



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.

ZABIEG REIKI

Jak wykonywać zabiegi na sobie i innych?

Podstawowe zasady:

1. zaczynasz od góry, potem stopniowo schodzisz do dołu,
2. dłonie kładź tam, gdzie są czakry, narządy, stawy i tam, gdzie odczuwasz ból (lub czuje go klient).

Te proste zasady pomogą zapamiętać przybliżony wygląd zabiegu.

Oczywiście, sobie zabiegu z tyłu i na stawach rąk zabiegu raczej nie zrobimy.

Ponadto w przypadku samych siebie nie opracujemy też aury.

PRZYKŁADOWE POZYCJE

Pozycje podstawowe – głowa i szyja - połóż dłonie na:

- czakrze korony,
- czole,
- bokach głowy,
- skroniach,
- uszach,
- policzkach,
- potylicy,
- gardle,
- bokach szyi.

www.AstroSalus.pl

www.Sukces-Biznes.pl

kursy@astrosalus.pl



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Pozycje podstawowe – przód ciała – połóż dłonie na:

- grasicy,
- część podobojczyków,
- dolną część żeber (strona lewa),
- dolną część żeber (strona prawa),
- splot słoneczny,
- pępek (nie w przypadku ciąży),
- czakra sakralna,
- okolice pachwin,
- okolice czakry podstawy.

Pozycje podstawowe - ręce:

- barki,
- łokcie,
- nadgarstki,
- dłonie.

Pozycje podstawowe – tył ciała – połóż dłonie na:

- karku,
- tylnej części płuc,
- czakrze serca,
- tylnej części wątroby i śledziony,
- tylnej czakrze splotu,
- tylnej czakrze sakralnej,
- nerkach,
- kości ogonowej.

Pozycje podstawowe – nogi (analogicznie przód i tył) - połóż dłonie na:

- biodra,
- kolana - można obejmować ich przód i tył, a potem boki,
- palce stóp,
- podeszwy stóp.