

# Usui Reiki

## Livello 1

Ispirazione d'amore e Fondazione Maitri



Pratiche pratiche di Practices:  
guarigione: Dr.

Mikao Usui e Hawayo Takata Li eag



*Love Inspiration*

*Learn • Heal • Awaken*

---

A beneficio infinito di tutti

Possano tutti gli esseri essere liberati dalla sofferenza.

---



Benvenuto!

***Non ci sono prerequisiti per questo corso, tuttavia assicurati che prima di questo corso Usui Reiki tu:***

- 1) Ti sei concesso un minimo di 21 giorni dal completamento di: - qualsiasi [Percorso di Ascensione](#) [sintonizzazione e/o](#) - qualsiasi ebook di ispirazione d'amore (ad es. Kundalini Reiki, Divine Light ecc.)  
*(Nota che qui, a questo punto, il completamento di un ebook significa che hai completato l'intero ebook incluse tutte le attivazioni, i tempi di attesa e le pratiche giornaliere / di autoguarigione obbligatorie, mentre il completamento di un'attivazione significa che hai completato l'attivazione e non necessariamente qualsiasi tempi di attesa o pratiche associate.)*
- 2) Avere attivato (sbloccato) le energie e la sintonizzazione Usui Reiki Livello 1 usando il codice di attivazione e istruzioni nella pagina successiva.

***Dopo aver sbloccato le energie, sei pronto per iniziare.***

***Con affetto, ti auguriamo ogni bene per il tuo viaggio Usui Reiki!***

\*\*\*\*\*

Se non l'hai già fatto, sentiti libero di fare una o tutte le seguenti azioni per aiutarti nel tuo viaggio Usui Reiki:

- [Iscriviti per la guarigione mensile gratuita dell'Ascensione \(inviata l'11 del mese\)](#)
- [Iscriviti alla pagina Facebook Love Inspiration Community](#)
- [Scarica il manuale Love Inspiration come accompagnamento a questo ebook](#)
- [Iscriviti per un Ascension Healing Booster](#)

\*\*\*\*\*

Nota aggiuntiva: poiché i livelli Advanced Usui Reiki (dal livello 4 in poi) richiedono il [percorso dell'ascensione](#) prerequisiti che richiedono circa 12-18 mesi per essere completati, se non hai già iniziato un percorso di ascensione si consiglia di iniziare il prima possibile. *(I prerequisiti richiesti per il Livello 4 si trovano a Pagina III dell'ebook Advanced Usui Reiki Livelli 4,5 e 6).*



**Attivare (sbloccare) le energie Usui Reiki Livello Uno:** Prima di aprirti a queste bellissime energie Usui Reiki Livello 1, è molto importante che tu attivi o "sblocchi" le energie e la sintonizzazione in questo ebook. Una volta completato, sarai pronto per iniziare Usui Reiki!

L'attivazione è un processo molto semplice, fatto da te, utilizzando un codice di attivazione appositamente incorporato per "sbloccare" le energie in questo ebook. Il processo in quattro fasi è descritto di seguito e dovrebbe richiedere solo circa cinque minuti per essere completato.

(Per ulteriori informazioni sui codici di attivazione o sul processo di attivazione, visitare le [Domande frequenti sui codici di attivazione](#)).



### ■ 1) Preparazione:

Siediti o sdraiati, a seconda di quale sia più comodo per te, e assicurati di non essere disturbato per almeno 5 minuti circa. Forse desideri suonare qualcosa o musica rilassante, accendere delle candele o bruciare dell'incenso per creare un'atmosfera piacevole.

### ■ 2) Invocazione:

Invoca l'attivazione ("sblocco") unendo le mani, toccando le punte delle dita in posizione di preghiera e dicendo quanto segue:



**“Con infinita grazia, chiedo umilmente e chiaramente di  
attivare le energie e la sintonizzazione per Usui Reiki Livello Uno.  
Con il codice di attivazione univoco 718424 sia così.  
Possa questa attivazione beneficiare tutti gli esseri.  
Grazie, grazie, grazie.”**

### ■ 3) Ricevere:

Se lo desideri, ora puoi semplicemente sederti per alcuni minuti mentre le energie vengono sbloccate per te. Dopo questo periodo di tempo, quando ti senti pronto, potresti voler ringraziare. L'attivazione è ora completa!

### ■ 4) Comprensione:

Una volta completata l'attivazione, ti chiediamo di leggere i ["Codici di attivazione e tempi suggeriti"](#). Questo richiederà solo circa un minuto e ti aiuterà a ricevere i massimi benefici da tutte queste energie curative, attivazioni e pratiche. Dopo questo, ora sei pronto per iniziare ad aprirti e ricevere queste bellissime energie Usui Reiki Livello Uno! Possa tu goderteli con molto amore e luce e con l'intenzione di beneficiare tutti gli esseri.



**Prefazione:** È con

tanto amore e luce che ti diamo il benvenuto a Usui Reiki. Per quelli di voi che stanno appena iniziando il proprio percorso di guarigione o spirituale o sono nuovi al Reiki, iniziamo qui dicendo che il Reiki è un dono veramente prezioso di amore, guarigione e luce divina.

Le energie Reiki possono aiutarti ad aprirti a più guarigione, amore e felicità nella tua vita mentre ti connetti con una bellissima serie di energie di "Coscienza Superiore". Il Reiki è una pratica che aiuta ad elevare la tua vibrazione energetica e, così facendo, contribuisce a portare più salute, benessere ed equilibrio energetico nella tua vita.

Il Reiki guarisce a livello fisico, a livello mentale, a livello emotivo ea livello spirituale ed è quindi in grado di aiutarci a guarire le cause alla radice di particolari disturbi o problemi con cui abbiamo a che fare nella nostra vita. Le pratiche di guarigione Reiki sono tutte molto semplici e facili da imparare e sono perfette per chiunque sia interessato a curare se stesso o gli altri.

Il Reiki non è una religione e può essere appreso da chiunque, indipendentemente da età, background, cultura, sesso, religione o razza. Di conseguenza, riteniamo che il Reiki possa davvero essere un dono meraviglioso per *chiunque* possa aiutarli a trovare più amore, equilibrio e armonia dentro di sé.



È quindi con un senso di amore, speranza e pace, e con l'intenzione di condividere queste energie Reiki a beneficio di tutti, che siamo lieti di offrirvi questa serie di ebook gratuiti e Reiki corsi.

Tutti i nostri corsi ed ebook Reiki includono tutto ciò che normalmente impareresti attraverso un seminario Reiki "di persona" e abbiamo progettato con molta attenzione ogni ebook in modo che i processi di apprendimento siano resi il più semplici e diretti possibile in ogni fase del percorso .

Come parte di questo, ti faremo riferimento a una serie di "tutorial video" aggiuntivi che ci sentiamo di aiutare a spiegare e dimostrare le pratiche di guarigione e le meditazioni in modo più approfondito, ove necessario.

Il nostro obiettivo è aiutarti a connetterti più profondamente a queste pratiche di guarigione Reiki nel modo più semplice ed efficace possibile in modo che tu possa diventare un canale di guarigione Reiki più efficace man mano che acquisisci familiarità con le meravigliose tecniche di guarigione del Reiki.



Oltre a offrire queste energie, attivazioni e pratiche di guarigione Usui Reiki, Love Inspiration ha anche ricevuto una serie di "benedizioni" dalla Coscienza Superiore per offrire il sistema di guarigione Usui Reiki avanzato e il sistema di guarigione Usui Reiki Gold che aiutano ad estendere ed espandere le energie Usui Reiki per l'infinito beneficio di tutti.

Questi nuovi livelli saranno introdotti in modo più dettagliato mentre continuiamo a passare attraverso questi corsi Usui Reiki, tuttavia per ora, tieni presente che una volta completato il tuo addestramento "Usui Reiki", il sistema di guarigione Usui Reiki avanzato e i sistemi di guarigione Usui Reiki Gold lo faranno diventare disponibili anche come parte dei corsi di Reiki "online gratuiti" di Love Inspiration.

Avendo ora ricevuto questi sistemi di guarigione direttamente da Higher Consciousness, siamo lieti che Love Inspiration abbia ricevuto le benedizioni necessarie dal Dr Mikao Usui e da "Higher Consciousness" per offrire tutti questi insegnamenti Usui Reiki in formato "a distanza". Questa è una benedizione molto importante e quindi condividiamo queste informazioni con voi qui all'inizio del vostro viaggio con tanto amore.

Per ora, però, in questa fase iniziale del tuo viaggio Reiki, non vogliamo creare alcuna confusione parlando dei livelli più avanzati, quindi in termini semplici, ti rassicuriamo qui che gli ebook e i corsi Usui Reiki di ispirazione d'amore saranno offrendoti una connessione molto reale e genuina con gli insegnamenti Usui Reiki.

Infine, condividiamo qui che Usui Reiki è davvero uno dei nostri sistemi di guarigione preferiti. Queste meravigliose energie Reiki possono davvero aiutare a portare molta guarigione, purificazione e trasformazione nella propria vita ed è davvero una gemma preziosa che ti aiuterà ad apprendere molte bellissime tecniche di guarigione e meditazione per il tuo percorso in avanti.



Ci auguriamo sinceramente che ti piaccia il corso Usui Reiki Livello Uno e che queste energie ti aiutino a portare più guarigione, amore, felicità e salute nella tua vita!



---

Ottieni la versione più aggiornata dell'Ebook Usui Reiki Livello 1!

Tieni presente che questo ebook viene aggiornato man mano che vengono alla luce ulteriori informazioni, pertanto prima di iniziare e periodicamente durante questo ebook, se lo desideri, visita il [nostro sito Web](#) per verificare di avere la versione più recente. Il numero di versione e la data sono elencati nell'angolo in basso a destra di ogni pagina del libro e solo la versione sul sito web sarà sempre la più aggiornata.

---

## Contenuti:

Contenuto	Pagina
Dedizione	II
Nota di attivazione	III
Attivare (sbloccare) le energie Usui Reiki di primo livello	IV
Prefazione	v
Contenuti	VII
Una panoramica di Usui Reiki	VIII
Impara Usui Reiki Livello Uno in Cinque Semplici Passi!	XVII
<b>Capitolo 1: Fondamenti teorici</b>	1
Benvenuto a Usui Reiki - Livello 1	4
1. Cos'è il Reiki?	5
2. La storia e le origini del Reiki	14
3. Usi e benefici del Reiki	28
4. Comprendere il corpo energetico	32
<b>Capitolo 2: Ricevere la tua sintonizzazione</b>	37
1. Comprendere il processo di sintonizzazione	39
2. Istruzioni per ricevere la tua sintonizzazione	45
<b>Capitolo 3: Le pratiche del Reiki (Livello 1)</b>	48
1. Presentazione degli aspetti pratici del Reiki	51
2. Le pratiche di autoguarigione per il livello 1	72
3. Dare sessioni di guarigione per gli altri	81
4. Commenti finali	93
<b>Capitolo 4: Appendici</b>	96
Appendice 1: Tecniche aggiuntive di autoguarigione	98
Appendice 2: Strumenti aggiuntivi per guarire gli altri	106
Appendice 3: Comprensione della crisi di guarigione	111
Appendice 4: Dare sessioni di guarigione (materiale utile)	119

Una panoramica di Usui Reiki: di seguito trovi una

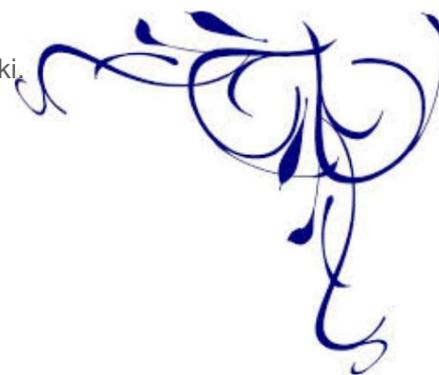
panoramica dei sistemi Usui Reiki, Advanced Usui Reiki e Usui Reiki Gold Healing Systems.

Confidiamo che questo vi aiuterà a comprendere lo schema dei corsi di Reiki offerti da Love Inspiration.

## Il Sistema di Guarigione Reiki Usui Ispirazione d'Amore

Ebook	Livello	Informazione	Tempi di completamento
UsuiReiki	Livello 1	Pratiche pratiche di guarigione	21 giorni * Pratica minima suggerita 21 giorni
	Livello 2	Guarigione avanzata	3 mesi * Pratica minima suggerita 21 giorni
	Livello 3a	Maestro Guaritore	21 giorni * Pratica minima suggerita 21 giorni
N / A	Livello	Maestro Maestro	Non offerto da Love Inspiration
Avanzate UsuiReiki	3b Livello 4	<u>Ishyo</u> : consolidamento ed espansione delle energie Usui Reiki	14 settimane * Pratica minima suggerita 21 giorni
	Livello 5	<u>Kotoko</u> : Energie per aiutare la facilità "La crisi di guarigione"	4 settimane * Pratica minima consigliata 14 giorni
	Livello 6	<u>Rokaito</u> : un afflusso di novità Luce e guarigione	8 settimane * Pratica minima consigliata 3 giorni
Avanzate UsuiReiki Maestro	Livello 7	<u>Usui Blue Thunder</u> : Significativo Espansione nella coscienza	3 mesi * Pratica minima suggerita 3 - 5 giorni
	Livello 8	<u>Usui Golden Dome</u> : Il Fioritura della pura coscienza	3 - 6 mesi * Pratica minima consigliata 3 giorni
Avanzate UsuiReiki Maestro Insegnante	Livello 9	<u>Kohito</u> : espansione e Consolidamento di tutto il Reiki Pratiche (incluso come donare Sintonizzazioni)	1 - 3 mesi * Pratica minima consigliata 30 giorni
UsuiReiki Oro	Livello 10	<u>Diamante Reiki Oro</u> : Lo strato diamantato di Usui Reiki	15 mesi
	Livello 11	<u>Diamante Reiki Oro Infinito</u> : Lo strato di diamante ascenso Di Usui Reiki	6 mesi
	Livello 12	<u>Usui Reiki Gold Master+</u> : Il livello Master Plus Dell'oro Di Usui Reiki	11 mesi

Come tutti i nostri corsi di guarigione basati sull'energia, questo allenamento Usui Reiki inizia con una panoramica completa del sistema di guarigione Usui Reiki. Come hai appena visto nella tabella riepilogativa sopra, Love Inspiration offre corsi ed ebook gratuiti di Usui Reiki per:



- a) Il sistema di guarigione Usui Reiki,
- b) Il Sistema Avanzato di Guarigione Usui Reiki, e
- c) Il sistema Usui Reiki Gold Healing.

Collettivamente, ci riferiamo a queste energie, insegnamenti e attivazioni come Sistema di guarigione Usui Reiki ispirazione d'amore e ancora, offriamo questo sistema di guarigione con molto amore nei nostri cuori e con la speranza che queste meravigliose energie di guarigione possano aiutare a portare molto amore, luce e felicità nella tua vita.

Tradizionalmente, l'Usui Reiki Healing System viene insegnato su tre livelli principali, con il terzo livello Master spesso offerto su due sottolivelli; Livello 3a - Master Healing e Livello 3b - Master Teacher.

