

**4 TÉCNICAS
PODEROSAS PARA
REIKIANOS DE
TODOS OS NÍVEIS**

**PARA VOCÊ APLICAR IMEDIATAMENTE, HARMONIZAR O
AMBIENTE... E REPOR COMPLETAMENTE A SUA ENERGIA!**

universidadedamente.org/guia-reiki

INTRODUÇÃO:

O Reiki é uma técnica japonesa de harmonização e reposição energética, ele tem transformado diversas vidas e com certeza transformará a sua vida também.

Primeiramente gostaria de agradecer você por ter adquirido esse E-book. Aqui você encontrará 4 técnicas de Reiki que eu aplico e que desenvolvi no decorrer de sete anos como terapeuta Reiki.

Esse E-book será o seu guia de práticas para o seu dia-a-dia. Mas lembrando de que esse E-book é para todos os Reikianos de Nível 1, 2 e 3A.

Essas 4 técnicas que você aprenderá aqui fazem parte de um projeto maior, um Guia completo que desenvolvi. Ele possui 55 técnicas no total. Você pode encontrar mais informações sobre o Guia das Técnicas do Reiki neste link:

<http://universidadedamente.org/guia-reiki/>

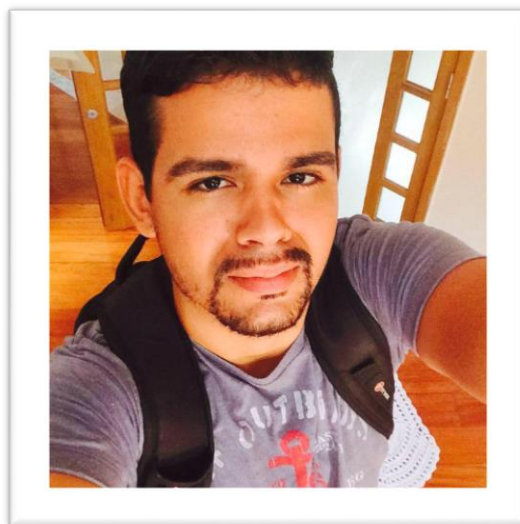
Se você ainda não é Reikiano, aconselho fazer um curso de Reiki e receber a sintonização energética por um mestre habilitado, caso contrário esse E-book não servirá para você.

Eu carinhosamente dedico esse E-book a todos iniciados de Reiki e principalmente às pessoas que me incentivaram e que me guiaram nesse caminho de luz.

SOBRE O AUTOR:

Antes de começarmos, deixe-me apresentar a você. Meu nome é **Gabriel Reis Stein**, eu sou Mestre de Reiki e tenho ajudado muitas pessoas a se encontrarem no Reiki. Eu nasci em Vitória no Espírito Santo, e conheci o Reiki aos 18 anos de idade.

Atualmente compartilho diversos conhecimentos sobre Reiki no meu site <http://www.gabrielreisstein.com.br>



Gabriel Reis Stein

Linhagem:

Mikao Usui

Churijo Hayashi

Hawayo Takata

Phyllis Lei Furumoto

Pat Jack, Carol Farmer, Cherie A. Prashn, Leon Smith

Willian Lee Rand

Johnny De' Carli

Carlos De'Carli

COMO VOCÊ VAI USAR ESSE E-BOOK?

Esse livro é um guia passo-a-passo com diversas técnicas para todos Reikianos de todos os níveis, então somente Reikianos já sintonizado, tanto no Reiki ocidental ou Tradicional Japonês poderão usar as técnicas.

O uso indevido dos símbolos e técnicas descritos nesse guia, no caso de não ser sintonizado, poderá causar perdas de energia vital e danos a saúde. Então não perca tempo torne-se um canal de Reiki, procure um mestre de Reiki e faça sua sintonização energética.

