



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.

INNE ZABIEGI ZWIĄZANE Z REIKI

Oprócz standardowego zabiegu Reiki, w Reiki można wykorzystać także inne techniki związane z Reiki. Poniżej jest ich wykaz wraz z techniką zastosowania.

Heso Chiryo-Ho (pępkowa metoda uzdrawiania). Połóż środkowy palec na pępku, aż poczujesz pulsowanie. Przesyłaj Reiki. Metoda ta w przekazie została uznana za relaksującą. Większość ludzi jednak odczuwa dzięki niej wyższy poziom energii.

Ken'yoku (strzepywanie). Połącz je z wydechem

- Połóż prawą dłoń na lewym ramieniu.
- Strzepnij wodząc dłoń od ramienia poprzez klatkę piersiową do prawego biodra
- Powtórz to samo po drugiej stronie: lewa dłoń od ramienia prawego do lewego biodra
- Znów to samo od lewego ramienia
- Teraz strzepnij prawą dłoń od lewego ramienia do czubków palców lewej dłoni
- Na prawej strzepuj dłońią lewą od prawego ramienia do palców prawej ręki
- Znów powtórz to samo na lewej ręce prawą dłońią

Koki-ho (uzdrawianie oddechem). Tu wysyła się Reiki w oddechu. Nie polecam stosowania tej techniki na otwarte rany (w jamie ustnej jest wiele bakterii, które można przekazać drogą kropelkową)

Gyoshi-ho (uzdrawianie spojrzeniem). Nie polecam w ogóle – oczy łatwo mogą się przeenergetyzować, mogą zacząć piec itp. Możesz za to wizualizować przy kolejnych układach dłoni postępowanie uzdrawiania miejsc, na które kładziesz dłonie przesyłając Reiki.

Harmonizacja czakr za pomocą Reiki. Można harmonizować ze sobą czakry przednie, czakry tylne albo przód i tył danej czakry poprzez nakładanie na dwie różne czakry dłonie i przesyłanie tam Reiki w intencji zharmonizowania ich. Może to być oddzielny zabieg. Można też połączyć harmonizację z zabiegiem Reiki.

www.AstroSalus.pl
www.Sukces-Biznes.pl
kursy@astrosalus.pl



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Jakikiri Joka-Ho (oczyszczanie z negatywnych energii).

- połóż przed sobą przedmiot, który będziesz oczyszczać,
- usiądź seiza (siad skrzyżny),
- zrób gasho (dłonie, jak do modlitwy),
- skup się na tanden (taniem, hara – 2-3 grubości palców poniżej pępka trochę w głąb ciała),
- weź głęboki wdech,
- na bezdechu przy pełnych płucach wykonaj nad przedmiotem (ok. 5 cm nad nim) 3 energiczne ruchy poziome,
- Wydech. Przesyłaj Reiki do tego przedmiotu z intencją oczyszczenia go z negatywnych energii.

Tanden Chiryo-Ho (technika odtruwająca).

- Połóż jedną dłoń na czoło (część górna czoła), drugą na podbrzusze (hara, tan tien, tanden);
- Wysyłaj energię Reiki w te miejsca, aż wyrówna się poziom energii w obu;
- Potem dłoń z podbrzusza przenieś na splot. Druga nadal leży na czole; Inna wersja mówi, że teraz obie dłonie należy przenieść na splot.
- Wysyłaj energię jak długo chcesz.

Układy dłoni przekazane przez Mikao Usui

Według Mikao Usui najważniejsze są pozycje wykonywane na głowie.

1. *Zento-bu* – szczyt czoła, na linii włosów
2. *Sokuto-bu* – obie strony głowy jednocześnie (skronie)
3. *Koutou-bu* – tył i przód głowy (czoło i czakra potyliczna)
4. *Enzui-bu* – obie strony szyi
5. *Toucho-bu* – czakra korony

Osobiście jestem zdania, że od czakry korony należy zacząć (kładziemy dłonie od na miejsca od najwyższego do najniższego).

7 leczących dłoni (*Iyashi NoTe*)

1. Dłonie przykrywają twarz (czakry dłoni na czole, palce leżą na twarzy)
2. Dłonie na skroniach
3. Dłonie z tyłu głowy ułożone tak, żeby palce przykrywały punkt ciemieniowy
4. Dłonie na grasicy i szczytach płuc

www.AstroSalus.pl

www.Sukces-Biznes.pl

kursy@astrosalus.pl



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

5. Jedną dłoń na śledzionie (lewe podżebrze), drugą na wątrobie (prawe podżebrze)
6. Dłonie na plecach pod szyją z tyłu
7. Dłonie na talii

Osobiście jestem za taką kolejnością tego zabiegu: 1, 2, 3, 4, 6, 5, 7.