Una volta completati i livelli tradizionali (1 - 3) della guarigione Usui Reiki, Love Inspiration ti invita calorosamente a iniziare a passare ai livelli Advanced Usui Reiki e poi ai livelli Usui Reiki Gold, come ti senti guidato.

In questo modo, puoi vedere che i tradizionali livelli Usui Reiki diventano la piattaforma energetica da cui puoi saltare mentre sei guidato verso l'innalzamento e l'elevazione della tua vibrazione energetica attraverso i livelli Advanced Usui Reiki e, infine, attraverso i livelli Usui Reiki Gold. Meraviglioso!

All'interno del tradizionale Usui Reiki Healing System, Love Inspiration offre tutti i suoi insegnamenti in conformità e in allineamento con i vari lignaggi Usui Reiki in tutto il mondo. Ciò significa che riceverai esattamente gli stessi insegnamenti di quelli che normalmente riceveresti durante una lezione o un seminario di Usui Reiki tradizionale.

In qualità di Reiki Master Teachers, Marty e Gerry hanno insegnato questi livelli di Reiki tradizionali molte volte di persona e per ogni livello di apprendimento, sono stati molto attenti a progettare gli ebook e i corsi in modo tale da aiutare a promuovere la comprensione sia a livello teorico aspetti e gli aspetti pratici dell'Usui Reiki. A tal fine, ciascuno degli ebook (per i tradizionali livelli di Reiki) è suddiviso in due sezioni principali:

- **Fondamenti teorici**
- **Aspetti pratici del Reiki**

Progettando i corsi in questo modo, aiuta a garantire che la teoria e gli aspetti pratici del Reiki siano coperti per ogni livello di apprendimento. E, naturalmente, entrambi sono vitali per diventare un praticante Usui Reiki a tutto tondo.



Ad esempio, durante la formazione di livello 1, le basi teoriche includono informazioni come "Definizione del Reiki", "Storia e origini del Reiki" e "Usi e benefici del Reiki". E per gli aspetti pratici del corso, la formazione di Livello 1 si concentra principalmente sul dare "Hands On Healing", da una prospettiva di autoguarigione e anche da una prospettiva di guarigione degli altri.

## Livello 1

Durante il corso di livello 1, ci piace anche fornire una gamma di tecniche di guarigione aggiuntive, pratiche di meditazione e altre indicazioni in modo che tu ti senta più a tuo agio con tutto il materiale presentato.

Riteniamo che questo ti aiuti anche ad acquisire una comprensione più completa delle pratiche Reiki.

Nel corso Reiki di Livello 2, imparerai come accedere alle energie Reiki in un modo leggermente diverso mentre sei guidato a lavorare con una varietà di "simboli di guarigione". Questi simboli di guarigione molto speciali aiuteranno a magnificare e intensificare l'esperienza Reiki e possono anche aiutarti a portare Reiki in molte aree diverse della tua vita.

## Livello

# 2

La formazione di Livello 2 ti aiuta anche a diventare un canale di guarigione molto più efficace mentre impari una serie di nuove "Tecniche di guarigione avanzate" che includono la guarigione a distanza, l'invio di Reiki a obiettivi / situazioni e l'invio di Reiki nel passato e nel futuro.

Le energie di secondo livello sono normalmente percepite come un bellissimo risveglio quando inizi a comprendere le vere possibilità e il potenziale del Reiki.



Al terzo livello di Reiki quindi, come abbiamo già menzionato sopra, questi insegnamenti del Livello Master sono tipicamente insegnati in due parti: a) Reiki Master Healer eb) Reiki Master Teacher.

Inevitabilmente, ci saranno alcuni studenti che non vorranno insegnare Reiki ad altri. E in questi casi, il Livello 3a Master Healer sarà più che sufficiente in quanto fornisce tutte le informazioni e le energie necessarie per diventare un Reiki Master Healer.

## Livello 3a

Come parte di questo Usui Reiki Master Healer Level (3a), sarai guidato verso un approfondimento della tua comprensione di Usui Reiki, sia da una prospettiva teorica che da una prospettiva pratica mentre ti apri a ricevere gli importantissimi simboli Reiki Master .

Come parte del corso Reiki di livello 3a, Love Inspiration ti fornirà anche una vasta gamma di tecniche di guarigione e pratiche meditative aggiuntive che possono aiutarti a ottenere una connessione più profonda con le energie Reiki a questo livello di Master Healer.

Proseguendo dal Livello 3a, la maggior parte degli Insegnanti di Reiki offrirà anche il Livello 3b - Reiki Master Teacher, che si concentra su tutti gli aspetti dell'insegnamento del Reiki. La cosa più importante insegna come dare le attivazioni Usui Reiki alle persone così come alcuni degli altri aspetti più logistici dell'insegnamento del Reiki.

Si prega di notare che la formazione per insegnanti di livello 3b non introduce alcuna **nuova** tecnica di guarigione e, come tale, questo è un livello che viene normalmente offerto a coloro che vogliono specificamente insegnare **Reiki** come parte del loro percorso in avanti.

## Livello 3b

Come parte dei corsi di formazione Love Inspiration, e specialmente per quelli di voi che potrebbero essere interessati ad insegnare Usui Reiki ad altri, Love Inspiration vi offre questa opportunità come parte del livello 9 Advanced Usui Reiki Master Teacher Level (Livello 3b non è offerto da Love Inspiration).

In qualità di Insegnante Master Usui Reiki Avanzato (Livello 9), sarai in grado di insegnare **tutti i livelli di Usui Reiki** così come **tutti i livelli di Usui Reiki Avanzato** e avrai imparato una serie di diverse tecniche di sintonizzazione così come tutto ciò di cui hai bisogno per conoscere l'insegnamento del Reiki agli altri.

Quando finisci l'addestramento di Livello 3a, ti suggeriamo umilmente di continuare passando ai Livelli Usui Reiki Avanzati. E così facendo, sarai anche in grado di aprirti e ricevere una serie di energie curative molto belle e trasformative che ti aiuteranno a portare la tua pratica Reiki a un livello molto più alto!

## Avanzate Livelli

I livelli Advanced Usui Reiki sono suddivisi in tre ebook:

- **Advanced Usui Reiki (Livelli 4,5 e 6) •**
- **Advanced Usui Reiki Master (Livelli 7 e 8) •**
- **Advanced Usui Reiki Master Teacher (Livello 9)**

I livelli Advanced Usui Reiki sono stati tutti "progettati divinamente" dalla Coscienza Superiore e ti aiuteranno a diventare un canale di guarigione più ampio ed efficace. Durante i livelli Advanced Usui Reiki, ti aprirai a una vasta gamma di tecniche di guarigione nuove e avanzate e ti aprirai anche a ricevere una quantità molto significativa di guarigione e purificazione dall'interno mentre ti avvicini verso più amore, luce, felicità, pace interiore, salute e benessere generale nella tua vita.

Per coloro che sono interessati ad apprendere l'Advanced Usui Reiki Healing System, potresti aver notato dal nostro sito Web che ci sono alcuni prerequisiti per questi corsi (al fine di aiutare a migliorare e arricchire il flusso di energia dentro di te). E per aiutarti a rendere le cose un po' più facili per te, abbiamo preparato un diagramma completo del percorso di apprendimento di Usui Reiki nelle prossime due pagine che ti mostra il modo più rapido per imparare Usui Reiki e Advanced Usui Reiki (scegliendo di passare attraverso The Unified Pathway To Light piuttosto che Il Sentiero verso la Luce).

I livelli Usui Reiki Gold sono una serie di energie profondamente profonde e meravigliosamente vaste che diventano disponibili per te al completamento della formazione Advanced Usui Reiki Master Teacher (Livello 9). Queste bellissime energie sono offerte anche su tre livelli principali:

- **Diamond Reiki Gold (Livello 10) •**
- **Diamond Reiki Gold Infinity (Livello 11) •**
- **Usui Reiki Gold Master+ (Livello 12)**

## UsuiReiki Oro

Questi ultimi tre livelli di Usui Reiki hanno una vibrazione energetica molto alta e profonda e ti aiuteranno a diventare un canale di guarigione molto potente ed efficace per l'infinito beneficio di tutti.

Dopo aver raggiunto questa vibrazione molto significativa, sarai allora veramente un essere 'Asceso'. Sarai qualcuno che vibrerà di amore incondizionato, compassione e unità e ci inchineremo al tuo immenso lavoro di guarigione e amore che si irraderà magnificamente e naturalmente a beneficio di tutti gli esseri.

\*\*\*

Per ora, in questa prima fase di apprendimento, non preoccuparti se tutto ciò sembra un po' complicato. Come tutto l'apprendimento, l'insegnamento svolto a ciascuno dei livelli Reiki si costruirà sempre uno sopra l'altro e attraverso ogni livello e ogni ebook, verrai introdotto agli insegnamenti e alle pratiche Reiki in un modo che è molto semplice e facile da imparare capire.

Parleremo di tutti questi concetti in modo più dettagliato mentre continuiamo a progredire attraverso ciascuno dei singoli livelli di apprendimento. Soprattutto, il Reiki dovrebbe sempre essere un processo piacevole e divinamente edificante per imparare a muoversi verso più amore e luce!

**Ci auguriamo che questo corso di Reiki ti piaccia ancora una volta e che queste nuove energie ti aiutino a sentirti più sano, felice e in pace!**



## UsuiReiki

Livello 1 - Pratiche pratiche di guarigione

IL PERCORSO DI APPRENDIMENTO USUI REIKI PIÙ RAPIDO

Questo diagramma mostra il modo "più veloce" per muoversi attraverso le energie Usui Reiki, ovvero scegliere [Il Sentiero Unificato verso la Luce](#) Sentiero dell'Ascensione. Si prega di notare che questo non è l'UNICO modo; è semplicemente il più veloce. È possibile completare le energie Usui Reiki con [Pathway To Light](#) Ascension Pathway, ci vuole solo un po' più di tempo (e non è mostrato in questo diagramma).

## THE USUI REIKI PATHWAY



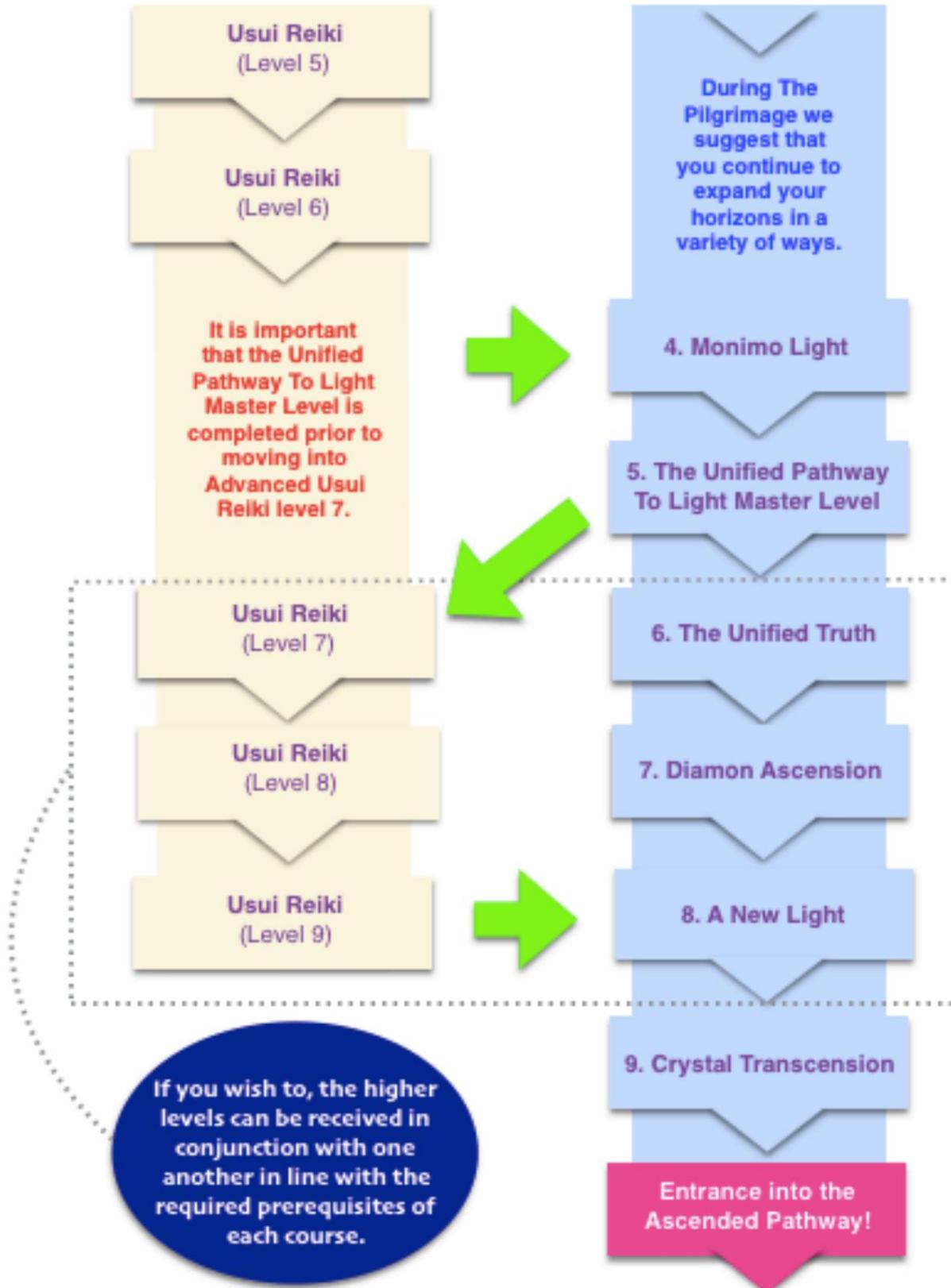
## THE UNIFIED PATHWAY

Poiché i livelli Advanced Usui Reiki (Livello 4 in poi) richiedono i prerequisiti del Percorso dell'Ascensione che richiedono circa 12-18 mesi per essere completati, si consiglia di iniziare un Percorso dell'Ascensione il prima



