Esta técnica de Reiki serve para compreenderes o que é a energia Reiki e de que forma ela atua em ti. Irás descobrir as partes no teu corpo onde precisas de mais energia, assim como as que estão mais equilibradas. Experimenta recitar os cinco princípios com a tua prática de autotratamento, repetindo-os em cada posição. No livro Reiki Guia para Uma Vida Feliz poderás encontrar outras formas de aplicares o autotratamento e nas cartas técnicas Reiki para o Corpo e a Mente podes ter a indicação de vários métodos para desenvolveres a prática e a filosofia de vida, sem achares que fazer autotratamento é aborrecido.

O QUE FAZER APÓS A SINTONIZAÇÃO

- Pratica o autotratamento durante 21 dias. Se faltares algum dia não tem problema, por vezes até devemos parar para observar as mudanças;**
- Medita e vive os preceitos do Reiki (os cinco princípios);**
- Pratica a postura de uma mente serena (através da concentração e meditação);**
- Pratica as técnicas ensinadas nos workshops e no manual;**

- **Aplica Reiki nos teus colegas e familiares mais próximos, deixando a energia fluir;**
- **Observa as mudanças que vais tendo em ti;**
- **Vem às aulas!**
- **E depois dos 21 dias? Continua a tratar-te.**

TÉCNICAS DE PROTEÇÃO

O termo proteção não é muito bom, pois representa sempre o medo de algo, então, aquilo que Reiki verdadeiramente nos ensina é que devemos ter confiança, em nós, na vida, no universo, no que acreditamos e que essa é uma força que vem do nosso interior, que se manifesta através do Plexo Solar, tendo ainda o reforço da energia do nosso Chakra Esplénico.

Como será quando estiverem a tratar de outra pessoa? Poderão apanhar as suas “energias negativas” durante o tratamento? Poderão ficar esgotados?

A resposta é não.

O método terapêutico de Reiki é a canalização unidireccional de energia, entra pelo topo e sai pelas mãos diretamente para o paciente e não tem retorno para o terapeuta, não há circuito, isto se estiverem sintonizados em Reiki. No entanto não há nada como prevenir e estar atento. Uma coisa é Reiki a outra é a comunicação da vossa aura com a aura da outra pessoa, essa sim poderá receber as impressões de energia da outra pessoa. Por isso é sempre bom fazerem banho seco e chuva de Reiki. Pratica também o enraizamento.

Métodos

1. Praticar o ENRAIZAMENTO.

- a. Visualizar o chakra raiz
- b. Sentir uns tubos de saem do chakra para cada perna
- c. Quando chegam às plantas dos pés, continuam até ao centro da terra

- d. Sintam a energia forte da Terra**
 - e. Puxem essa energia pelos tubos até ao chakra raiz.**
 - f. Irão ter uma sensação de estarem mais pesados “com os pés assentes na terra”.**
- 2. Outro método consiste em imaginarem-se envoltos de luz dourada, muito brilhante, cobrindo por completo a vossa aura.**

Limpeza do praticante antes e após um tratamento

O teu cuidado deve ser feito antes e depois da prática. Antes porque estás a realizar um tratamento a alguém e para tal precisas estar limpo e consciente da tua ligação. Após, para cortar ligações e qualquer energia residual que possa ter ficado.

- Pratica o Enraizamento, Banho Seco e Chuva de Reiki, como foi ensinado na aula;**
- Convém dizer que após cada tratamento podem limpar as as mãos e se sentirem necessidade, pode ser até aos cotovelos com água corrente, para ajudar a dissipar o excesso de energia;**
- Podem também limpar com álcool (canforado ou normal) dos cotovelos até às mãos.**

Aplicar Reiki em ti mesmo

- 1. Inicia a prática colocando as mãos em Gassho, retira-te interiormente, desapegando-te dos pensamentos e emoções. Recita os cinco princípios tranquilamente e coloca a intenção para o teu tratamento.**
- 2. Inicia o tratamento com a posição à frente dos olhos, ajuda bastante a vista e terceira visão cansadas.**
- 3. *Podes aplicar o autotratamento com as mãos a tocar o corpo ou ligeiramente afastadas, vai experimentando.***
- 4. Aplica Reiki na região das têmporas.**
- 5. Passa para a nuca, é uma excelente posição para tranquilizar o sistema nervoso e auxiliar na recuperação da “cabeça cansada.**

- 6. Tratamento do Chakra Laríngeo, para o equilíbrio entre a mente e o coração.**
- 7. Tratamento do Chakra Cardíaco, para o equilíbrio dos sentimentos e reforço do fluxo da energia.**
- 8. Tratamento do Chakra do Plexo Solar, para auxiliar na gestão emocional e equilíbrio do sistema digestivo.**
- 9. Chakra Esplénico, irá também auxiliar a aumentar o teu “reservatório” de energia.**
- 10. Tratamento do Chakra Raiz. Podes colocar as mãos na bacia ou diretamente em cima do Chakra, mas isso apenas no teu autotratamento, ao tratar outras pessoas a posição deve ser na bacia, por questões éticas.**
- 11. Aplicação de Reiki nos joelhos, é uma parte muito sensível e muitos bloqueios do Chakra Raiz manifestam-se aqui.**
- 12. Tratamento dos calcanhares, podes terminar primeiro o tratamento de uma perna e depois passar à seguinte.**
- 13. Tratamento dos pés. Devem ser tratados os dois.**