靈

氣

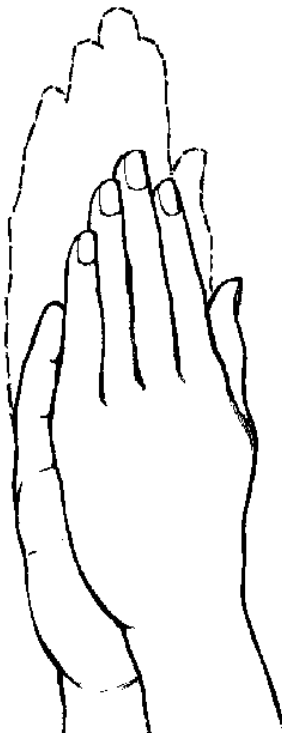
TÉCNICA 1 – AUMENTANDO O FLUXO DE ENERGIA NAS MÃOS

Você alguma vez estava aplicando **Reiki** e percebeu que a energia não estava fluindo, ou mesmo não sentia nada?

Bom com o tempo que deixamos de aplicar o Reiki nossa sensibilidade diminuiu, mas isso não quer dizer que o Reiki não está fluindo. Com este **5 Exercícios Simples você aumentará sua sensibilidade.**

#Exercício 1 – Esfregar as mãos

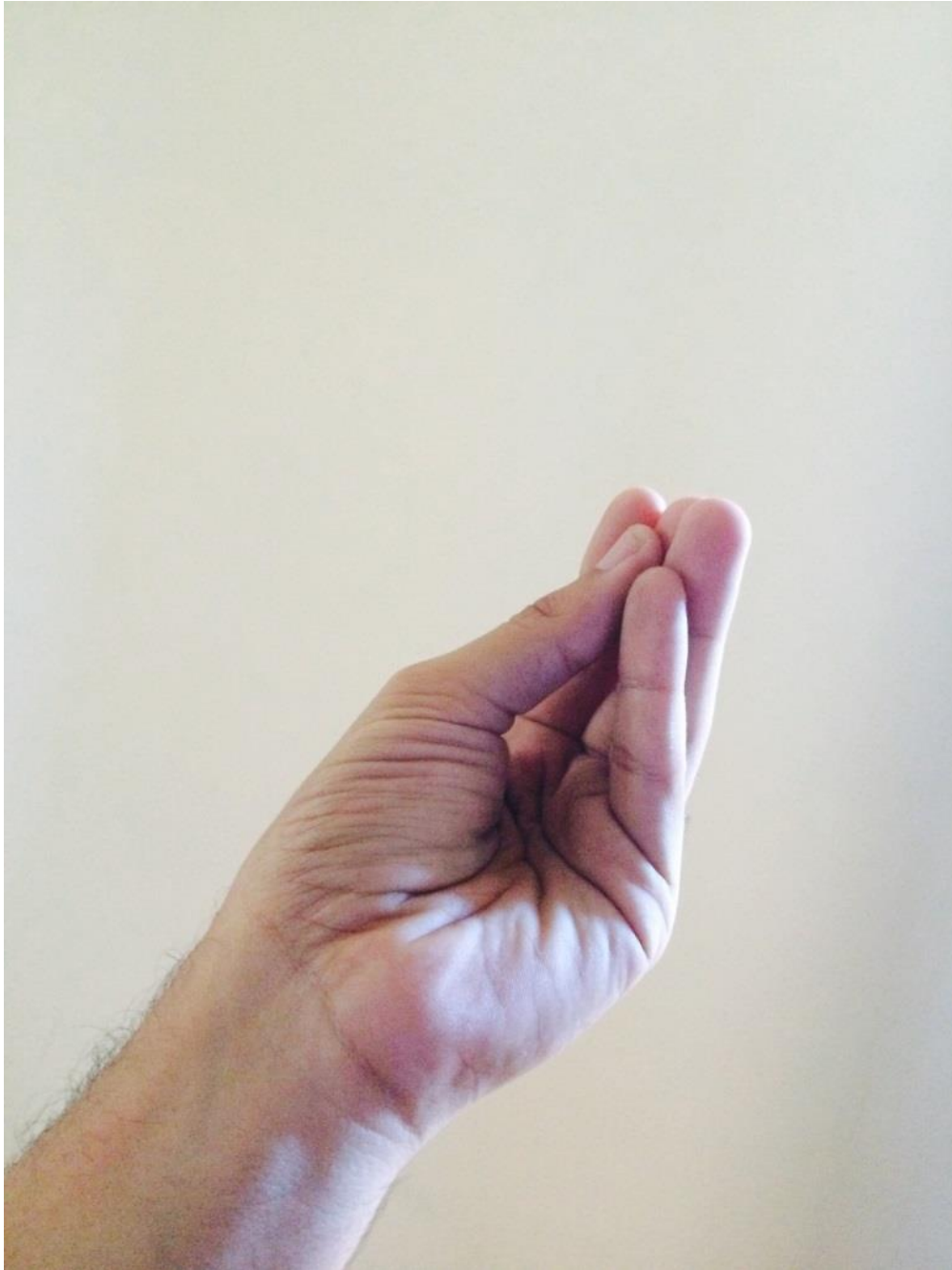
1. Junte suas mãos em forma prece e esfregue-as por 15 a 20 segundos
2. Afaste as mãos por uns 10 cm e perceba como está o fluxo energético de suas mãos