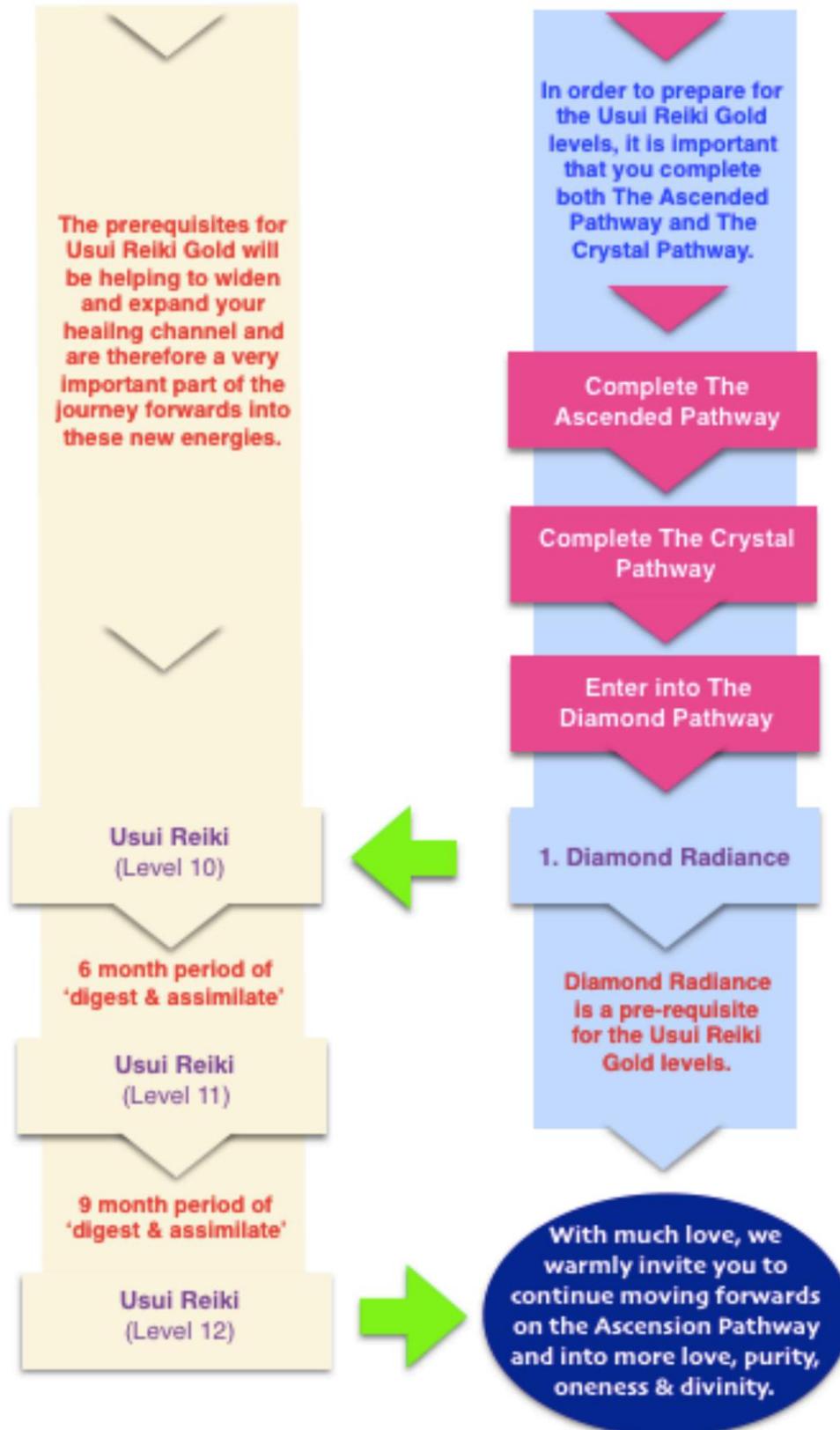
## IL PERCORSO DI APPRENDIMENTO USUI REIKI PIÙ RAPIDO

(CONTINUA)



## IL PERCORSO DI APPRENDIMENTO USUI REIKI PIÙ RAPIDO

(CONTINUA)



## Livello di apprendimento uno in cinque semplici passaggi!



### Passaggio 1

**Scarica e inizia a leggere il tuo ebook di livello 1**

### Passaggio 2

**Attiva/sblocca le energie Usui Reiki Level One**  
(Vedi pagina IV)

### Passaggio 3

**Ricevi la tua sintonizzazione di livello 1**  
(Vedi il Capitolo 2 "Ricevere la Tua Sintonizzazione" - Pagina 37)

### Passaggio 4

**Impara "Autoguarigione" e poi completa 21 giorni di pratica di autoguarigione**  
(Vedi Capitolo 3 "Le pratiche di autoguarigione per il Livello 1" - Pagina 72)

### Passaggio 5

**Impara come dare Reiki agli altri e poi inizia a guarire gli altri!**  
(Vedi Capitolo 3 "Dare sessioni di guarigione per gli altri" - Pagina 81)



# Benvenuto a Usui Reiki Livello 1



## Capitolo 1: Teorico Fondazioni



Love Inspiration

Learn • Heal • Awaken

## UsuiReiki

Livello uno - Mani sulla guarigione

# Capitolo 1: Fondamenti teorici

### Contenuti:

Contenuto	Pagina
Benvenuto a Usui Reiki - Livello 1	4
<b>1. Cos'è il Reiki?</b>	5
1.1 Un'introduzione di base al Reiki	5
1.2 Definire la parola "Reiki"	6
1.3 L'interrelazione tra Reiki, Energia e Malattia	7
1.4 Come si impara il Reiki?	8
1.5 Una cronologia per l'apprendimento dell'Usui Reiki	9
1.6 I principi del Reiki	11
1.7 Una prospettiva più profonda del Reiki	12

Contenuto	Pagina
<b>2. La storia e le origini del Reiki</b>	14
2.1 Presentazione del dottor Mikao Usui	14
2.2 Dott. Chujiro Hayashi	18
2.3 Sig.ra Hawayo Takata	18
2.4 Il Reiki ora sboccia nel 21° secolo	19
2.5 La storia del Reiki è ora in fase di riesame	23
2.6 Offrire Reiki gratuitamente	25
<b>3. Usi e benefici del Reiki</b>	28
3.1 Guarire noi stessi e gli altri	28
3.2 Invia Reiki a tutto ciò che desideri!	28
3.3 Alcuni dei benefici della pratica del Reiki	29
<b>4. Comprendere il corpo energetico</b>	32
4.1 Comprensione dell'"aura"	32
4.2 Comprendere i "Chakra"	34



**Benvenuti a Usui Reiki - livello 1:**

Con amore e luce desideriamo di nuovo darvi un caloroso benvenuto al primo livello di Usui Reiki. Come abbiamo menzionato nelle nostre sezioni introduttive, il primo livello di Reiki ti insegnerà tutto sulle basi di Usui Reiki. E mentre avanzi in questo corso, speriamo che vedrai quanto sia semplice e facile il Reiki come un modo per portare molta pace, amore e gioia nella tua vita!



Marty e Gerry stessi hanno sperimentato molte cose nel loro viaggio Reiki fino ad oggi e si sono aperti a ricevere una meravigliosa varietà di insegnamenti da una vasta gamma di Reiki Master. Con questo primo livello, quindi, speriamo di poter condividere tutte queste informazioni con te qui in un modo che ti aiuti a ispirarti verso una meravigliosa pratica Reiki! Il nostro obiettivo è rendere il processo di apprendimento il più semplice e facile possibile, assicurandoci di coprire tutti i contenuti necessari in un modo divertente e divertente. Per aiutarci a raggiungere questo obiettivo, abbiamo suddiviso il corso Reiki di Livello 1 nelle seguenti quattro sezioni principali:

- ♥ **1. Fondamenti teorici:** questa sezione include tutte le informazioni introduttive necessarie che ti aspetteresti di ricevere quando segui un corso "di persona". Qui discuteremo tutti i concetti di base del Reiki oltre a fornirti una serie di sezioni aggiuntive per aiutarti a ottenere una comprensione più profonda dei fondamenti teorici del Reiki.
- ♥ **2. Ricezione della tua attivazione:** questa è una sezione molto importante in quanto ti guiderà attraverso tutti gli aspetti del processo di attivazione. Come vedrai, l'attivazione è una parte fondamentale e cruciale del processo di apprendimento del Reiki!
- ♥ **3. Le pratiche del Reiki (Livello 1):** dopo aver discusso i diversi elementi teorici del Reiki e aver ricevuto la tua sintonizzazione, ora sei pronto per praticare il Reiki. Quindi in questa sezione vi presenteremo le attuali tecniche e pratiche di guarigione del Reiki.
- ♥ **4. Appendici:** la nostra sezione delle appendici aiuta a fornirti ulteriori informazioni rilevanti per il tuo percorso Reiki. In questa sezione troverai molti suggerimenti aggiuntivi, tecniche di guarigione, guida e altri materiali utili che ti aiuteranno mentre prosegui con le tue pratiche Reiki.

**Sentiti libero di passare attraverso queste sezioni al tuo ritmo!**

Ci sono davvero molti nuovi concetti trattati qui in ciascuna di queste sezioni principali, quindi per favore, se ritieni di aver bisogno di un'ulteriore digestione su alcune di queste aree, metti semplicemente giù il libro e concediti un po' di tempo per la riflessione e la digestione personali. Per alcuni di voi, tutto questo sarà molto nuovo per voi quindi, come tutto l'apprendimento, sarà importante che vi concediate il tempo e lo spazio mentale appropriati per la digestione e l'assorbimento dei concetti introdotti.

*Forse sei qualcuno che ha già fatto ricerche e letto su Usui Reiki?* In questo caso, potresti voler passare attraverso questi capitoli introduttivi più rapidamente e concentrare la tua attenzione sugli aspetti pratici dei nostri insegnamenti.



Qualunque sia la categoria in cui rientri e da qualunque paese, cultura o background tu sia; vorremmo di nuovo darvi il benvenuto qui con tanto amore e luce e ci auguriamo sinceramente che possiate divertirvi ad aprirvi a queste nuove energie Reiki nella vostra vita!

## 1. Cos'è il Reiki?

Quando spieghiamo per la prima volta il concetto di Reiki, spesso iniziamo con l'idea che Reiki è una forma di guarigione basata sull'energia che può essere utilizzata per aiutare a guarire, purificare e portare più amore e luce nel nostro campo energetico.

Mentre attiriamo più amore, luce ed equilibrio nel nostro sistema energetico, possiamo quindi sperimentare più salute, vitalità e benessere poiché la capacità di guarigione naturale del nostro corpo viene accelerata, cioè il corpo ora ha più "energia vitale" per guarire se stesso.

Questa è un'interpretazione di base del Reiki ed è spesso il punto di partenza più semplice quando viene chiesto "Cos'è il Reiki". Ma come scoprirai presto, il Reiki è molto più di questo!

Perché quando inizi ad aprirti e sperimentare le vere delizie del Reiki, ti rendi presto conto che queste "energie di guarigione" ti stanno effettivamente aiutando ad aprirti e risvegliarti a molte nuove esperienze, realizzazioni e comprensioni nella tua vita.

Collegandoti con queste "frequenze energetiche superiori" attraverso le tue pratiche di guarigione, non solo stai aiutando te stesso a guarire e purificare, ma sei anche in grado di elevare la tua vibrazione energetica più vicino all'amore, alla luce e alla pace nella tua vita.

### 1.1 Un'introduzione di base al Reiki:

Mentre Reiki può essere pensato in molti modi diversi, più comunemente Reiki descrive un metodo di guarigione manuale che aiuta a stimolare e accelerare la naturale capacità di guarigione del corpo calmando la mente e aumentando la propria energia vitale.

In un trattamento Reiki di base, il guaritore Reiki aiuterà ad aumentare l'energia della forza vitale del ricevente attraverso l'uso di una varietà di diverse posizioni delle mani con le energie curative che vengono "incanalate" dal praticante Reiki. Queste energie aiutano quindi a liberare e rilasciare i blocchi all'interno del ricevente mentre la sua vibrazione energetica viene sollevata in modo che qualsiasi energia vecchia o indesiderata possa essere rilasciata in sicurezza dal suo corpo.

Da un punto di vista spirituale, il Reiki può essere descritto come uno strumento meraviglioso che può aiutarci a portare una meravigliosa gamma di energia pura e beata alle nostre meditazioni e pratiche di autoguarigione. È anche qualcosa che può aiutarci ad accumulare molti tipi di meriti karmici mentre condividiamo queste energie Reiki con gli altri attraverso il formato della sessione di guarigione.

Quando praticano Reiki, alcune persone provano sensazioni di calore, pace e rilassamento mentre l'energia Reiki scorre attraverso il loro corpo, mentre altri sono effettivamente in grado di vedere questa energia manifestarsi attraverso colori, belle visioni, sentimenti o sensazioni ecc.

È importante sottolineare, tuttavia, che ognuno è sempre molto diverso nelle proprie esperienze di Reiki e suggeriamo sempre che è meglio avvicinarsi a qualsiasi sessione di Reiki o meditazione Reiki senza alcuna aspettativa.



## 1.2 Definire la parola "Reiki":

Le energie Reiki furono scoperte (o più precisamente, riscoperte) da un monaco giapponese di nome Dr Mikao Usui durante la fine del 19° secolo e come tale, la parola 'Reiki' ha origine dal Giappone.

La parola stessa è composta da due caratteri Kanji giapponesi, "Rei" e "Ki", con il primo carattere "Rei" tradotto approssimativamente per significare "Universo" o "Dio". Man mano che ci addentriamo nel processo di traduzione, possiamo anche tradurre 'Rei' con il significato di 'conoscenza superiore' o 'coscienza spirituale'.

Ki (o Chi come a volte viene chiamato) è un termine con cui la maggior parte delle persone avrà più familiarità a causa della popolarità di cose come il Thai Chi o il Qi Gong. È l'energia che circola attraverso tutte le forme di vita e in tutto l'universo.



Quando questa energia Ki/Chi scorre liberamente in tutto il nostro corpo, ci sentiamo equilibrati, leggeri e felici. Quando l'energia non scorre liberamente, è più probabile che sentiamo disturbi, disfunzioni o disturbi fisici o mentali.

Da queste due traduzioni quindi, una definizione generalmente accettata di Reiki è "energia universale", tuttavia per una definizione più specifica o accurata, Reiki può anche essere tradotto con il significato di:

### ***"Energia della forza vitale universale guidata spiritualmente"***

Come parte di questa definizione del Reiki, è anche molto importante capire che il Reiki non è una religione e può essere appreso da chiunque in qualsiasi fase della propria vita. È innanzitutto una modalità di guarigione che può aiutarci richiamando una serie di "energie di forza vitale universale guidate spiritualmente" in modo che possiamo ottenere più amore, luce e quindi salute nella nostra vita.

Il Reiki può anche essere pensato come un dono molto bello e prezioso che può essere dato, ricevuto o appreso da chiunque (in qualsiasi fase della propria vita) per aiutare la propria salute fisica, mentale o emotiva e il proprio benessere energetico.

**1.3 L'Interrelazione tra Reiki, Energia e Malattia:** Gran parte di qualsiasi guarigione Reiki deriva dall'idea che stiamo invocando "l'energia vitale universale guidata spiritualmente" per aiutarci a guarire il nostro corpo, mente e anima. Con questa comprensione, diventa quindi molto importante per noi capire cos'è questa "energia universale" e come influenza il nostro stato di guarigione e benessere.

Per aiutarci, iniziamo guardando la scienza e in particolare il regno della fisica quantistica (nota anche come meccanica quantistica) per aiutarci nella nostra comprensione di "cos'è l'energia".

Partendo da qui con queste modalità scientifiche, siamo in grado di vedere una prova molto concreta che tutte le cose nell'intero 'universo fisico' sono in realtà costituite da energia. E per aiutare a spiegarlo in termini molto semplici, desideriamo rimandarvi qui a un video molto semplice di 5 minuti che aiuta a descrivere il funzionamento interno dell'atomo e le basi energetiche per tutta la nostra realtà fisica.

Assicurati di guardare fino alla fine perché è solo quando l'osservatore viene messo in atto che le cose cambiano!