14. Posições e a sua relação com o corpo

Este diagrama indica alguns dos problemas físicos que podem ser resolvidos com as posições indicadas no autotratamento ou aplicação de Reiki em terapia. Estimulando e harmonizando a energia de cada órgão, músculo e sistema nervoso, permitimos um equilíbrio que auxilia a capacidade autoimune do nosso corpo para reagir de qualquer alteração ou como método preventivo. O Reiki não nos torna imunes, mas auxilia-nos a evitar alguns problemas ou a melhorar mais rapidamente.

Tudo depende das condições de cada um pois a energia auxilia a nossa homeostasia, o equilíbrio e harmonia de todo o nosso sistema vivo.

UM TRATAMENTO RÁPIDO OU ALINHAMENTO DE CHAKRAS

Caso não haja tempo ou condições para um tratamento completo, podes sempre utilizar o método rápido, que geralmente é feito sentado. Esta é uma prática que irás aplicar a outra pessoa, mas lembra-te que no nível 1 deves apenas fazer a familiares próximos e colegas de curso.

Cada posição representa um ou mais chakras:

- 1. Liguem-se à fonte, colocando as mãos em Gassho**

- 2. Sintam a energia Reiki no vosso corpo e mãos**
- 3. Coloquem as mãos sobre os ombros da pessoa**
- 4. Coloquem uma das mãos entre a base e o topo do crânio e a outra na testa**
- 5. Coloquem uma das mãos na junção cervical com os ombros e a outra na base da garganta**
- 6. Coloquem uma das mãos no esterno e a outra nas costas à mesma altura**
- 7. Coloquem uma das mãos no plexo solar e a outra nas costas, na mesma altura**
- 8. Coloquem uma das mãos por baixo do estômago e a outra nas costas**
- 9. Coloquem as mãos nos joelhos**
- 10. Coloquem as mãos nos pés**
- 11. Visualizem sempre a pessoa como se estivesse muito bem, em paz e aliviado do seu problema.**
- 12. Agradeçam à energia por ter fluído.**

REAÇÕES OU A CRISE DE CURA

As reações dependem sempre de pessoa para pessoa, mas há sempre pontos que podem ser encontrados em comum. Enquanto praticantes, não tenham receio das reações, procurem descobrir as causas e, tranquilamente, cheguem ao centro da questão para a limpar e harmonizar. Tu poderás sentir o seguinte:

- **O corpo e a mente relaxou e está sereno;**
- **Corpo flutuante ou muito pesado, que são sinais de relaxamento. É preciso enraizar e ficar algum tempo deitado até voltar ao aqui e agora;**
- **Movimentos no interior do corpo (pode acontecer no relaxamento e energização dos órgãos)**
- **Memórias à superfície (são questões que o subconsciente manda para o consciente para serem tratadas);**
- **Pressão ou dificuldade em respirar (stress)**
- **Frio intenso (choque emocional)**
- **Libertação emocional, como chorar.**

Lembra-te que a crise de cura nada tem de extraordinário, é apenas uma reação natural do corpo para o seu equilíbrio e harmonia. É a promoção da homeostasia.

POSIÇÃO DAS MÃOS NUM TRATAMENTO

As mãos fechadas ajudam a concentrar a energia, que sai através dos chakras localizados nas palmas. Teres os dedos abertos não é propriamente incorreto, há quem o faça e sente bem a energia, por isso, nada melhor que experimentares e veres como irás sentir melhor.

TRATAMENTO A OUTROS COM NÍVEL 1

No nível 1 podes fazer tratamento a outros, mas somente aos teus colegas de curso e familiares mais próximos. Pelo menos é isso que te aconselhamos até adquirires mais prática sobre Reiki e o teu próprio autoconhecimento.

RESUMO DO TRATAMENTO A OUTROS

- Faz o banho seco;**
- Mantém o enraizamento ao longo do tratamento ou quando sentires ser necessário;**
- Pergunta qual a intenção do tratamento e se há algum local mais afetado para ser tratado;**
- Segue as posições da cabeça e Chakras, aplica também onde for mais necessário;**
- Mantém a mente focada, se necessário, recitando os cinco princípios;**
- No final, faz o teu banho seco, hidrata-te;**
- Pergunta à pessoa como correu e dá-lhe água.**

Em caso de dúvidas, por favor, contacta o teu mestre.

TÉCNICAS DE REIKI

Estas são as técnicas principais que deves praticar no nível 1 de Reiki.

