

## **Técnicas de Protección, Centrado y Sensibilización**

A continuación están descritas las técnicas de protección y centrado, las cuales deberás aprender de memoria, hasta que sientas que las puedes realizar con naturalidad.

Finalmente se encuentra una técnica de sensibilización, que está orientada a que en la medida que practiques, vayas logrando mayor percepción y sensibilidad a la energía.

Ambas técnicas deben ser realizadas la mayor cantidad de veces posible, puesto que te prepararán progresivamente para el segundo nivel, en el cual sentirás el flujo Reiki, sin necesidad de realizar estas técnicas.

### **El Centrado.**

Estar centrado, es estar conciente de lo que uno está haciendo en el presente. Sin preocupaciones o remordimientos por las cosas que nos ocurren en la vida; como se dice en lenguaje popular, estar con todos los sentidos puestos en la actividad que uno realiza.

La técnica que se describe a continuación, nos permite entrar en este estado:

1. De pie, coloque sus pies siguiendo la línea de sus caderas sus caderas y doble un poco las rodillas.
2. Verifique que su espalda esté recta o junte sus omóplatos con naturalidad y sin forzar.
3. Jale con sus manos dos cuerdas imaginarias que salen de sus oídos (en forma perpendicular a su cuerpo, formando entre las cuerdas y su cuerpo una T), y luego cuélguese de ellas, como si estuviera colgándose de una barra o de la rama de un árbol.(Es muy importante que realice el movimiento de jalar físicamente y lo también al colgarse de sus cuerdas. Quedará con los brazos abiertos y colgando de sus cuerdas imaginarias).
4. Percátese de las sensaciones que le vienen al estar colgado de las cuerdas.
5. El momento en que sienta que sus pies se levantan de la tierra, será aquel en el que estará completamente centrado(a).

### **El Huevo de Protección.**

Luego de centrarnos, físicamente hacemos lo siguiente:

1. Doblamos las rodillas hasta que nuestras manos alcancen nuestros pies.
2. Trazamos con ellas un huevo gigante que nos envuelve el cuerpo completamente, esto se realiza mientras nos paramos.
3. Luego nos imaginamos un cierre en la parte inferior del huevo y procedemos a cerrar el huevo de abajo a arriba.
4. En ese instante debemos sentirnos protegidos por el huevo de protección afirmando: "Estoy Completamente Protegido."

Este ejercicio de protección es muy útil para comenzar el día protegidos y encaminados. Le

recomiendo realizarlo cada vez que sienta que necesite protección o apoyo.

### **Apertura del Chakra Corona y Flujo de Energía.**

1. Visualizamos cómo nuestro Chakra Corona (ubicado en la parte superior de la cabeza) se abre como si se abriera una puerta o una flor e inmediatamente fluye una gran Luz del cielo hacia esta apertura, fluye hacia nuestros pies y se empieza a llenar de energía como se llena un vaso con agua.

2. Una vez que visualicemos nuestra silueta llena de luz, entonces visualizaremos como nuestro huevo de protección también se llena.

3. En este momento no sólo estamos protegidos, sino también cargado de energía, y listos para realizar una terapia o para beneficiarnos de ella todo el día.

Las técnicas de protección y centrado deberá realizarlas cada vez que vaya a tratar a alguien o a sí mismo(a) con Reiki. En tanto practique el Primer Grado de Reiki, deberá realizar sin falta, las técnicas descritas anteriormente.



## **10. TECNICA DE SENSIBILIZACIÓN**

Esta técnica es útil para aquellas personas que tienen algo de dificultad para sentir la energía. Si es usted una de ellas, practique este ejercicio hasta que logre una mayor percepción.

1. Realice previamente técnicas de protección y centrado.

2. Coloque sus manos una frente a la otra a una distancia de aproximadamente 13 centímetros (6 pulgadas).

3. Comience juntarlas poco a poco, moviéndolas paralelamente y en forma circular.

4. Perciba qué sienten sus manos. Una vez realizada la iniciación, conéctese con el flujo reiki y perciba las sensaciones que la energía le causa.

## Cómo Realizar un Tratamiento

Los pasos más importantes a la hora de realizar un tratamiento a otros o a nosotros mismos son los siguientes:

Despojarse de metales y otros objetos que puedan interrumpir el flujo de energía.

Lavarse las manos.

Nos centramos (la cuerda)

Nos protegemos (huevo de protección)

Nos cargamos de energía.

Pedimos a nuestros maestros o guías espirituales que nos acompañen durante la terapia y nos guíen.

Realizamos el tratamiento completo.

Al terminar la sesión, decimos mentalmente: "la sanación está realizada."

Luego agradecemos la presencia de nuestros ángeles o guías espirituales.

**Lavarse las Manos.**

### Importante:

Al realizar la terapia, es muy importante que se tomen en cuenta las siguientes partes del cuerpo:

#### Parte anterior del cuerpo

Rostro.

Cabeza.

Cuello.

Hombros.

Abdomen.

Pelvis.

Rodillas

Pies.

#### Parte posterior (espalda)

Hombros

Parte superior de la espalda.

Parte media de la espalda.

Parte inferior de la espalda.

Coxis.

Una mano en el coxis y la otra en la parte superior de la espalda.

Las posiciones de las manos no significan "que esa es la única forma de hacerlo y que debe hacerlo de esa manera."