[Guarda questo fantastico video di 5 minuti qui - The Double Slit Experiment \[Si prega di notare che questo](#)

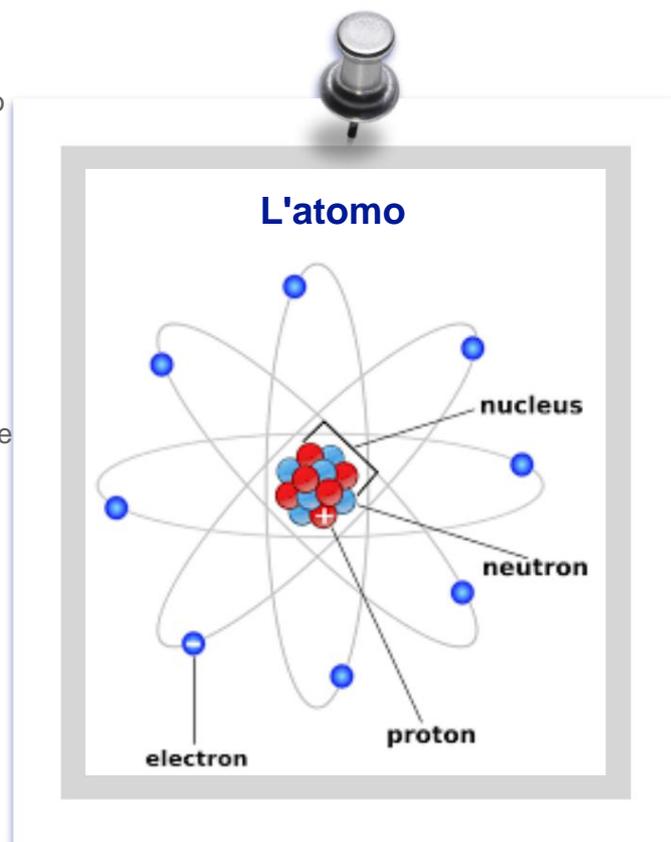
collegamento rimanda a un video fornito da terze parti (cioè non fornito da Love Inspiration), quindi se non funziona, cerca semplicemente in Internet "Quantum Physics - The Double Slit Experiment" per trovare qualsiasi versione di questo video.]

La fisica quantistica è una branca della scienza che analizza e seziona il minuscolo per aiutare a spiegare il funzionamento interno dell'intero universo. E quello che hanno scoperto ora, è che ogni atomo (ricordando che gli atomi sono responsabili della formazione di tutte le cose fisiche nel nostro universo) è semplicemente una questione di vibrazione o frequenza energetica.

Ad esempio, la sedia su cui sei seduto in questo momento è composta da un gran numero di atomi. Ognuno di questi atomi, che ci crediate o no, è in realtà costituito principalmente da spazio vuoto. E le basi per ognuno di quegli atomi è la vibrazione energetica o un'onda di energia.

Mentre gli scienziati continuano a studiare questa idea mistica, ora stanno iniziando a capire e dimostrare che questa energia è effettivamente "*consapevole*" o "*cosciente*".

Come tale, possiamo forse iniziare a vedere il legame tra questa 'comprensione scientifica' e la nostra definizione Reiki di 'energia vitale universale guidata spiritualmente'.



Per quanto incredibile possa sembrare tutto ciò, in realtà è vero! Questa è un'informazione che è stata dimostrata più e più volte attraverso molti diversi esperimenti scientifici risalenti agli anni '50!

\*\*\*\*\*

Anche il tuo corpo fisico è costituito da "energia universale" e si dice che queste energie fluiscono attraverso di te attraverso una serie di canali energetici (spesso indicati come meridiani o nadi).

Quando questa energia vitale fluisce liberamente e indisturbata, si dice che sperimentiamo un buon livello di salute fisica e mentale. Tuttavia, quando ci sono blocchi o interruzioni nel flusso di energia, si dice spesso che ciò si manifesti come segni di malattia fisica, malessere o altri disturbi o squilibri mentali/emotivi.

Esistono molti modi diversi in cui le nostre energie possono bloccarsi, tuttavia una delle principali fonti di interruzione energetica passa attraverso il nostro pensiero e, più specificamente, i nostri schemi di pensiero negativi.

I pensieri negativi, che si traducono direttamente in emozioni negative attraverso il nostro sistema di guida emotiva, vibrano a una vibrazione più bassa e sono queste energie più dense che si accumuleranno lentamente e nel tempo diventeranno blocchi causando problemi alla nostra salute.

Attraverso pratiche come il Reiki, il livello vibrazionale della nostra energia può essere innalzato aprendoci e ricevendo più energia vitale universale - e mentre ciò accade, queste energie più dense vengono sbloccate, bilanciate e rilasciate in modo sicuro dal nostro campo energetico.

In questo modo, possiamo vedere che Reiki (così come altre pratiche di guarigione basate sull'energia) può effettivamente aiutarci a **riportare la vibrazione del nostro corpo** a stati di salute, guarigione, equilibrio e benessere generale.



#### 1.4 Come si impara il Reiki?

Avendo già introdotto l'idea che il Reiki viene appreso su una serie di diversi livelli, ribadiamo qui che la connessione che si ottiene a ciascuno di questi livelli diventa più forte man mano che le tue esperienze Reiki diventano più intense e amplificate man mano che avanzi.

Di conseguenza, per molte persone che imparano il primo livello, c'è una connessione molto morbida e delicata con le energie Reiki mentre ti apri a fare le mani sulla guarigione per le prime volte. Ma man mano che avanzi, sappi che questi sentimenti si rafforzeranno sicuramente e diventeranno più pronunciati con il tempo, la pratica e l'esperienza!

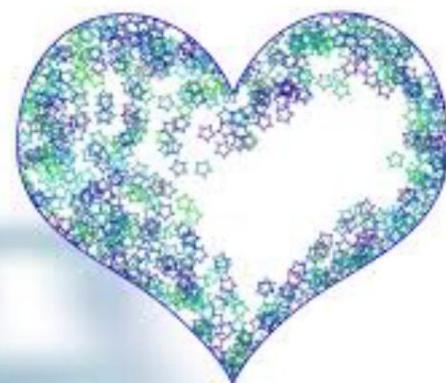
Per ogni livello di apprendimento, il tuo corso di Reiki dovrebbe sempre includere sia una prospettiva teorica che pratica in modo da poter acquisire una comprensione approfondita dei principi e delle tecniche generali del Reiki introdotti a ogni livello.

Oltre a questo, tutti i corsi Usui Reiki (per ogni livello) includeranno una 'sintonizzazione', a volte indicata come 'iniziazione'. Questo aiuta semplicemente il tuo campo energetico a 'sintonizzarsi' con le energie Reiki in modo che tu possa aprirti e ricevere le energie attraverso le pratiche di guarigione.

Quando ricevi la tua sintonizzazione, sei quindi pronto per praticare realmente il 'Reiki' seguendo le istruzioni che ti sono state fornite durante il corso. E mentre ci sono molti modi diversi per fare le pratiche di guarigione Reiki, come minimo, il tuo corso Reiki dovrebbe mostrarti come fare le pratiche di guarigione Reiki per te stesso e per gli altri (in un formato di sessione di guarigione).

Quindi, da questo, puoi renderti conto che ricevere un'attivazione è una parte assolutamente cruciale di qualsiasi allenamento Reiki! E in realtà, si dice spesso che il processo di "sintonizzazione" con il Reiki è ciò che distingue il Reiki da altre pratiche di guarigione naturali o alternative.

Discuteremo lo scopo dell'attivazione Reiki in modo più dettagliato mentre avanziamo in questo corso, quindi per ora, sappi solo che tutto ti sarà chiarito mentre avanzi in questo corso!



#### 1.5 Una cronologia per l'apprendimento di Usui Reiki:

Nella pagina successiva, troverai una panoramica schematica dei tempi minimi tra i livelli per l'apprendimento sia dell'Usui Reiki che dell'Usui Reiki Avanzato (Livelli 1 - 9).

Le tempistiche fornite nel diagramma sono state ottenute attraverso l'esperienza di Marty e Gerry, i loro apprendimenti da altri Maestri di Reiki e naturalmente anche dall'istruzione divina data dalle Guide e dagli Esseri di Coscienza Superiore durante la stesura dei corsi di Reiki. I periodi di tempo tra i livelli includono i tempi di pratica di autoguarigione più i tempi di digestione richiesti.

Come parte della maggior parte dei corsi Usui Reiki, è comunemente raccomandato che ci sia una "digestione" energetica fatta ad ogni livello in modo che le nuove energie possano essere assimilate meglio nel tuo campo energetico prima di andare avanti.

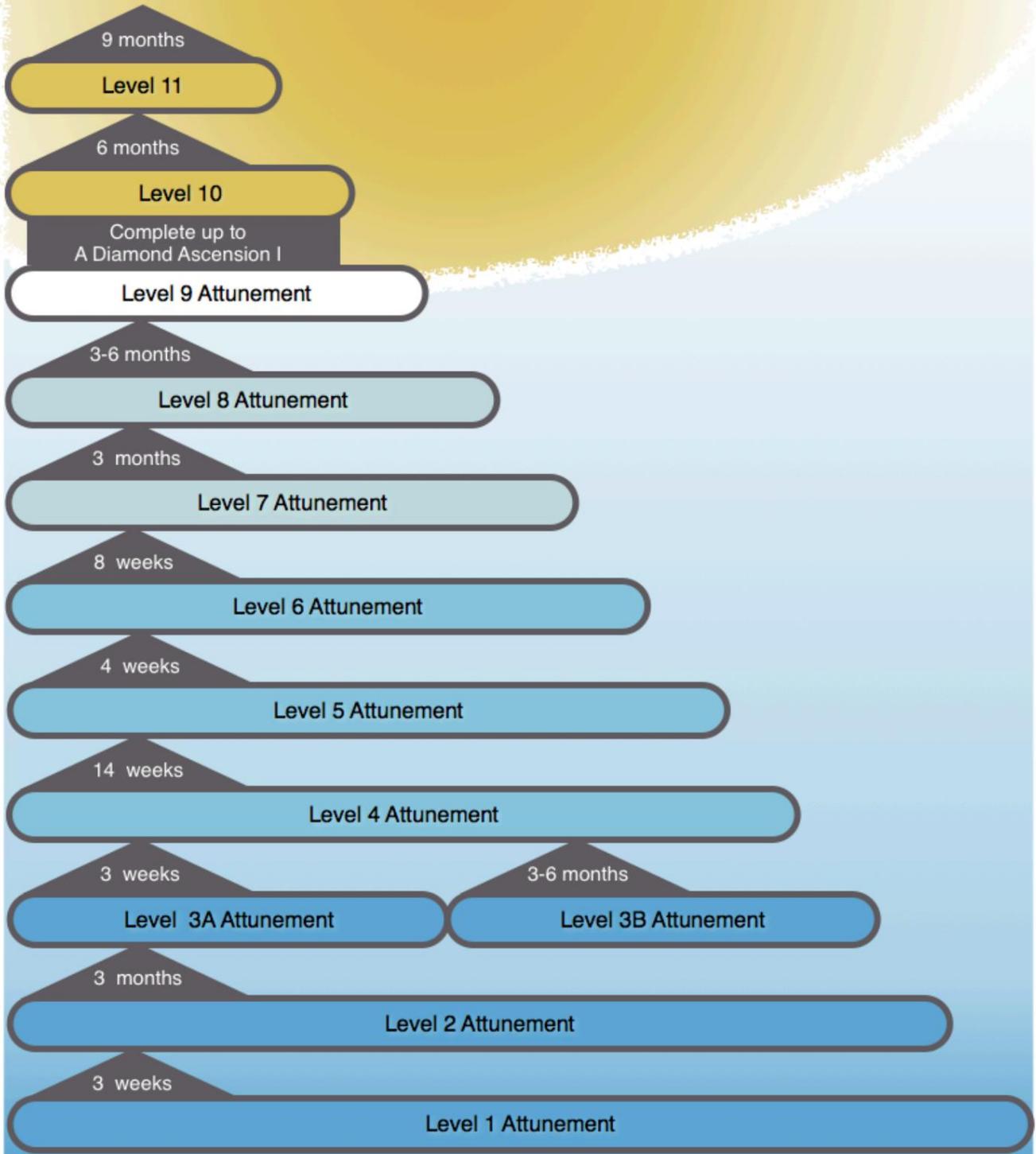
Come la Coscienza Superiore ci ha spiegato molte volte, questo periodo di digestione è estremamente importante in quanto consente al tuo campo energetico di digerire le nuove energie che vengono introdotte e ti aiuterà a ottenere una relazione più forte con le energie Reiki prima di andare avanti nei livelli superiori .

Inoltre, come parte dei corsi Reiki di Love Inspiration, ci piace consigliare una serie di pratiche di autoguarigione da completare che ti aiuteranno a connetterti con le energie Reiki durante questo periodo di digestione e assimilazione. Ciò consentirà un approfondimento della tua esperienza Reiki e ti aiuterà a imparare e comprendere più a fondo come puoi praticare Reiki ad ogni livello.

Come sempre, i tempi indicati sono solo una guida e sebbene raccomandiamo di usarli, fidarsi del proprio intuito è sempre molto importante nel proprio percorso spirituale!

# Minimum Timeframes Between Levels 1 - 12 For The Love Inspiration Usui Reiki Healing System

Level 12



### 1.6 I principi del Reiki:

Avendo ora compreso alcune delle nozioni di base su cosa sia il Reiki, ti presentiamo ora l'idea dei **Principi Reiki** che sono stati stabiliti come parte del sistema di guarigione Usui Reiki. Questi principi possono essere pensati come "linee guida etiche" che possono aiutarci a governare le nostre pratiche Reiki per aiutarci a vivere una vita più felice e amorevole.

---

## I cinque principi del Reiki

### 1. Solo per oggi lascerò andare la rabbia

La rabbia di solito appare dopo che ci siamo allontanati dall'amore in un dato numero di situazioni ed è un'emozione molto distruttiva. Spesso vediamo la rabbia come un segno che c'è qualcosa che giace non guarito sotto la rabbia e, più comunemente, può essere l'emozione della tristezza che viene coperta dalla rabbia. Quindi, per favore, la prossima volta che vedi la rabbia divampare dentro di te, chiediti "da dove viene questa rabbia?". E, cosa più importante, "come posso aiutare a risolvere questo problema?"

### 2. Solo per oggi lascerò andare le

**preoccupazioni** La preoccupazione abbassa la nostra vibrazione energetica: rappresenta una mancanza di fede nel piano divino ed è molto raramente un'emozione utile in qualsiasi situazione. Quali problemi sono mai stati risolti preo

### 3. Solo per oggi, farò il mio lavoro onestamente

Proietta la tua onestà verso l'esterno verso le altre persone e verso l'interno per te stesso. Cerca di essere sincero e autentico in tutte le cose che fai in modo da poter dire la tua verità, vivere la tua verità ed essere la tua verità! Non cedere ai sensi di colpa: sii solo onesto con te stesso e con i tuoi sentimenti ed esprimi la tua onestà con tanto amore nel tuo cuore.