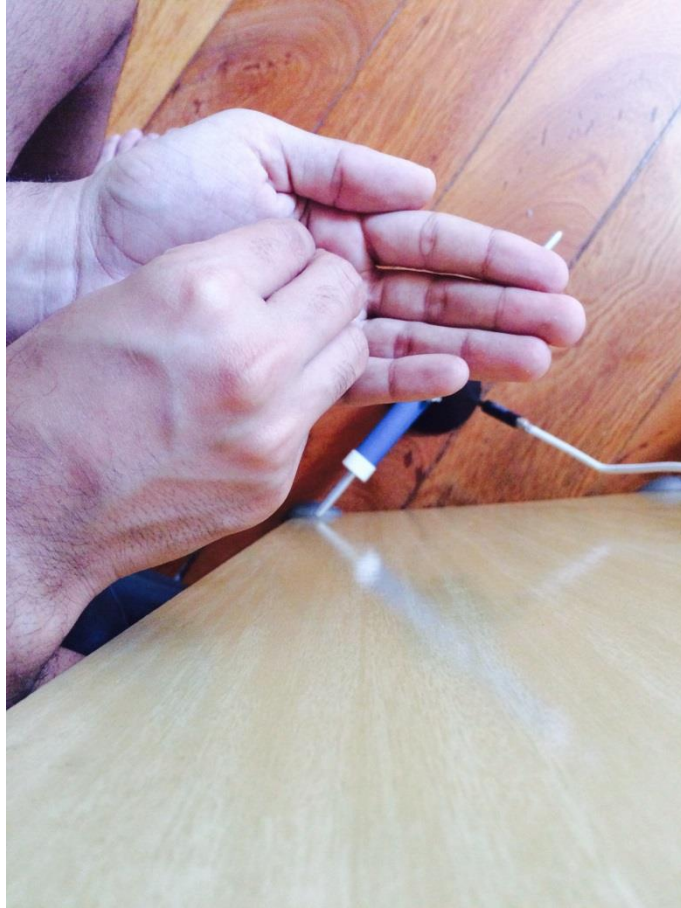
Essa técnica estimula a circulação energética dos chakras das mãos.

#Exercício 2 – Estimular o Chakra das mãos com os Dedos

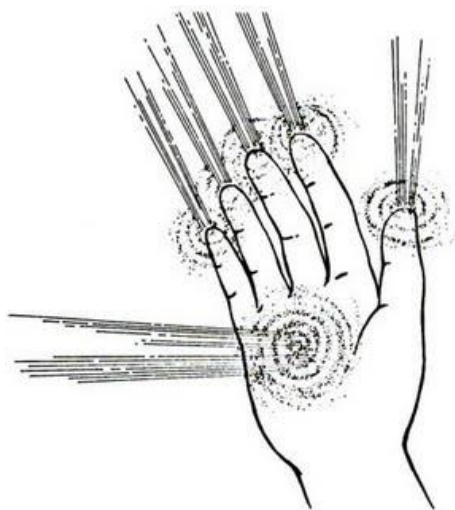
1. Com sua mão dominante (quem for destro é a mão direita) junte os todos os dedos;



2. Com a ponta dos dedos esfregue-os vagorosamente fazendo círculos no sentido anti-horário.



Essa técnica tem como objetivo abrir os chakras das mãos, deixando eles mais sensíveis.