TÉCNICA DA LAVAGEM OU BANHO SECO

Esta técnica é usada para retirar, limpar, qualquer energia negativa, estagnada ou absorvida durante um tratamento de Reiki ou no dia-a-dia, pode ser também utilizada para nos desligarmos do paciente. Não tem qualquer tipo de obstáculo na sua utilização, pode ser usada quantas vezes se quiser por dia, antes ou depois de tratamentos ou de situações que encaremos como perturbantes ao nosso bem-estar. Apesar do Reiki ser unidirecional há sempre alguma troca de energia, nem que seja por as auras se tocarem, no entanto, o nosso contacto com energias negativas vai fazer com que o nosso sistema "imunitário" energético se torne cada vez mais forte, assim como vai desenvolver mais a nossa atenção para os diferentes tipos de energia que existem. Acima de tudo há que não ter medo e usar também Reiki em nós próprios para nossa limpeza e tratamento. O método seguinte é feito sempre de forma rápida, com os dedos esticados, como se fossem facas. Se quiserem podem imaginar na mão que vai fazer o movimento uma luz azul brilhante. O azul é usado como proteção ou corte de energias negativas.

Método

- 1) Fazer uma breve meditação, com a intenção de se aperceberem do vosso próprio estado energético, dentro do corpo e na aura.

- 2) Fiquem de pé, com as plantas dos pés bem assentes no chão, afastadas numa distância igual à largura dos ombros, com o corpo relaxado.**
- 3) Com a mão direita, toquem no ombro esquerdo, deslizando a mão numa oblíqua em direção à coxa direita, fazendo uma faixa oblíqua no corpo, num movimento rápido e cortante.**
- 4) Com a mão esquerda, toquem no ombro direito, deslizando a mão numa oblíqua em direção à coxa esquerda, fazendo uma faixa oblíqua no corpo, num movimento rápido e cortante.**
- 5) Repitam o processo três vezes para cada lado**
- 6) Estiquem a mão esquerda. Toquem novamente com a mão direita no ombro esquerdo, deslizando rapidamente pelo braço esquerdo até passar os dedos**
- 7) Estiquem a mão direita. Toquem novamente com a mão esquerda no ombro direito, deslizando rapidamente pelo braço direito até passar os dedos**
- 8) Repitam o processo três vezes para cada lado**
- 9) Agradeçam, com as mãos em Gassho.**

TÉCNICA DA RESPIRAÇÃO OU PURIFICAÇÃO

Esta técnica proporciona autolimpeza e purificação do corpo e da aura.

Serve também para purificar e acalmar os pensamentos.

Purifica a circulação sanguínea e aumenta a vitalidade magnética do corpo.

Método

- 1. Sentem-se direitos, numa cadeira ou sofá confortável. Lentamente vão descendo as mãos ao colo, pousando-as, relaxadas, com as palmas abertas, viradas para cima.**
- 2. Preencham a mente de bons pensamentos, visualizem o Mestre Usui ou algo que vos seja agradável.**
- 3. Inspirem calma e profundamente pelo nariz, visualizando a entrada de energia, de cor branca pelo Chakra da Coroa**
- 4. Visualizem o Tanden (é um ponto que fica cerca de dois dedos abaixo do umbigo) e ouçam a vossa respiração. Sintam que a energia se expende e irradia para todos os órgãos, para todas as células do corpo. Estejam nesta respiração o tempo que vos for confortável.**
- 5. Ao expirarem (pela boca, de preferência), imaginem estar libertando o ar, também, pelos chakras das mãos, pontas dos dedos e chakras dos pés.**
- 6. Visualizem sempre o percurso do ar, que vai das narinas ao Tanden, expandindo a energia do Tanden para todo o corpo,**

saindo pela boca, mãos, dedos das mãos e pés. Visualizem a energia a limpar e vitalizar o corpo.

EMANAR A ENERGIA UNIVERSAL

Com esta técnica procuramos a autopurificação e a elevação do nosso padrão vibratório. Este método é a junção de todos os outros aprendidos até agora.

Esta técnica desenvolve a intuição e recetividade, fazendo com que a nossa atenção flua com a energia.

MÉTODO

- 1. Sentem-se confortavelmente, ou permaneçam de pé**
- 2. Façam o banho seco**
- 3. Fechem os olhos e concentrem-se no Tanden (dois dedos abaixo do umbigo, é também conhecido como Hara), coloquem as mão em cima das pernas, com as palmas viradas para cima.**
- 4. Pratiquem a técnica da respiração para a purificação da mente e do corpo.**
- 5. Coloquem as mãos juntas**
- 6. Com as mãos ainda juntas, levem a vossa consciência para o Tanden. Visualizem que a energia que está concentrada no Tanden vai saindo ainda mais forte pela ponta dos dedos de ambas as mãos. Sintam o fluir de energia;**

- 7. Se quiserem, reflitam com um poema do imperador Meiji.**
- 8. Concluam com o agradecimento.**