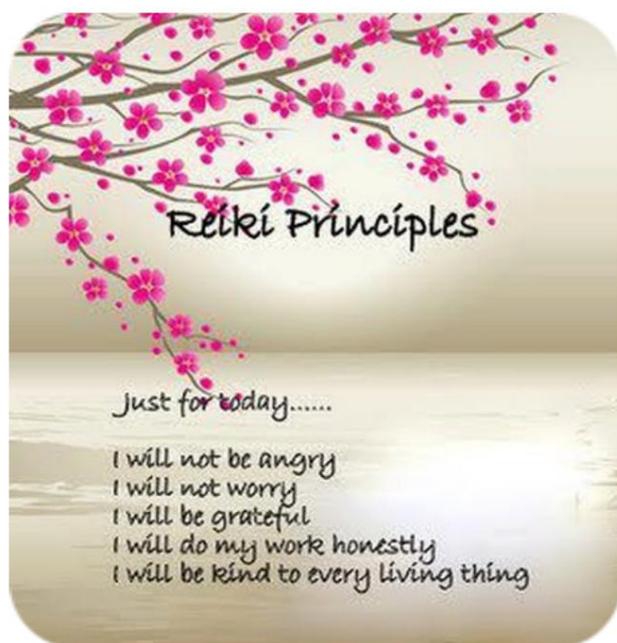
### 4. Solo per oggi, conterò le mie molte benedizioni

Quante volte ringraziamo e ci sentiamo grati per tutto ciò che ci è stato dato nella vita? Ringraziare per i nostri occhi, le nostre mani, le nostre gambe, il cibo che mangiamo, l'acqua che beviamo, le esperienze che facciamo. Ci sono così tante benedizioni ogni giorno per cui essere grati e così tanti benefici nell'essere grati per queste cose.

### 5. Solo per oggi amerò e rispetterò tutti gli esseri viventi

Tutto ciò che vive fa parte del progetto universale e ha una funzione da compiere nella vita; fino al più piccolo degli insetti. Quando viviamo nell'amore e nel rispetto per tutti gli esseri viventi, aiutiamo ad aprire molte nuove porte sul nostro percorso di guarigione.





Quindi questi sono i 5 principi Reiki - qualcosa che può aiutarci a condurre una vita più pacifica, amorevole e fruttuosa.

Di solito per qualsiasi tradizione spirituale, esiste una serie di etiche o morali comunemente concordate che aiutano a formare le basi del percorso dei praticanti spirituali. In genere, è normalmente attraverso la credenza nella legge del karma che aiuta a modellarli.

È l'idea che una serie di linee guida o principi etici possa aiutare a guidare il praticante spirituale verso l'esecuzione di buone azioni (e coltivare buone intenzioni) che spesso si pensa aiuti nella creazione di buon karma e merito karmico.

In definitiva, questo aiuta il praticante ad accumulare buoni meriti karmici che sono spesso considerati una parte essenziale di qualsiasi viaggio verso la purificazione, la guarigione e l'illuminazione.

In questo modo, possiamo capire più facilmente perché questi principi sono stati trasmessi attraverso questi insegnamenti Reiki. Leggendo questi principi e riflettendo su di essi, si dice che ci aiuti meglio a muoverci verso più amore, luce e purificazione nella nostra vita.

A titolo di esempio, riflettiamo sull'ultimo principio del Reiki: amare e rispettare tutti gli esseri viventi. Come puoi portare questo nella tua vita in modo più efficace? Quali cambiamenti puoi apportare alla tua vita in modo da onorare tutta la vita?

Questi tipi di riflessioni personali di solito sono fatti meglio per un periodo di tempo più lungo, notando che i cambiamenti che sono spesso causati da queste riflessioni interiori sono molto genuini, profondamente amorevoli e di lunga durata. Ci auguriamo che ti divertirai a riflettere su queste semplicissime linee guida Reiki nella tua vita!



### 1.7 Una prospettiva più profonda del Reiki:

Una delle cose migliori dell'apprendimento del Reiki è la profondità con cui l'apprendimento può essere fatto; dagli aspetti introduttivi di base alle profondità eterne della pura coscienza, ci sono davvero molti diversi livelli di comprensione del Reiki.

Un aspetto molto bello del Reiki è l'apertura all'idea che aiutando gli altri, aiutiamo automaticamente anche noi stessi. E questa comprensione ci arriva attraverso le nostre esperienze nel dare sessioni di guarigione Reiki ad altri.

Vedete, mentre date una sessione di guarigione Reiki, state anche aiutando a creare le circostanze energetiche necessarie affinché la guarigione avvenga dentro di voi. Sì, c'è davvero un collegamento diretto qui!

E man mano che impariamo di più su questa interrelazione tra aiutare gli altri e guarire noi stessi, possiamo quindi iniziare ad aprirci a una nuova comprensione su come raggiungere una felicità genuina e duratura nella nostra vita!

Naturalmente, il Reiki può anche aiutarti a guarire il tuo corpo fisico attraverso le tue pratiche di autoguarigione, tuttavia spesso sentiamo che il vero potere del Reiki risiede nella comprensione che aiutando gli altri, stai anche aiutando te stesso.

E all'interno di questo tipo di flusso di pensiero, ora puoi anche essere condotto verso una trasformazione interiore molto profonda e profonda che ti aiuta a muoverti verso la tua essenza veramente divina. E in questa fase di crescita, sei in grado di realizzare più profondamente che:

Sei un essere veramente divino e infinito!



Sei come il sole che splende magnificamente in tutto il tempo e lo spazio. Sei molto più espansivo di quanto ti rendi conto e attraverso pratiche come il Reiki, ora sei in grado di sbloccare e comprendere di più su questo meraviglioso ed espansivo "sé divino".

Man mano che cresci ed evolvi con le tue pratiche Reiki, i meravigliosi benefici collaterali di tutto questo sono la salute, la felicità e il benessere nella tua vita. Sei in grado di ottenere un profondo senso di pace interiore, amore e felicità nella tua vita mentre trovi il tuo equilibrio a livello fisico, mentale, emotivo e spirituale....

.....questa è la bellezza della pratica del Reiki.

## 2. La storia e le origini del Reiki:

Mentre si dice che le vere origini del Reiki risalgano all'inizio dei tempi, fu attraverso il lavoro spirituale del dottor Mikao Usui durante la fine del XIX secolo che le energie Reiki furono riscoperte e portate nel mondo come una forma di energia basata guarigione.

La seguente storia che vi forniremo qui è la 'storia ufficiale del Reiki' come spiegata attraverso il lignaggio occidentale del Reiki 'Hawayo Takata'. Mentre vi presentiamo queste informazioni, faremo anche del nostro meglio per chiarire alcune cose aggiuntive lungo il percorso sui diversi lignaggi del Reiki e su come il Reiki è ora cresciuto e si è espanso nel 21° secolo.

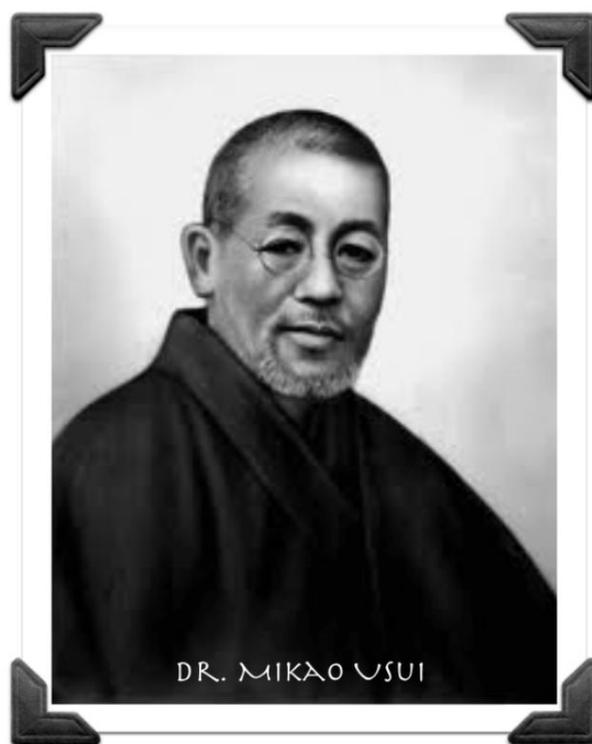
### 2.1 Presentazione del dottor Mikao Usui:

Durante la metà del 1800 a Kyoto, in Giappone, il dottor Mikao Usui era il preside di una piccola università cristiana chiamata Doshisha University, dove insegnava studi biblici.

Un giorno, i suoi studenti gli chiesero se credeva nella Bibbia e il dottor Usui rispose di sì.

Gli studenti hanno poi chiesto se credeva che Gesù fosse in grado di guarire i malati con le sue mani e ancora una volta il dottor Usui ha annuito. Gli studenti hanno quindi citato le parole di Gesù in cui ha proclamato che *"puoi fare anche questo e altro"* e poi di nuovo, gli studenti hanno chiesto al dottor Usui se credeva in questo dichiarazione.

D'accordo con i suoi studenti, il dottor Mikao Usui sentiva di non essere in grado di rispondere completamente e, pertanto, l'onore richiedeva che il dottor Mikao Usui si dimettesse immediatamente dalla sua posizione di decano, mentre si proponeva di trovare questa divina capacità di guarigione.



### Iniziare la sua ricerca

Dato che Gesù aveva parlato di questa guarigione divina nella Bibbia, il dottor Usui iniziò la sua ricerca esplorando la religione cristiana. E come parte di questo, sentiva che avrebbe trovato le risposte che stava cercando in un paese cristiano.

Per i successivi sette anni, il dottor Usui avrebbe vissuto a Chicago dove avrebbe studiato il cristianesimo, la Bibbia e altre antiche scritture e religioni all'Università di Chicago. Tuttavia, dopo questa lunga ricerca, non riuscì a trovare ciò che cercava.

Durante questo periodo, tuttavia, aveva appreso che Gesù aveva viaggiato attraverso l'India e il Tibet, quindi come passo successivo, il dottor Usui decise di seguire queste orme alla ricerca di ulteriori risposte.

Fu qui, in queste regioni, che si diceva che il dottor Usui avesse imparato il sanscrito oltre a studiare i sutra indiani e tibetani. Sfortunatamente, tuttavia, non era ancora in grado di trovare ciò che stava cercando.

## Ritorno al buddismo

Durante la sua permanenza in India e Tibet, aveva appreso che il Buddha era noto per guarire i malati, quindi con questo tornò di nuovo in Giappone per approfondire i suoi studi sul buddismo. Al suo arrivo lì vagò di monastero in monastero, chiedendo a ciascuno dei monaci se conoscessero una tecnica da usare per la guarigione divina. Nessuno di loro è stato in grado di aiutare.

Sapevano che Buddha poteva guarire il corpo fisico, come era stato ben documentato attraverso i Sutra, tuttavia loro stessi non sapevano come eseguire questi doni di guarigione apparentemente magici. Erano più concentrati sulla guarigione della loro mente e anima piuttosto che sul loro corpo fisico.

## Il dottor Mikao Usui sperimenta lo

**Zen** Il dottor Usui stava iniziando a sentirsi scoraggiato fino a quando non si è imbattuto in un monastero Zen dove la sua situazione è stata accolta con grande sostegno. I monaci qui, sebbene non conoscessero alcuna tecnica per aiutare a guarire il corpo, credevano che la conoscenza su come farlo sarebbe stata loro rivelata attraverso le loro stesse meditazioni. Hanno quindi invitato il dottor Usui a unirsi a loro per la loro ricerca interiore.

Il dottor Usui da allora in poi trascorse lì tre anni studiando i Sutra e meditando sul loro significato finché alla fine sentì di aver finalmente trovato la formula per la guarigione divina dal "Sutra del Loto".

Capì che avrebbe avuto bisogno di meditare molto profondamente su questa formula per aiutarlo a trovare le risposte che stava cercando, quindi decise di fare un ritiro di meditazione di 21 giorni in cima a una montagna spirituale molto speciale in Giappone.

## Ritiro di meditazione sul monte Kurama

Arrivato al Monte Kurama, il dottor Mikao Usui ha trovato un bel posto, rivolto a est, e si è preparato per un ritiro di 21 giorni. Per aiutarlo a tenere traccia dei giorni, si è procurato 21 rocce dalla zona vicina di cui ne buttava via una ogni mattina.

Preparandosi al suo ritiro di meditazione, il dottor Mikao Usui ora ha digiunato, meditato, pregato e cantato per 21 giorni consecutivi. E all'alba del 21 mattina, mentre continuava le sue pratiche, vide un leggero guizzo di luce in lontananza.

Questa luce si avvicinava, sempre più vicino a lui. Ed è stato durante questo periodo che il dottor Usui ha acquisito la comprensione che questa luce era in realtà una forma di coscienza o consapevolezza.

Gli comunicava intuitivamente che questa era davvero la realizzazione che stava cercando.



Come parte di questa comunicazione intuitiva, il dottor Usui ha capito che avrebbe dovuto lasciare che la luce lo colpisse nel Terzo Occhio. E con un senso di amore, fede, determinazione e gratitudine, il dottor Usui ha permesso alla luce di penetrare in modo da poter ottenere le realizzazioni necessarie che cercava per il beneficio di tutti.

Quando la luce colpì, fu così potente che lo fece perdere i sensi e si dice che fu in questo stato che il dottor Usui vide una serie di bellissime luci, colori e bolle in cui gli furono mostrati una varietà di simboli mentre diventava in sintonia con una serie di frequenze di guarigione divine.

### I tre miracoli

Quando Dr Usui riacquistò coscienza fisica, sentì un'enorme quantità di energia e vitalità fluire dentro di lui. Si sentiva anche incredibilmente eccitato per quello che era appena successo e voleva tornare al monastero a grande velocità in modo da poter condividere le sue esperienze.

È decollato giù per la montagna ed è inciampato, ferendosi gravemente al piede.

Immediatamente sentì il dolore attraverso il suo piede e istintivamente, si chinò e mise le mani sopra la persona colpita  
la zona.



Mentre lo faceva, sentì un'ondata di sollievo dal dolore mentre il suo piede guariva quasi istantaneamente da solo. Il dottor Usui rimase sbalordito nel sentire un'enorme quantità di calore e capacità di guarigione divina fluire dalle sue mani. È stato come un miracolo!

Continuando il suo viaggio giù per la montagna, il dottor Usui si ritrovò in un piccolo ristorante giapponese. Tenendo presente che aveva appena completato un digiuno di 21 giorni senza cibo, il dottor Usui aveva fame e come tale decise di richiedere del cibo.

Sapendo che era appena tornato da un ritiro, il proprietario gli suggerì di mangiare solo qualcosa di leggero, ma poiché il dottor Usui si sentiva così bene, lo ignorò e mangiò un pasto completo senza alcun effetto negativo. Un altro miracolo!

Mentre era seduto in questo ristorante, il dottor Usui notò che la nipote del proprietario stava piangendo; sembrava che avesse un forte dolore con gonfiore intorno al viso. Su richiesta, la proprietaria ha detto alla dottoressa Usui che soffriva di un forte mal di denti da molti giorni.

Poiché il proprietario non poteva permettersi le cure mediche, il dottor Usui fu sopraffatto dalla compassione e gli chiese se poteva aiutarlo. La ragazza accettò volentieri e con questo, il dottor Usui le mise delicatamente le mani sul viso.

Nel giro di pochi minuti, il dolore era diminuito e anche il gonfiore sul viso era completamente scomparso. Un terzo miracolo!

### Usando i suoi doni guaritori divini a beneficio degli

**altri** Dopo questo, il dottor Usui tornò di corsa al monastero Zen dove scoprì che anche l'abate aveva sofferto, questa volta di un caso acuto di artrite. Posò le mani sull'amico e di nuovo, nel giro di pochi minuti, l'Abate aveva sentito il dolore placarsi fino a scomparire del tutto.