Exercício 3 – Balançar as mãos

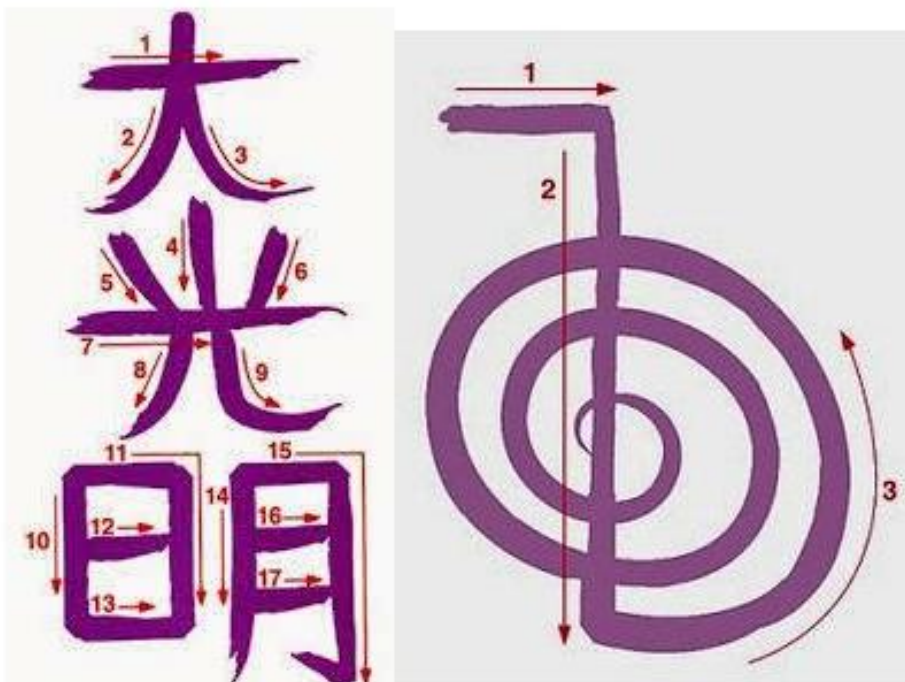


1. Coloque suas mãos na altura do peito;
2. Movimento as mãos para baixo e para cima com movimentos rápidos por 15 a 20 segundos.

Esse exercício tem o mesmo objetivo do exercício anterior, realizando essas técnicas diariamente sua percepção energética ficar mais aguçado em pouco tempo.

#Exercício 4 – Aumentando a percepção com os Símbolos do Reiki

1. Se você for Reikiano de Nível 3 trace o Símbolo **Dai Koo Myo** com sua mão dominante na sua mão não dominante e pronuncie o seu mantra três vezes.
2. Trace o outro **Dai Koo Myo** com sua mão não dominante na sua mão dominante e pronuncie o seu mantra três vezes;
3. Trace o Símbolo **Cho Ku Rei** com sua mão dominante, na sua mão não dominante e pronuncie o seu mantra três vezes.



TÉCNICA 2 – AUTO-APLICANDO REIKI NAS 14 POSSIÇÕES

Como você se auto-aplica Reiki, a auto-aplicação é um hábito que todos reikianos devem ter, pois com essa prática que podemos mensurar todos os resultados possíveis com Reiki, então vamos se comprometer a partir de hoje?

Reiki é uma energia de cura então a use!

Bom existe diversas formas de auto-aplicações, vou citar nesse livro todas as técnicas que eu conheço.

A Primeira técnica é a convencional que é ensinada no **Reiki Sistema Usui Tibetano Osho e Kahuna** (Sistema de Reiki que foi ensinado aqui no ocidente, numa forma mais sistematizada).