**¡Confíe en sus manos!** Las posiciones de las manos son la forma "tradicional" de hacer un tratamiento y sirven con un procedimiento standard y comprensivo que cubre todas las áreas importantes del cuerpo.

Recuerde pedir permiso en caso de que Ud. acostumbre a TOCAR a sus pacientes con las manos.

## 7. Los Cinco Ideales Reiki

1.	<b>Hoy no te enojés.</b>
2.	<b>Hoy no te preocupes.</b>
3.	<b>Hoy sé agradecido.</b>
4.	<b>Hoy sé devoto a tu trabajo.</b>
5.	<b>Hoy sé amable con otros.</b>

#### **Primer Ideal: Hoy no te enojés.-**

Este ideal trata del manejo correcto de tus emociones, en este caso particular, de tu enojo. No quiere decir que debes suprimir tu enojo, sino que debes aprender a canalizarlo de una manera sana como por ejemplo, preguntándote a ti mismo de donde viene el enojo y por qué reaccionas de esa forma. El objetivo fundamental es que te des cuenta del origen para que la misma reacción no se presente nuevamente. El hecho de suprimir el enojo puede ser peligroso para tu salud en todos los niveles: físico, emocional, mental y espiritual. Si el enojo forma parte de tu estado normal, pregúntate a ti de dónde viene y si vale la pena desperdiciar tanta energía en ganar una discusión (tener la razón) en lugar de ser feliz (y a veces ceder). Generalmente la crítica es la que te hace reaccionar de esa forma. Si es así, y te das cuenta de que la crítica es correcta agradece a la persona por apuntarlo y aprende de la experiencia. Retorna al presente! Si no es así, no pierdas tu tiempo ni energía en tratar de ganar la discusión, no vale ni el tiempo ni la energía!

#### **Segundo Ideal: Hoy no te preocupes.-**

Todas nuestras preocupaciones están fundamentadas en el miedo a lo que puede ocurrir en el futuro. Estas preocupaciones nos quitan el tiempo y la energía que podría servir para utilizarlos en otras cosas siendo más creativos. Si te encuentras en una situación que te atemorice o que te preocupe, ejm.: "Qué pasaría si... esto o aquello pasa?". Crea un plan de acción y hazlo lo más real que puedas cubriendo todas las posibles falencias u obstáculos, de esa manera lograrás tener control sobre tus miedos y dejarás de preocuparte por cosas que no han pasado y que posiblemente nunca pasen. Trabaja con tus temores porque ellos atentan contra tu salud, en todos los niveles.

#### **Tercer Ideal: Hoy sé agradecido.-**

Este es un ideal de suma importancia puesto que en el mundo de hoy no se acostumbra a dar las gracias por lo que uno tiene. El dar las gracias forma parte de un proceso importante de crecimiento del ser humano. Si realmente quieres dar ese paso, realiza el ejercicio siguiente:

Cada día durante 60 días escribe en un papel o en tu diario, 5 cosas diferentes por las cuales estás agradecido. (Al final de los 60 días tendrás una lista de 300 cosas diferentes por las cuales estás agradecido). Te darás cuenta de que agradecer por las cosas placenteras se acabará pronto y luego tendrás que agradecer por las malas. Si! Ya que gracias a ellas, la vida te ha dado la oportunidad de aprender lecciones.

#### **Cuarto: Hoy sé devoto a tu trabajo.-**

En relación al trabajo, quiero mencionar primero uno de tres aspectos: Su primer trabajo debe ser el de darte tiempo para usted mismo, para su propio crecimiento espiritual, trabajando en usted cada día. El segundo, si no ama su trabajo o quehaceres tales como cocinar, lavar o planchar, tiene dos opciones claras: La primera es dejar ese trabajo y buscar otro que realmente le de satisfacciones y la segunda es entregarse al mismo con todas sus energías y sus ganas, encuéntrale el lado positivo y verá como hace la

diferencia, verá cuan útil e indispensable es usted. El tercer aspecto trata de que usted busque en su interior para que su trabajo en la Vida le sea revelado, para que de esta manera pueda cumplir con su propósito en la vida. Si busca recibirá una respuesta aunque ésta no sea lo que usted espera. La mayoría de las personas sabe la respuesta, lo único que pasa es que tienen miedo al cambio y les es más cómodo seguir como están y no moverse en busca de su propia satisfacción y felicidad.

**Quinto Ideal: Hoy sé amable con otros. -**

¿Cuántas veces es usted amable con otros? ¿Al entrar a algún lugar saluda y se despide? ¿Pide las cosas empezando con "por favor" y luego da las "Gracias"? ¿Alguna vez le dice a un extraño "Que tenga un buen día"? Son pequeñas detalles que se han ido perdiendo en el tiempo, pero que logran efectos impresionantes en las personas. Con sólo decir "que tenga un buen día", usted puede lograr una sonrisa en una persona. Sea amable, dé amor incondicional al mundo y verá cuán enriquecedora será esa experiencia para usted.

**Ejercicio:** Aprender de memoria los cinco ideales y sus significados, incorpórelos a su vida y practíquelos en todas las situaciones posibles, aún si son desagradables (anote las sensaciones, sentimientos y emociones que le producen, 15 días de práctica y luego envíeme el resumen por email.