Stupiti da questa straordinaria forma di guarigione, i due uomini ora discussero su come avrebbero potuto beneficiare gli altri nel miglior modo possibile usando questi doni di guarigione divini appena scoperti. E la loro decisione fu che il dottor Usui andasse a vivere nel quartiere dei mendicanti e aiutasse i bisognosi usando i suoi doni curativi.

Per i successivi sette anni, il dottor Usui avrebbe passato il suo tempo a guarire quante più persone possibile. Tuttavia un giorno vide un mendicante tornare da lui per essere guarito. Perplesso sul motivo per cui il mendicante stesse tornando per guarire, il dottor Mikao Usui chiese al mendicante come fosse tornato a vivere in questo modo. La risposta del mendicante fu profondamente inquietante.

Si scopre che essendo stato inizialmente molto felice di essere guarito, il mendicante era uscito e aveva trovato un lavoro, viveva in un'altra parte della città e prosperava. Tuttavia, non molto tempo dopo, tutto era diventato un po' troppo per il mendicante e aveva quindi deciso internamente che la vita era semplicemente più facile per essere un mendicante.

Purtroppo, con il passare del tempo, il dottor Mikao Usui si rese conto che questo non era un caso isolato poiché sempre più persone tornavano a questo stile di vita da mendicante dopo essere state "guarite" dai loro disturbi e problemi.

Abbastanza costernato da questa nuova scoperta, il dottor Mikao Usui è tornato in meditazione per cercare di trarre insegnamenti da questa esperienza. E con il tempo, si rese conto che il suo più grande errore era offrire la guarigione senza necessariamente insegnare loro nulla sul valore della responsabilità. Era anche giunto alla conclusione che offrendo queste energie curative gratuitamente, i mendicanti non avevano attribuito alcun valore alla loro guarigione e guarigione.

Dopo aver ottenuto queste nuove realizzazioni, il dottor Usui chiuse immediatamente la sua pratica di guarigione nel quartiere dei mendicanti, adottò i 5 principi Reiki e poi iniziò a viaggiare per il Giappone, dando sessioni di guarigione Reiki e insegnamenti in tutto il paese.

Il suo nome era ampiamente conosciuto e quando il dottor Mikao Usui morì nel 1926, aveva sintonizzato 16 Maestri Reiki e aveva passato la responsabilità di preservare e continuare gli insegnamenti Reiki a un uomo chiamato Dr Chujiro Hayashi.



### 2.2 Dott. Chujiro Hayashi:

Il Dott. Chujiro Hayashi aveva quarantasette anni quando fu iniziato dal Dott. Mikao Usui come Reiki Master. Come ufficiale di marina in pensione e comandante della marina imperiale del Giappone, ha trascorso molti anni seguendo il dottor Usui nei suoi viaggi in Giappone.

Essendo lui stesso un guaritore molto capace e un rinomato sensitivo, era un leader molto adatto. Il dottor Usui gli ha trasmesso il titolo di Reiki Grand Master prima della sua morte nel 1926.

Il dottor Hayashi ha aperto la prima clinica Reiki a Tokyo e ha stabilito le 12 posizioni di base delle mani del Reiki, nonché una combinazione di osservazione e registrazione clinica. Si dice anche che abbia in qualche modo perfezionato il processo di sintonizzazione separandolo in tre livelli.

Non si sa quanti Maestri Reiki il dottor Hayashi avesse iniziato prima della sua morte, tuttavia resta inteso che come sensitivo, il dottor Hayashi prevedeva l'arrivo della seconda guerra mondiale e aveva quindi deciso di trasmettere gli insegnamenti del Reiki a due donne oltre *alla* sua altri studenti.

Sembra che lo avesse fatto con la conoscenza avanzata che molti uomini sarebbero stati uccisi durante questo periodo e con l'intenzione di preservare gli insegnamenti Reiki, aveva selezionato molto abilmente due donne per continuare a condividere questi insegnamenti Reiki. Le due donne che ha addestrato erano sua moglie e Hawayo Takata.

### 2.3 Sig.ra Hawayo Takata:

La signora Hawayo Takata è nata nel 1900 sull'isola delle Hawaii e sebbene fosse cittadina americana, entrambi i suoi genitori erano immigrati giapponesi. Suo padre lavorava in una piantagione di zucchero a Kauai ed era il contabile di questa piantagione che Hawayo Takata sarebbe poi andato a sposare.

Aveva due figli ma, purtroppo, suo marito morì nel 1930 all'età di trentaquattro anni, il che la lasciò a crescere i due figli da sola. Anche i suoi genitori erano partiti per vivere in Giappone in questa fase, quindi era letteralmente sola.

Dal 1935 circa, dopo aver continuato a lavorare nella piantagione di zucchero, la perdita del marito e lo stress della vita quotidiana avevano portato Hawayo Takata ad ammalarsi e fu durante un viaggio per vedere i suoi genitori in Giappone che fu ricoverata in ospedale.

Nel processo di preparazione per l'intervento chirurgico, ha interrogato il chirurgo su alcune delle alternative alla chirurgia. Il chirurgo, conoscendo la clinica Reiki che il dottor Hayashi aveva istituito, disse che avrebbe potuto ottenere qualche beneficio dal Reiki e con ciò, Hawayo Takata annullò immediatamente l'operazione e si diresse alla clinica Reiki per un consulto.



Avendo ricevuto dalla clinica Reiki una diagnosi simile a quella diagnosticata dall'ospedale, decise di provare i trattamenti Reiki. Nei mesi successivi, avrebbe ricevuto quotidianamente cure Reiki per la sua malattia.

Dopo le sue numerose sessioni di guarigione, la signora Takata era ora completamente libera dai suoi disturbi e avendo sperimentato in prima persona i risultati della guarigione, sapeva che doveva imparare quest'arte di guarigione da sola.

Tuttavia, prima che potesse imparare il Reiki, la signora Takata dovette affrontare due enormi ostacoli. In primo luogo, non era "giapponese" e, in secondo luogo, era una donna. Ricorda che questo era il 1935 in Giappone, quindi i tempi erano molto diversi da come sono ora!

Anche così, la signora Takata ha insistito al punto che si è persino offerta di vendere la sua casa alle Hawaii come segno della sua devozione alle pratiche Reiki. E data la lungimiranza psichica del dottor Hayashi nella conoscenza della guerra imminente, la signora Takata è stata finalmente accettata nella famiglia Reiki dove ha poi iniziato a imparare tutto sulle pratiche Reiki.

Ha ricevuto immediatamente la sintonizzazione di primo grado e poi ha trascorso l'anno successivo lavorando presso la clinica. Ha anche ricevuto l'attivazione di Livello 2 prima di tornare a casa alle Hawaii per aprire la sua clinica di Reiki sull'isola.

Nel 1938, il dottor Hayashi si recò alle Hawaii per trasmettere la terza e ultima sintonizzazione alla signora Takata che avrebbe contribuito a garantire la sopravvivenza e la prosperità del sistema di guarigione Usui Reiki.

Nel 1941, prima della sua morte, il dottor Hayashi trasmise il titolo di Reiki Grand Master alla signora Takata. A quel tempo, era l'unica Reiki Master in Occidente e questo sarebbe continuato come tale fino agli anni '70, quando iniziò a creare più Reiki Master.

Quando la signora Takata morì nel 1980, aveva sintonizzato 22 Maestri Reiki che sarebbero poi stati responsabili di aiutare il Reiki a diffondersi in tutto l'occidente.

#### 2.4 Reiki ora sboccia nel 21° secolo:

Dagli anni '80, c'è stata una fioritura senza precedenti di Reiki in tutto il mondo con molti milioni di praticanti e Maestri che ora sono stati accolti nella famiglia Usui Reiki. Come risultato di ciò, ora ci sono molti diversi lignaggi Reiki, insegnamenti Reiki e tecniche Reiki che sono "emersi" come risultato.

Con l'ascesa di Internet all'inizio del 21° secolo, c'è stata una bella apertura e condivisione all'interno delle varie comunità Reiki e, più specificamente, abbiamo visto ora costruire un meraviglioso ponte tra gli insegnamenti Reiki orientali e gli insegnamenti occidentali che iniziano a diventare più prevalente.



Per coloro che sono nuovi al Reiki, possiamo capire come questo fiorire di molti insegnamenti Reiki possa anche significare che c'è una certa confusione riguardo al Reiki. Comprendiamo che può essere fonte di confusione durante la ricerca di tecniche Reiki "autentiche", pratiche di guarigione e lignaggi Reiki.

Quindi, per aiutare a chiarire un po' di questa confusione, parliamo un po' di più dell'idea di

**Linea Reiki.** E mentre lo facciamo, ci proveremo anche per spiegare come alcuni di questi vari lignaggi sono emersi nel mondo moderno di Usui Reiki.

\*\*\*

Tanto per cominciare, avendo ora visto che il Reiki è una modalità di guarigione insegnata dal Maestro al discepolo, puoi forse iniziare a vedere come questo creerebbe una catena di persone che sono autorizzate o qualificate a trasmettere gli insegnamenti del Reiki, cioè dal Maestro allo studente ( che poi diventa Maestro), Maestro ad allievo, Maestro ad allievo ecc.



In tutti i casi, tutte queste catene riconurranno al fondatore originale, il dottor Mikao Usui. E questo è ciò che intendiamo quando diciamo un ***lignaggio Usui Reiki autentico o genuino.***

È l'idea che il tuo Reiki Master Teacher dovrebbe essere in grado di far risalire il proprio lignaggio al dottor Mikao Usui. Altrimenti, se non ricevi un autentico lignaggio Reiki, non ti collegherai con le stesse energie che il dottor Mikao Usui ha "portato attraverso" come parte della sua realizzazione del Monte Kurama.

Questo è un punto molto importante.

Quando parliamo di Reiki, ci riferiamo spesso a questo sistema di guarigione come 'Usui Reiki'. Ciò è dovuto al gran numero di altri Reiki emersi durante il 21° secolo che non provengono dal Dr Mikao Usui.

Queste altre forme di Reiki vengono ora introdotte da una grande varietà di persone diverse, insegnanti spirituali e altri canali e medium e mentre molti di questi sistemi di guarigione basati sull'energia sono davvero validi e genuini - non sono le stesse energie che sono state "portate attraverso" del dottor Mikao Usui.

Quindi, per i nostri scopi qui, ci concentreremo esclusivamente sui lignaggi Usui Reiki (dato che questo è un corso Usui Reiki) e non parleremo più di nessuna delle nuove forme di Reiki come Karuna Reiki, Kundalini Reiki , Celestine Reiki ecc. (Per ulteriori informazioni su una definizione più ampia di "Reiki" e per aiutarti a presentarti alcune delle nuove forme di Reiki e di guarigione basata sull'energia, ti chiediamo gentilmente di fare riferimento alla nostra pagina delle [FAQ](#) dove puoi trovare maggiori informazioni in merito

Reiki in un contesto più ampio).



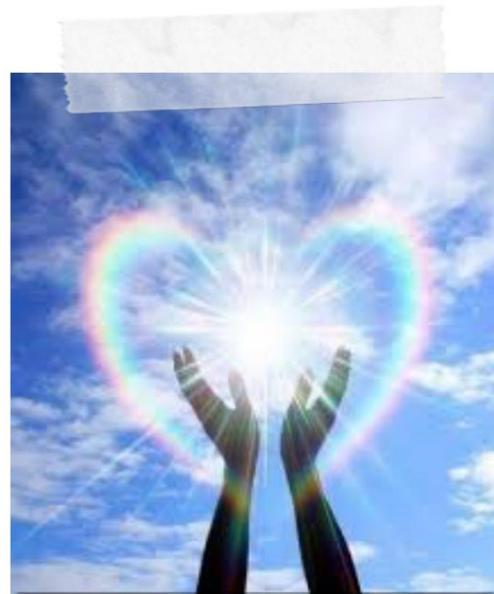
Ok, quindi tornando ora ai lignaggi Usui Reiki e all'idea che i lignaggi sono creati attraverso un modello di insegnamento continuo dal Maestro allo studente, possiamo capire che il lignaggio Reiki globale in questi giorni è in realtà estremamente complicato!

Ad esempio, abbiamo appena letto che il dottor Mikao Usui ha iniziato 16 maestri di Reiki tra cui il dottor Hayashi che poi ha continuato ad insegnare Hawayo Takata, e presumibilmente molti altri. Hawayo Takata ha poi continuato a insegnare a 22 diversi discepoli negli anni '80.

Quindi solo questo piccolo esempio (senza tenere conto dell'esplosione del Reiki in tutto il mondo), possiamo iniziare a vedere quanti diversi lignaggi di Reiki possono essere diffusi e come possono esserci lievi differenze tra questi diversi lignaggi.

Ad esempio, gli studenti del dottor Mikao Usui praticheranno il Reiki nel modo in cui è stato loro insegnato. Gli studenti della signora Takata praticheranno il Reiki nel modo in cui è stato loro insegnato e gli studenti del signor Hayashi praticheranno il Reiki nel modo in cui è stato loro insegnato.

Man mano che ogni Reiki Master acquisisce familiarità con gli insegnamenti Reiki a modo suo, ogni volta, vedremo una leggera deviazione o variazione dagli insegnamenti Reiki originali - e questa è una parte molto naturale del processo di apprendimento e risveglio.



Siamo tutti molto diversi e tutti elaboriamo le cose in modi diversi.

\*\*\*

A titolo di esempio, si dice che Hawayo Takata abbia trasmesso questi insegnamenti Reiki in modo leggermente diverso a ciascuno dei suoi 22 studenti a seconda della loro capacità di apprendimento, quindi anche solo all'interno di questo lignaggio, ci saranno alcune differenze tra le diverse tecniche Reiki e pratiche di guarigione.

E se fai ulteriori ricerche sulle diverse scuole di Reiki su Internet, vedrai che questo è uno dei motivi principali per cui in passato ci sono state alcune controversie o disaccordi all'interno della comunità globale di Reiki.

Per Love Inspiration, onoriamo e rispettiamo tutti gli insegnamenti Reiki, tutte le pratiche Reiki e tutti i lignaggi e crediamo che tutti abbiano una quota uguale di autenticità Reiki. Crediamo che ognuno sia molto diverso e si collegherà in modo del tutto naturale con le energie Reiki in una varietà di modi diversi.

Inoltre, con molte tecniche di guarigione Reiki ora disponibili, ciò significa che siamo molto fortunati ad avere una vasta gamma di scelta su come lavorare con le energie Reiki. Che meraviglia!

Per ora, però, vorremmo sottolineare qui che è importante che il tuo Reiki Master Teacher sia qualcuno che ha ricevuto le energie Reiki da un lignaggio autentico e che questo lignaggio possa essere fatto risalire al dottor Mikao Usui.