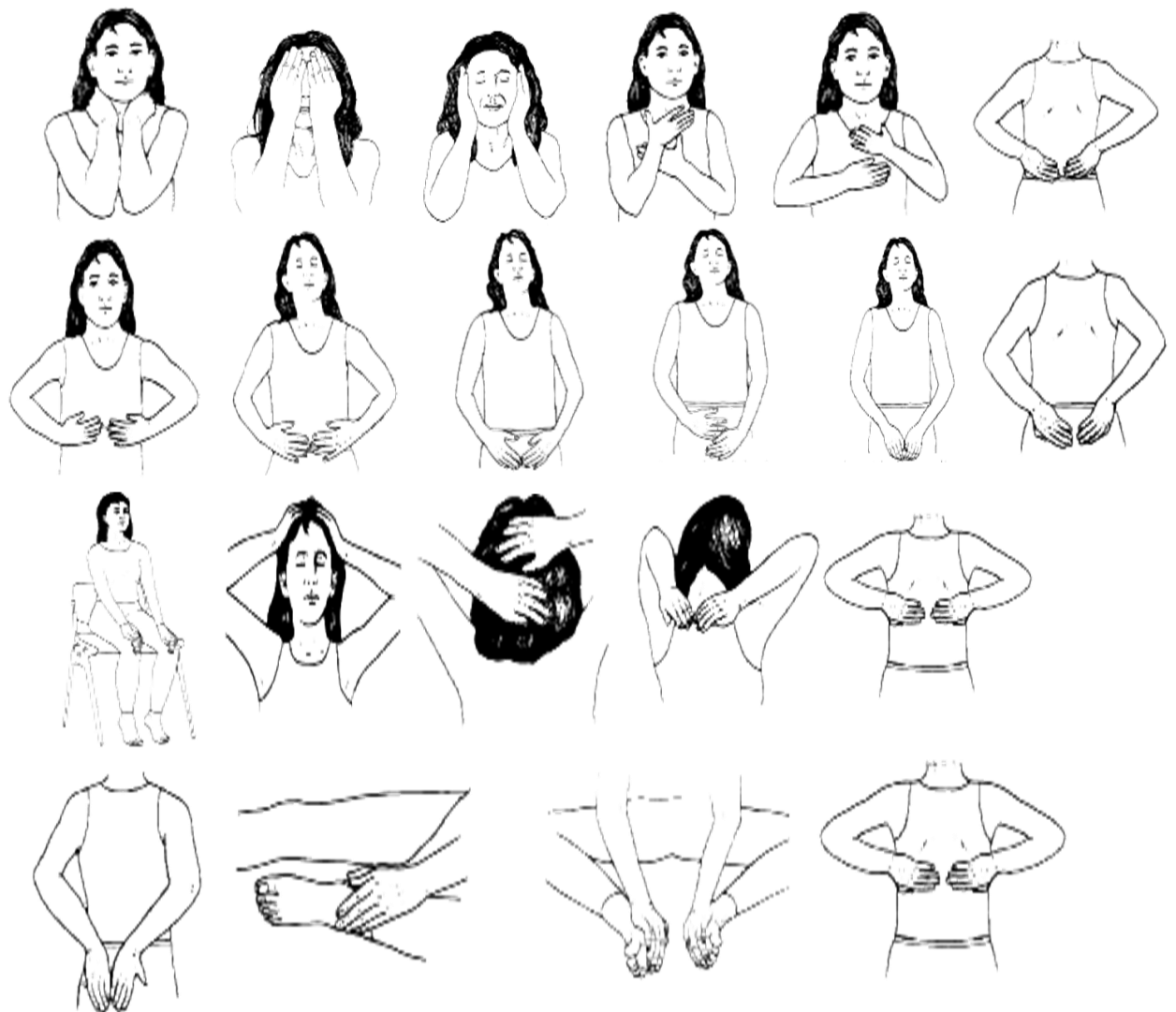
Nessa técnica aplicamos Reiki em **14 posições**, sendo que quatro são na parte da cabeça, quatro na frente de nosso corpo, quatro atrás de nosso corpo (na região das costas) e duas nos pés. Existem outras posições adicionais também como no joelho, axilas, braços, orelhas e coxas.

A aplicação deve ser feita com as mãos em forma de concha como se tivesse segurando ovos nas mãos.

É recomendado que as sessões fossem realizadas em locais tranquilos, onde não haja interrupções.

O tempo de aplicação depende de sua percepção do fluxo energético, por experiência própria o tempo recomendo em cada posição é de 3 a 10 min.

As posições de auto-aplicação padrão são as que são mostrados logo abaixo:



TÉCNICA 3- AUTO-APLICANDO EM APENAS UM PONTO

É possível aplicar Reiki no corpo todo em apenas um ponto?

Sim e essa é outra forma que podemos se auto-tratar.

