ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Fragment materiału Reiki – teoria i wprowadzenie do praktyki online.

Marta Pyrchała-Zarzycka

www.astrosalus.pl *www.sukces-biznes.pl*
www.astrosalus.pl/kursy-online/

Treść z prawami autorskimi.

PROCEDURA WYKONANIA ZABIEGU PEŁNEGO

Zabieg pełny w przypadku, gdy jesteś świeżo po inicjacjach, powinieneś robić sobie przynajmniej raz dziennie.

Uwaga: opracowanie aury sobie można zrobić tylko na odległość. To znaczy, że powinieneś wyobrazić sobie, że stoisz przed sobą i wykonujesz zabiegi na aurze tak, jakbyś wykonywał je komuś innemu. Powinieneś mieć wtedy intencję opracowywania własnej aury. W przypadku zabiegu samouzdrawiania możesz też pominąć opracowywanie aury.

1. Zamknij oczy, **zrelaksuj się**. Oddychaj spokojnie. Powiedz sobie, że zaraz będziesz robić byosen (skanowanie i diagnozowanie aury). Zaakceptujesz wszystkie wrażenia, które się wtedy pojawią. Poproś o ich zrozumienie.
2. Otwórz oczy, **potrzyj dłonie o siebie w celu uwrażliwienia**, zacznij wodzić dłońmi/dłonią po aurze. Rób to powoli. Jeśli gdzieś czujesz coś innego, coś mniej przyjemnego, niepokojącego, oznacza to, że tam jest miejsce, które szczególnie potrzebuje Reiki.
3. **Opracuj aurę:**
   - Najpierw **oczyść ją** – wódź z góry na dół dłonią tak, jakbyś zgarniała okruchy ze stołu. Miej intencje oczyszczenia aury. Zanieczyszczenia zrzucaj do wody z solą (sól rozbija negatywne energie) lub wizualizuj, że znikają, zamieniają się w coś pozytywnego. Możesz wizualizować oczyszczenie aury. Pamiętaj, że aura zaczyna się nad głową, kończy pod nogami, jest wokół osoby – nie ograniczaj się tylko do aury blisko ciała.
   - **Oklepuj aurę** tak, jak ciało w masażu *(uchi-te)*
   - **Ugniataj aurę** *(oshi-te)*
   - **Rozczesz palcami aurę**, jakby to była grzywa konia *(nade-te)*
   - **Wygładź aurę** – ruch, jakbyś głaskał kota. Wszystkie powyższe działania są podobne w tradycyjnej bioenergoterapii oraz w uzdrawianiu pranicznym

4. Zamknij oczy, oddychaj spokojnie, złóż dłonie, jak do modlitwy (gassho). Powiedz w myślach do siebie własnymi słowami: „Zaraz zacznę zabieg Reiki. Przebaczam sobie wszystkie winy. Przebaczam innym wszystkie winy. Kocham i akceptuję siebie. Akceptuję i szanuję osobę, której wykonam zabieg. Ufam sobie, ufam energii Reiki, ufam w moc uzdrawiania. Niech się stanę kanałem Reiki”

5. Uwrażliw dłonie (np. poprzez skupianie się na nich lub potarcie ich)

6. Rozpocznij Reiki teate – układy dłoni na ciele, czakrach, stawach, miejscach objętych chorobą. Zaczynasz od góry, do dołu, najpierw przód, potem tył.

7. Kiedy skończysz, **zrób harmonizację czakr** (harmonizacja może być wykonana po zabiegu albo być osobnym zabiegiem). Harmonizacja ogólna wygląda tak: 1 dłoń połóż na czakrze korony, drugaą na czakrę podstawy. Puszczaj Reiki w intencji harmonizacji tych 2 czakr. Kiedy poczujesz, że są już ze sobą zharmonizowane, dłoń podstawy połóż na sakralnej. Potem: splot, serce, gardło, 3 oko.

8. Wygładź aurę

9. Jeśli wykonujesz zabieg na sobie, to właśnie go skończyłeś. Jeśli zaś na kimś, osoba ta kładzie się na brzuchu. Wszystko, co robiłeś na przodzie, zrób na tyle. Różnica: możesz energetyzować czakrę serca tylną (przedniej nie zalecam)

10. Jeśli osoba usiądzie, możesz znów zharmonizować podstawę i koronę oraz przody i tyły innych czakr ze sobą (np. przedni splot i tylny splot).

11. Jeśli chcesz, możesz dodatkowo zastosować masaż, np. stóp lub wykonaj innego rodzaju techniki związane z Reiki (zostaną one opisane w tej i kolejnej lekcji).

12. Wygładź aurę

13. Podziękuj za przepływ Reiki

14. Odetnij się symbolicznie

15. Umyj ręce do łokci.