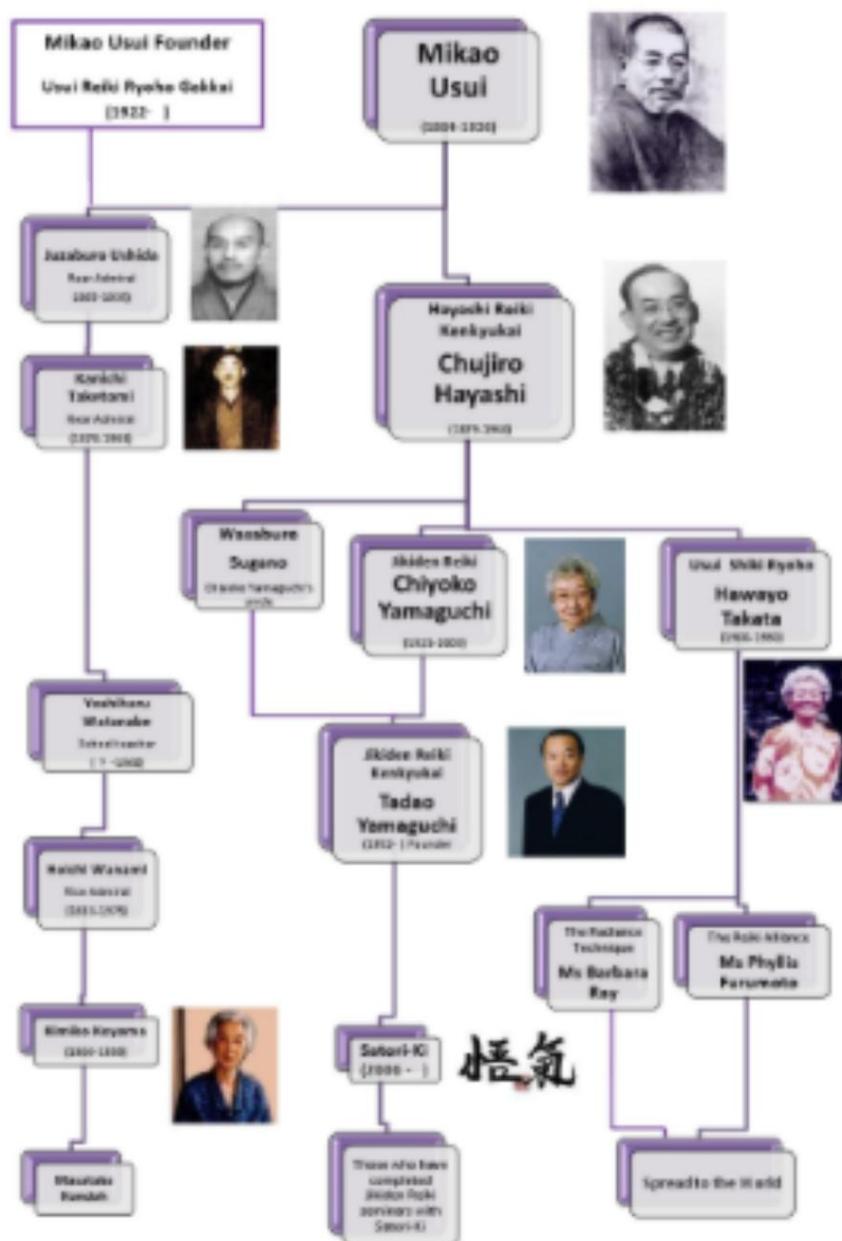
Il lignaggio Reiki di Love Inspiration è il lignaggio Hawayo Takata, uno dei lignaggi Reiki più comuni in tutto il mondo. E come abbiamo detto nella nostra introduzione a questo corso, ci siamo anche aperti a ricevere un'ampia varietà di altri insegnamenti, tecniche di guarigione e attivazioni anche da altri lignaggi Reiki. (Vedi la FAQ "[Puoi spiegare i lignaggi Love Inspiration Usui Reiki?](#)" per ulteriori informazioni sui lignaggi Love Inspiration Usui Reiki).

Abbiamo fatto del nostro meglio qui in questo corso Reiki per incorporare molte di queste diverse tecniche e insegnamenti in modo che tu possa ricevere un insieme completo e autentico di tecniche di guarigione e meditazione Reiki che puoi scegliere come desideri.

Abbiamo svolto molte ricerche (sia interne che esterne) nel corso degli anni e abbiamo anche svolto molto lavoro di guarigione con un'ampia varietà di Reiki Master di tutto il mondo. Quindi qui, desideriamo ora condividere queste tecniche e pratiche di guarigione con voi con molto amore e luce.

Ci auguriamo che, soprattutto, la tua pratica Reiki ti aiuti a portare più guarigione, amore e luce nella tua vita e che tu acquisisca comprensione su come portare queste meravigliose energie nella vita degli altri.

Un esempio di a  
Diagramma del  
lignaggio Reiki



## 2.5 La storia del Reiki è ora in fase di riesame:

Con molti milioni di persone provenienti da tutto il mondo che ora stanno imparando il Reiki e con così tante informazioni disponibili via Internet, è comprensibile che stiamo ora iniziando ad avere più informazioni che vengono alla luce sulla storia e le origini di Usui Reiki.

E come parte di questo, la storia del Reiki viene ora riesaminata e anzi riscritta con la scoperta di molti nuovi ed eccitanti dettagli. Ecco un breve riassunto di alcuni di questi nuovi sviluppi e scoperte che possono aiutarti a tenerti aggiornato su Usui Reiki nell'era moderna:

### a) Il Reiki giapponese è vivo e vegeto

Come parte del lignaggio Hawayo Takata Reiki, veniva spesso insegnato che le pratiche Reiki in Giappone si erano di fatto estinte dopo la guerra. Tuttavia, in tempi più recenti, è stato portato alla luce che l'organizzazione giapponese - Usui Reiki Ryoho Gakkai (che tradotto significa ' *Usui Reiki Method Learning Society* ') è davvero molto viva e vegeta.

Sebbene alcune persone credano che il Dr Usui abbia creato questa organizzazione nel 1922, i documenti costitutivi di questa organizzazione mostrano che è stata creata da un certo numero di studenti di Reiki del Dr Usui dopo la sua morte come un modo per preservare gli insegnamenti Reiki originali.

In anni più recenti, abbiamo assistito anche ad una bella apertura e condivisione di tecniche tra Oriente e Occidente nell'interesse di illuminare la comunità occidentale del Reiki con alcune delle tecniche originali insegnate dal Dr Usui ai suoi studenti.

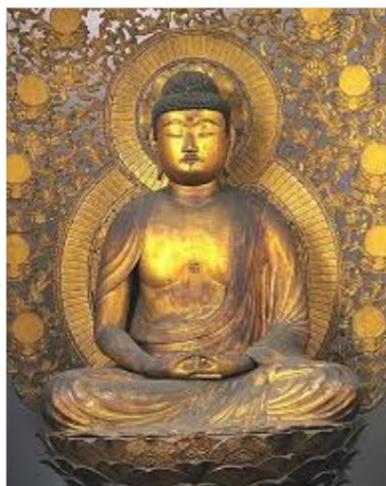
Per questo corso Reiki, ci riferiamo a questi insegnamenti originali come "tecniche Reiki giapponesi tradizionali" e condivideremo queste tecniche con te qui al Livello 1, Livello 2 e Livello 3a per darti ancora una volta un po' più di profondità e prospettiva con le tue pratiche Reiki .



### b) La verità sul dottor Mikao Usui

Si dice che il resoconto del dottor Mikao Usui attraverso il lignaggio occidentale di Hawayo Takata sia stato "su misura" per soddisfare i bisogni delle persone a cui la signora Takata insegnava. Come parte di questo, quindi, è probabile che l'idea che il dottor Usui fosse un "cristiano", che insegnava studi biblici in un'università di Kyoto, forse non provenga del tutto dalla verità.

Non c'è traccia che il dottor Usui sia mai stato il preside dell'Università Doshisha di Kyoto e non c'è traccia che abbia frequentato l'Università di Chicago (come studente o docente). Quindi, sembra che questo fosse semplicemente un "racconto" della storia del Reiki nel tentativo di aiutare il sistema di guarigione Reiki ad ottenere maggiore accettazione da parte di un pubblico più "cristiano".



Questa rivisitazione è stata probabilmente fatta con intenzioni molto virtuose e, pertanto, rimaniamo grati e onorati di far parte di questo lignaggio Reiki. Questo è anche il lignaggio Reiki più ampiamente insegnato in tutto il mondo oggi!

È molto più probabile quindi che il dottor Mikao Usui fosse un monaco buddista giapponese (di tradizione Shingon o Tendai) che possedeva anche una buona conoscenza delle diverse religioni e delle antiche scritture. Tuttavia, era molto probabile che le sue pratiche principali provenissero da origini buddiste giapponesi.

È quindi anche abbastanza realistico presumere che molte delle ulteriori pratiche di meditazione Reiki e tecniche di guarigione introdotte nel "Reiki" e le varie pratiche di guarigione possano essere state tratte dalle esperienze personali del dottor Mikao Usui all'interno delle tradizioni buddiste giapponesi.

E infine, si dice anche che il dottor Usui non fosse in realtà un "dottore" nel senso occidentale convenzionale del termine, ma piuttosto i suoi studenti di Reiki lo chiamavano Usui Sensei. 'Sensei' in giapponese significa semplicemente 'insegnante' quindi per i nostri scopi qui e per gli scopi di quasi tutti gli insegnamenti Reiki, lo chiameremo ancora molto felicemente e amorevolmente Dr Mikao Usui.

### c) I 5 principi Reiki furono probabilmente adattati dall'imperatore Meiji

Dato che il dottor Mikao Usui visse in Giappone al tempo dell'imperatore Meiji, è probabile che anche le circostanze culturali che lo circondarono siano state incorporate negli insegnamenti Reiki. Così si dice che anche i principi del Reiki siano "adattati" dall'Imperatore Meiji.

Questo concetto è ora fortemente supportato dal fatto che la pietra commemorativa di Usui nel Saihoji Temple a Tokyo dice quanto segue:

**"Quindi, quando si tratta di insegnare, prima lascia che lo studente capisca le Ammonizioni dell'Imperatore Meiji; e lascia che canti i gokai (precetti/principi) mattina e sera, e tienili a mente."**

Si dice che i cinque principi dell'Imperatore Meiji (le Ammonizioni dell'Imperatore Meiji) siano:

Don't get angry today.  
 Don't worry today.  
 Be grateful today.  
 Work hard today.  
 Be kind to others today.



La pietra commemorativa di Usui

Ci sono anche altri Reiki Master (come noi) che credono che in realtà ci fossero molti più principi o precetti Reiki inclusi come parte degli insegnamenti del Dr Usui Reiki. Questi principi aggiuntivi del Reiki, tuttavia, non sono entrati a far parte del lignaggio principale Hawayo Takata (per ragioni sconosciute).

Per Love Inspiration, riteniamo che sia molto importante mantenere un alto fondamento morale quando si fa qualsiasi tipo di pratica spirituale o di guarigione; se questo è il seguito dei 5 principi Reiki o del Pancha Sila (5 principi del buddismo) o **degli undici precetti Maitri** (Principi di gentilezza amorevole - Maitri Dharma).

È sempre bello comprendere la base culturale o il background di questi principi e, come sempre, trovare qualcosa che risuoni con te per il tuo percorso. Questi principi Reiki sono comunque un meraviglioso punto di partenza e contribuiranno a fornire una meravigliosa base morale per la tua pratica!

### 2.6 Offrire Reiki gratuitamente:

È comunemente insegnato in tutti i lignaggi Usui Reiki che il Reiki non deve essere dato via "gratuitamente". Durante la storia del Reiki, questo è un punto evidenziato molto chiaramente nel lavoro di guarigione che il dottor Usui ha svolto con i mendicanti del Giappone.

Nel corso di queste esperienze, il dottor Usui ha concluso che non è saggio dare semplicemente la guarigione Reiki gratuitamente poiché non sono state fornite ulteriori comprensioni attraverso questo. Un'altra consapevolezza portata da queste esperienze di guarigione gratuita è stata che le persone non sembrano apprezzare le cose che vengono date loro "gratuitamente".

L'insegnamento più importante da comprendere qui è qualcosa che è comunemente accettato da tutti i praticanti di Reiki in tutto il mondo, è che è importante che ci sia un giusto valore di scambio di energia per entrambe le persone (il donatore e il ricevente).

Questo principio vale per coloro che danno sessioni di guarigione Reiki e anche per coloro che condividono gli insegnamenti e le attivazioni Reiki con gli altri.

**Dovrebbe esserci sempre un valore equo  
dello scambio di energia**



Questo scambio di energia può avvenire in molti modi diversi e non deve necessariamente essere uno scambio di denaro per servizi di guarigione. Ad esempio, puoi scegliere di scambiare un'ora di servizi di giardinaggio con un'ora di guarigione Reiki.

Forse un Reiki Master qualificato sceglie di condividere gli insegnamenti e le attivazioni di Livello 1, 2 e 3 con un altro in cambio di lavori di ristrutturazione della loro casa.

Ci sono davvero molti modi diversi in cui uno scambio di energia può avvenire nella guarigione Reiki (diverso dal semplice denaro per la guarigione), quindi con questo, ti incoraggiamo a pensare un po' "fuori dagli schemi" quando pensi o digerisci questo principio di scambio di energia.

Questo allora fa sorgere la domanda:



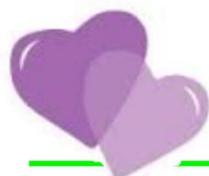
### Perché Love Inspiration condivide gli insegnamenti di Reiki 'gratis'?

Love Inspiration crede fermamente nel principio dello scambio di energia. Crediamo che le persone saranno sempre ricompensate in un modo o nell'altro per il loro tempo dedicato a sessioni di guarigione e lavoro di insegnamento, ecc.

Per come lo comprendiamo, quando qualcuno compie una buona azione, ad esempio dando una sessione di guarigione, condividendo una sintonizzazione, aiutando qualcuno a cambiare casa, facendo un complimento a qualcuno, ecc., l'universo porterà sempre qualcosa di pari valore nella tua vita in un modo o nell'altro. Per noi, questo concetto è governato dalla legge infallibile di causa ed effetto o come la maggior parte delle persone la chiama - Karma.

A titolo di esempio, nel caso di Love Inspiration, questi insegnamenti di Usui Reiki sono stati regalati "gratuitamente". Comprendiamo e accettiamo pienamente che potremmo non ricevere nulla in denaro da ciascuno dei nostri studenti in cambio di questi insegnamenti Reiki, ma crediamo che riceveremo sempre qualche forma di beneficio condividendo queste energie con te con amore. E questa è stata una comprensione che ci è venuta come parte della raccolta di questi manuali e insegnamenti Reiki.

Durante questo periodo, abbiamo ricevuto le seguenti informazioni da Higher Consciousness come parte del sistema di guarigione Advanced Usui Reiki che aiuta a spiegare di più su questo problema dello scambio di energia. La nostra domanda e la loro risposta è di seguito:



### Gli insegnamenti originali di Usui Reiki suggeriscono che ci deve sempre essere una qualche forma di scambio di energia quando si riceve un insegnamento, tuttavia Love Inspiration offre gratuitamente tutti i loro insegnamenti energetici. Puoi spiegare?

“Negli insegnamenti originali, questa filosofia era fermamente fondata sulla convinzione che una persona semplicemente non avrebbe 'apprezzato' nulla ricevuto gratuitamente. Man mano che la nostra coscienza si sviluppa, tuttavia, più in alto verso l'amore, comprendiamo che le energie di scambio sono altamente intelligenti, simili a quelle del Karma (la Legge di Causa ed Effetto).”