Essa forma de aplicar Reiki é através no umbigo, essa técnica é conhecida no Japão é conhecida como **Hesso-chiryō-ho**. A pronúncia é “ressôchiliôrrô”, que é uma técnica de aplicação de Reiki pelo umbigo.



Para realizá-la siga os passos:

1. Coloque sua mão não dominante sobre o seu colo;
2. Se você for Reikiano de Nível 2, com a mão dominante desenhe o Símbolo Dai-Koo-Myo em sua frente e pronuncie seu mantra 3 vezes, faça do mesmo modo com o **Hon Sha Ze Sho Nem** e o **Sei He ki**;

3. Agora desenhe o **Cho Ku Rei**, porém não pronuncie seu mantra ainda;
4. Coloque o seu dedo médio da mão dominante dentro do umbigo pressionando suavemente e pronuncie o mantra do **Cho Ku Rei** três vezes;
5. Aplique Reiki nessa posição por no mínimo 5 min.

Quando estamos no útero de nossa mãe, temos uma forte ligação através de nosso umbigo, por onde recebemos a maior quantidade de energia vital (ki), para sobrevivemos, nos recebemos energia vital através do ar e dos nutrientes que circula pelo corpo de nossa mãe. Nesse cordão umbilical existem dutos energéticos que tem ligações em todo corpo e sistema de chakras.

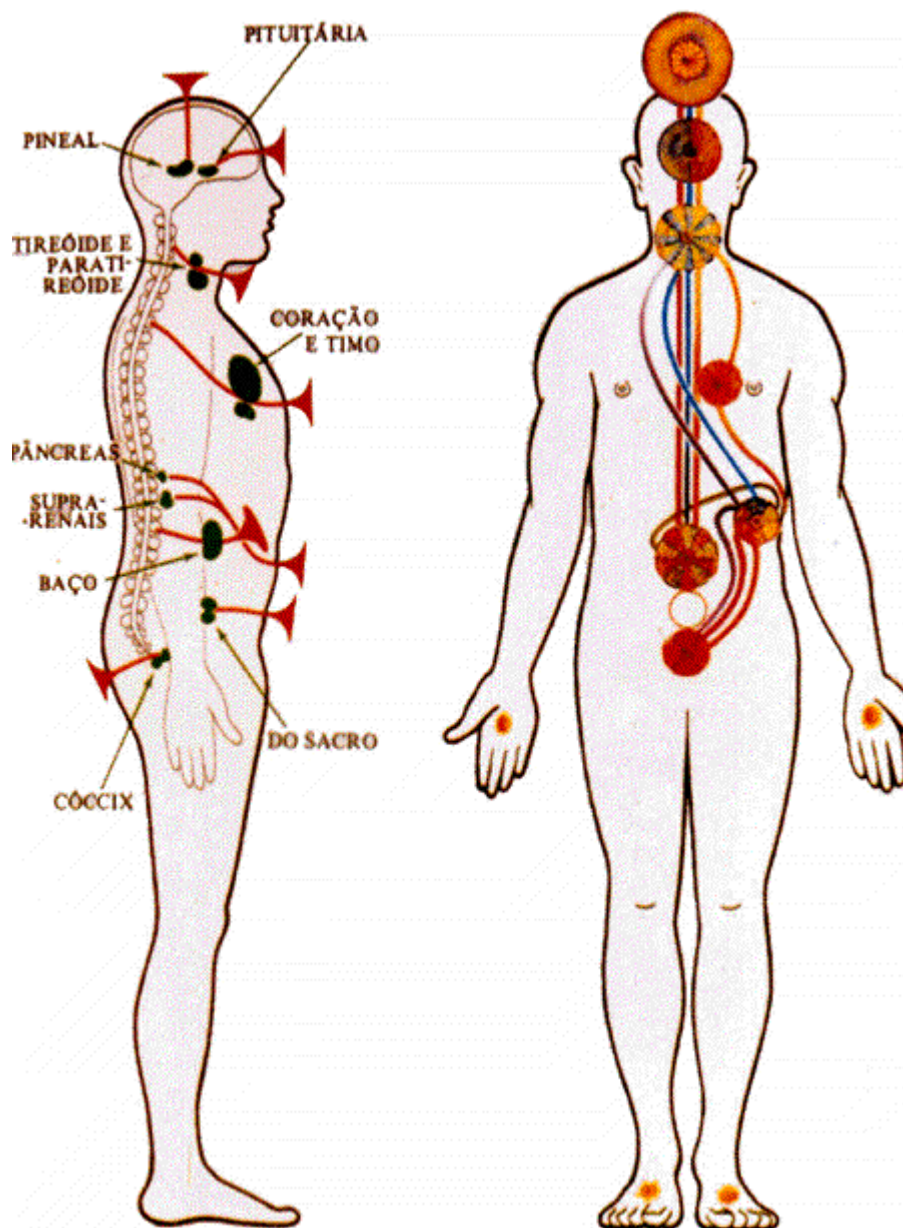
Então quando aplicamos Reiki via umbigo enviamos Reiki para o corpo todo o nosso corpo.