Ketsueki Kokan-Ho (oczyszczanie krwi). Takąta zalecała wykonywać go po układach dłoni.

- Połóż 1 dłoń na karku
- Drugą wódcz od szczytu kręgosłupa do podstawy, jakbyś chciał coś strzepnąć (10-15 razy). Ruch ten wykonuj prędko i dokładnie.
- Potem dłoń strzepującą połóż na podstawę (druga dłoń nadal na karku). Puść Reiki w celu wyrównania, zharmonizowania

Hanshin Koketsu-Ho (oczyszczanie pleców szybkie).

- Zmieć plecy osoby uzdrawianej od środka na zewnątrz 10-15 razy (głaskanie od kręgosłupa na boki)
- Złącz na każdej dłoni palec wskazujący ze środkowym. Przyłóż tak złożone palce jednej dłoni na szczycie kręgosłupa, drugiej na końcu. Przesyłaj Reiki do tych punktów ok. 30 sekund
- Wstrzymaj oddech i wykonaj na bezdechu 10-15 strzepnięć od szczytu do końca kręgosłupa (dla diabetyków odwrotnie)

Zenshin Koketsu-ho (oczyszczanie pełne). Zabieg ten można zrobić na koniec sesji Reiki.

- Wykonaj pozycje Reiki (przekaz Reiki): na głowę, na klatkę piersiową, na inne narządy wewnętrzne: wątrobę, śledzionę, nerki, pęcherz itd.
- Zmiotanie wzdłuż rąk kilka-kilkanaście razy – od ramienia do czubków palców
- Zmiotanie nóg od bioder do palców stóp
- Połóż prawą dłoń na lewym ramieniu.
- Strzepnij wodząc dłoń od ramienia poprzez klatkę piersiową do prawego biodra
- Powtórz to samo po drugiej stronie: lewa dłoń od ramienia prawego do lewego biodra
- Znow to samo od lewego ramienia
- Teraz strzepnij prawą dłoń od lewego ramienia do czubków palców lewej dłoni
- Na prawej strzepuj dłońią lewą od prawego ramienia do palców prawej ręki
- Znow powtórz to samo na lewej ręce prawą dłońią
- Połóż przed sobą przedmiot, który będziesz oczyszczać
- Usiądź seiza (siad skrzyżny w uproszczeniu), zrób gasho (dłonie, jak do modlitwy)
- Skup się na tanden (tantien, hara – 2-3 grubości palców poniżej pępka trochę w głąb ciała)
- Weź głęboki wdech

www.AstroSalus.pl

www.Sukces-Biznes.pl

kursy@astrosalus.pl



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

- Na bezdechu przy pełnych płucach wykonaj nad przedmiotem (ok. 5 cm nad nim) 3 energiczne ruchy poziome
- Wydech. Przesyłaj Reiki do tego przedmiotu z intencją oczyszczenia go z negatywnych energii
- Połóż jedną dłoń na czoło (część górna czoła), drugą na podbrzusze (hara, tan tien, tanden)
- Wysyłaj energię Reiki w te miejsca, aż wyrówna się poziom energii w obu
- Potem dłoń z podbrzusza przenieś na splot. Druga nadal leży na czole
- Wysyłaj energię jak długo chcesz

Shuchu (shudan) Reiki - **zabieg zbiorowy, grupowy**. Jedna osoba wykonuje pozycje Reiki na głowie drugiej. Kiedy przejdzie do tułowia, pozycje głowy robi kolejna osoba itd. To jedna z wersji zabiegu zbiorowego. Zabiegi zbiorowe pomagają szybko doładować wycieńczone osoby.

Kenyoku (**strzepywanie**). Technika ta została opisana w poprzedniej lekcji.

Koki-ho (**uzdawianie oddechem**)

Gyoshi-ho (**uzdawianie spojrzeniem**).

Obie powyższe techniki zostały opisane w poprzedniej lekcji i osobiście nie polecam ich wykonywania.

Harmonizacja czakr za pomocą Reiki. Można harmonizować ze sobą czakry przednie, czakry tylne albo przód i tył danej czakry poprzez nakładanie na dwie różne czakry dłonie i przesyłanie tam Reiki w intencji harmonizacji ich.