O ideal é que somente o Reikiano de **Nível 3**, realizasse essa técnica, porém reikiano de nível 1 e 2, também pode usar, é necessário pelo menos 5 min para a energia Reiki circular o corpo todo, mas é recomendado que você siga sua intuição através da percepção energética.

TÉCNICA 4 - ALINHANDO OS 7 PRINCIPAIS CHAKRAS

Os chakras são canalizadores de energia, centros energéticos que quando desarmonizados quase problemas gravíssimos.

Então outra forma de aplicação super-recomendada é realizar a aplicação nos 7 principais chakras.



Existem várias formas de harmonizar o nosso chakras durante uma aplicação a que eu mais uso é o alinhamento dos chakras.

Como é o procedimento?

1. Coloque sua mão dominante no **chakra coronário** (topo da cabeça) e sua mão não-dominante no **chakra básico** (localizado na região da virilha). E perceba o fluxo energético em suas mãos ,quando você perceber que o fluxo esta igual nas duas mãos já é suficiente, geralmente o tempo mínimo é de 5 min.

2. Agora remova primeira a sua mão dominante e coloque no **chakra frontal** (centro da testa) em seguida sua mão não dominante você coloca no **chakra umbilical** (na região no umbigo), e siga sua intuição nessa região e tenta igualar o fluxo energético.

3. Retirando a mão dominante do **chakra frontal**, coloque no **chakra laríngeo**, e sua mão não dominante no chakra do **plexo solar** (localizado abaixo do peito esquerdo), tente igualar a sensação energética das duas mãos;

4. E Por final coloque as duas mão no **chakra cardíaco** e aplique Reiki por uns 5 min, até sentir que essa região foi totalmente harmonizada.

Essa técnica é muito poderosa, pois você estará alinhando os

chakras e abrindo, com o tempo de práticas as suas faculdades psíquicas ficarão aguçadas.

Essa técnica pode fazer sem o uso dos símbolos do Reiki, porem se você fizer com os símbolos ficará mais forte e harmonização ocorrerá de uma forma mais rápida.



TÉCNICA BÔNUS - APLICAÇÃO NOS CHAKRAS

Podemos aplicar Reiki nos chakras de forma aleatória também, de acordo com nossa intuição, logo pela manhã eu recomendo que você comece sempre pelo **chakra básico**, vai subindo até o **chakra coronário**, para não correr risco de você relaxar muito e dormir.

Durante a noite faça o processo inverso, comece pelo **chakra coronário** e vai até o **chakra básico**.



- 1º chacra = Básico
- 2º chacra = Sacro ou umbilical
- 3º chacra = Plexo Solar
- 4º chacra = Cardíaco
- 5º chacra = Laríngeo
- 6º chacra = Frontal
- 7º chacra = Coronário



CONCLUSÃO:

Eu espero que você tenha compreendido as técnicas aqui apresentadas e consiga colocá-las em prática no seu dia-a-dia (mas com a cautela de usar as técnicas e símbolos devidamente para evitar eventuais problemas).

Se você gostou do conteúdo, não deixe de ver o [Guia das Técnicas de Reiki](#). Um guia completo para reikianos de todos os níveis.

Veja mais em: <http://universidadedamente.org/guia-reiki/>

Garanto que você vai gostar do que apresentarei para você.

Desejo muita luz e paz!

Namastê.