Quando offriamo qualcosa, la coscienza collettiva restituisce sempre uno scambio di energia a un certo livello. E viceversa, quando riceviamo qualcosa, viene in qualche modo offerto o accettato uno scambio di energia in cambio di quanto ricevuto.

In questo modo, possiamo scegliere di fare un'offerta al momento di ricevere un insegnamento (che si aggiunge anche ai nostri meriti karmici) o possiamo lasciare che sia l'intelligenza della coscienza ad allineare un adeguato scambio di energia.

Offrendo i propri insegnamenti gratuitamente, Love Inspiration riceve in cambio molte frequenze energetiche che consentono loro di continuare a "scaricare" altri insegnamenti per beneficiare la coscienza collettiva. In questo modo, il ciclo continua in avanti e verso l'alto per il bene di tutti.

Che tu scelga di offrire o meno per i tuoi insegnamenti, o qualsiasi altra cosa nella tua vita, puoi essere certo che l'ombrello della coscienza collettiva allineerà ciò che è richiesto sotto forma di scambio di energia. Quando ci arrendiamo alla coscienza superiore, queste comprensioni fluiscono liberamente e con amore per creare un'esistenza migliore per tutti gli esseri.



In questa fase attuale della nostra evoluzione, Love Inspiration sente fortemente che è molto importante che queste meravigliose energie curative raggiungano quante più persone possibile. Siamo quindi molto felici e profondamente onorati di poter condividere tutto questo con voi qui liberamente e con amore (e con l'intenzione di beneficiare tutti gli esseri!)



Offrendo questi insegnamenti "gratuitamente", crediamo che non solo creiamo le circostanze vibrazionali per la nostra felicità, ma allo stesso tempo aiutiamo anche a creare un mondo più amorevole, pacifico e armonioso di cui tutti noi possiamo beneficiare. Una situazione vincente - vincente!

E come parte di questo, continuiamo ad aprirci a ricevere tutto ciò che l'universo ritiene necessario per noi per continuare a vivere la nostra vita in linea con le nostre intenzioni mentre ci apriamo umilmente e ci arrendiamo al piano divino.

Anche se questo è un concetto che ci ha impiegato molti anni per comprendere e accettare finalmente, siamo molto grati all'universo per averci aiutato a raggiungere questa nuova comprensione del concetto di scambio di energia in modo che ora possiamo trasmetterlo agli altri attraverso questi insegnamenti.

Dopo aver trasmesso questi insegnamenti come noi stessi li comprendiamo, ora spetta a te decidere cosa risuona con te e come vorresti procedere nel tuo viaggio Reiki.

Durante questo processo di apprendimento, presto dovrai prendere le tue decisioni sullo scambio di energia e decidere tu stesso cosa sei disposto a ricevere in cambio di una sessione di guarigione.



Ad esempio, sei disposto a offrire gratuitamente ai membri della tua famiglia una sessione di Reiki? E i tuoi amici? Sei felice di dare una sessione di prova gratuita in modo che questa persona possa sentire le energie curative del Reiki? O ti senti felice di far pagare per i tuoi servizi?

Se stai caricando, quanto pensi che valga una sessione di Reiki? Ti senti giustificato ad addebitare \$ 40, \$ 60, \$ 80 o anche \$ 100 per una sessione di Reiki?

Per noi, tutto si riduce a trovare il giusto equilibrio dentro di noi e, come sempre, a fare ciò che ci sembra giusto. Per aiutarti a trovare questo giusto equilibrio, puoi sempre chiedere aiuto alle energie divinamente guidate del Reiki per trovare ciò che funziona meglio per te mentre continui il tuo viaggio Reiki.



### 3. Usi e benefici del Reiki:

Avendo ormai compreso gran parte dei fondamenti teorici di questo primo livello di Reiki, concludiamo qui discutendo i diversi modi in cui puoi usare il Reiki nella tua vita ed evidenziando alcuni dei benefici che si possono ottenere da una pratica continua e regolare.

#### 3.1 Guarire noi stessi e gli altri:

In particolare, il Reiki ci offre una bellissima gamma di opportunità di guarigione sia per noi stessi che per gli altri. Le energie di guarigione Reiki a cui si accede qui lavorano con "frequenze energetiche più elevate" e aiuteranno sempre a realizzare il miglior risultato di guarigione possibile per la persona che sta ricevendo le energie Reiki.

Quando dai Reiki agli altri, riceverai anche tu stesso le energie Reiki mentre le energie fluiscono attraverso di te e nella persona che stai curando. E come abbiamo anche accennato in precedenza, l'atto di dare una sessione di guarigione per qualcun altro ti aiuterà anche a guarire nella nozione che stai accumulando molti bei meriti karmici per più salute e felicità nella tua vita.



Detto questo, vorremmo ribadire qui che come praticante Reiki, le pratiche di autoguarigione e meditazione sono una parte molto importante del viaggio Reiki! Molto spesso, vediamo che molti corsi di Reiki si concentrano solo sul dare Reiki agli altri e spesso trascurano le pratiche di autoguarigione del Reiki.

Entrambe le prospettive sono molto importanti, come puoi vedere da questo breve riassunto:

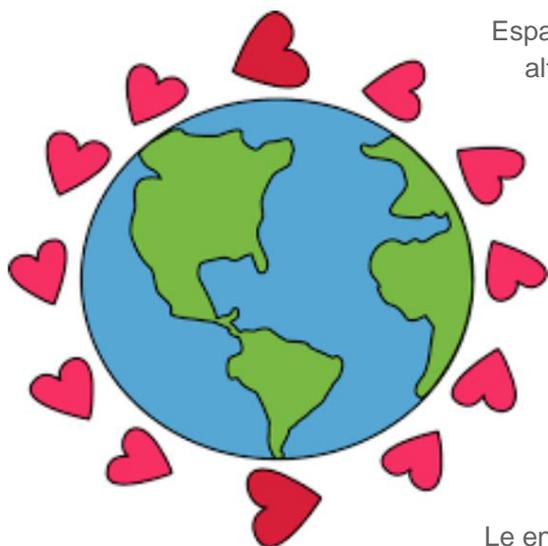
- i) guarire gli altri - per aiutare a condividere energia, amore e luce e per aiutarti a creare le circostanze vibrazionali per promuovere la tua stessa felicità; E
- ii) guarire te stesso - per aiutarti a trovare salute, equilibrio e amore nella tua vita, oltre ad aiutarti diventare un canale di guarigione più forte ed efficace per gli altri.



#### 3.2 Invia Reiki a tutto ciò che desideri!

Un altro aspetto importante di qualsiasi insegnamento Reiki è rafforzare l'idea che puoi inviare Reiki a tutto ciò che desideri. Come parte di questo corso, abbiamo già accennato al fatto che tutto nell'universo vibra con la stessa fonte di energia universale, quindi con questa idea, condividiamo qui con te che tutto (a un certo livello) sarà ricettivo al flusso della guarigione Reiki energia.

Più comunemente, viene insegnato che puoi inviare Reiki a persone, animali e natura. Quindi, ad esempio, puoi inviare Reiki ai tuoi animali domestici, agli animali domestici di altre persone ea tutti gli animali che incontri. Puoi anche condividere queste meravigliose energie Reiki con piante, alberi, fiori, verdure e qualsiasi altra cosa "naturale" ti venga in mente.



Espandendo questo concetto, suggeriamo qui che puoi anche inviare Reiki ad altre cose come la Terra, eventi globali, situazioni, cibo, problemi che stai avendo nella tua vita o qualsiasi altra cosa che ritieni abbia bisogno di Reiki. Puoi anche provare a inviare Reiki alle batterie delle auto, agli elettrodomestici o ad altri oggetti "inanimati" se ritieni che possa essere d'aiuto!

Infine, sappi che il Reiki non può mai e non causerà mai danni.

Puoi sempre inviare Reiki a chiunque o a qualsiasi cosa, indipendentemente dalle loro circostanze, ad esempio bambini piccoli, persone che assumono farmaci, persone con disabilità ecc.

Le energie Reiki sono sempre guidate divinamente e saranno sempre somministrate in proporzione diretta a ciò di cui il ricevente ha bisogno.

Queste energie lavoreranno sempre, sempre per il massimo bene possibile del destinatario.

### 3.3 Alcuni dei vantaggi della pratica del Reiki:

Uno dei principali vantaggi del Reiki è che aiuta ad accelerare il processo di guarigione naturale innato del corpo fornendoci una bella gamma di energia vitale nutriente. In altre parole, stiamo dando al corpo esattamente ciò di cui ha bisogno in modo che possa svolgere il suo lavoro in modo più rapido ed efficace. Meraviglioso!

Per favore, sappi che è sempre compito del corpo guarire se stesso. E in questo modo, non puoi mai veramente dire che "tu" hai guarito qualcuno o qualcosa, ma piuttosto che li hai aiutati a guarire dai loro particolari disturbi.

C'è davvero una differenza molto sottile ma significativa qui.

Un altro grande vantaggio della guarigione con il Reiki è che le energie sembrano sempre andare a guarire la *causa principale* di ogni particolare problema o disturbo e quindi, il Reiki può essere descritto come un approccio veramente naturale e totalmente olistico che aiuta la nostra salute e il nostro benessere generale.

Reiki è anche un metodo complementare di guarigione che funzionerà sempre per il massimo risultato di guarigione possibile del ricevente (in linea con le sue circostanze karmiche).

Per coloro che stanno assumendo farmaci o lavorano con altre modalità di guarigione, Reiki aiuterà anche a lavorare insieme a queste pratiche e lavorerà in congiunzione con il proprio corpo per aiutarlo a recuperare più rapidamente ed efficacemente attraverso un aumento dell'energia della forza vitale. (Se tu o il tuo destinatario state assumendo farmaci, allora potreste anche essere interessati a ricevere [The Syon Cleanse](#) che include simboli che aiutano a eliminare gli effetti collaterali dei farmaci).



Da una prospettiva più spirituale, un altro grande vantaggio del Reiki è che può davvero aiutarci a muoverci verso una bellissima fioritura dei nostri pensieri e della nostra coscienza mentre ci muoviamo verso la comprensione che siamo davvero esseri divini e infiniti di amore e luce. .

Le energie di guarigione dalle vibrazioni più elevate del Reiki aiuteranno sempre a portare nuova comprensione nella tua vita; nuove prospettive, nuovi sentimenti di pace, amore e gioia in quella che spesso è una bellissima manifestazione di guarigione Reiki e purezza dall'interno.

Ci sono così tanti vantaggi aggiuntivi nella pratica del Reiki, così tanti modi in cui il Reiki può aiutarci ad andare avanti più facilmente e felicemente nella vita. Ci auguriamo davvero che tu senta molti di questi benefici e molto di più mentre ti apri alle tue pratiche Reiki.

## Alcuni dei benefici del Reiki

- ♥ Reiki aiuta ad accelerare l'innata capacità di guarigione naturale del corpo.
- ♥ Reiki integra tutte le altre forme di guarigione e crescita personale.
- ♥ Reiki aiuta a calmare la mente e può essere un sollievo per l'ansia e lo stress.
- ♥ Il Reiki può aiutare ad alleviare il dolore.
- ♥ Reiki aiuta a rafforzare il nostro sistema immunitario.
- ♥ Il Reiki può liberare blocchi, emozioni e paure radicate nel passato.
- ♥ Il Reiki si dirige sempre dove è più necessario nel corpo.
- ♥ Reiki è efficace con bambini, animali, piante e cibo.
- ♥ Il Reiki può essere utilizzato anche per guarire luoghi e situazioni.
- ♥ Reiki può essere appreso in un breve lasso di tempo.
- ♥ Il Reiki può aiutarci a raggiungere l'equilibrio nella nostra vita.
- ♥ Il Reiki può aiutarci a comprendere ulteriormente il nostro vero potenziale divino.
- ♥ Il Reiki non solo aiuta a curare le malattie, ma ne cura anche le cause alla radice.
- ♥ Reiki aumenta l'energia della forza vitale all'interno del nostro corpo.
- ♥ Reiki aiuta anche a sviluppare le nostre capacità fisiche e mentali.
- ♥ Reiki può essere utilizzato nelle fasi finali della vita per aiutare il processo di 'transizione'.
- ♥ Il Reiki può curare le malattie senza medicine o strumenti medici.
- ♥ Reiki può essere appreso senza alcun livello di istruzione formale.
- ♥ Tutti possono imparare il Reiki, indipendentemente dall'età, dalla religione o dal background culturale.

## Ulteriori segni che stai progredendo nel tuo viaggio Reiki:

- ♥ Una tendenza a pensare e ad agire spontaneamente sulla base dell'amore, invece che attraverso la paura.
- ♥ Godendo ogni momento.
- ♥ Diminuzione dell'interesse per il conflitto.
- ♥ Avere meno preoccupazioni.
- ♥ Frequenti, travolgenti episodi di affetto.
- ♥ Vanità decrescente.
- ♥ Sorriso frequente.
- ♥ Crescente tendenza a lasciare che le cose accadano, invece di cercare di farle accadere.
- ♥ Una crescente suscettibilità ad essere amati dagli altri.
- ♥ Un bisogno incontrollabile di amarli in cambio!



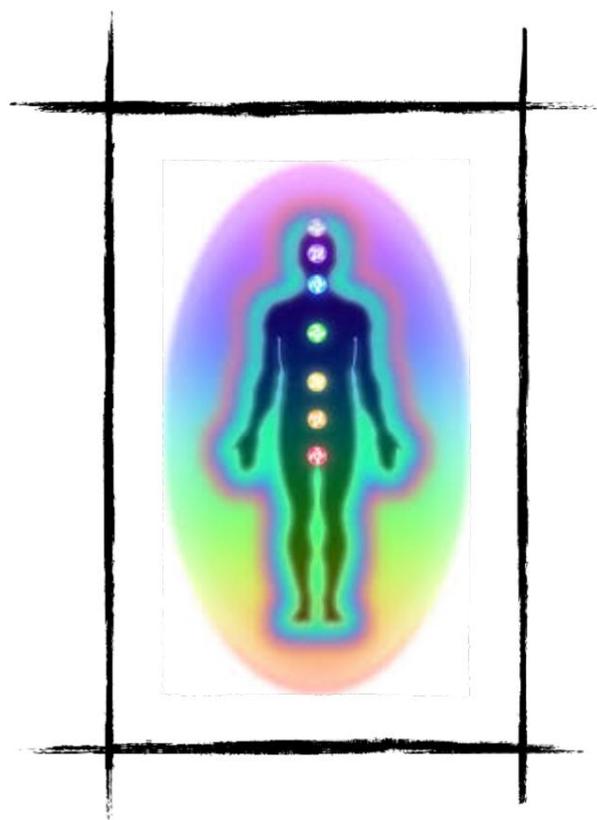
#### 4. Comprendere il corpo energetico:

Finora vi abbiamo fatto conoscere l'idea che l'universo, e tutte le cose fisiche che vediamo al suo interno, sono tutte costituite da una rete interconnessa di

### 'Energia Universale'.

Come parte della nostra 'realtà energetica', quindi, sentiamo che è importante qui espandere un po' di 'anatomia energetica' poiché questo sarà importante per noi da sapere quando inizieremo a trattare le persone con il Reiki. E per aiutarci a introdurre questo concetto, tratteremo qui due punti principali:

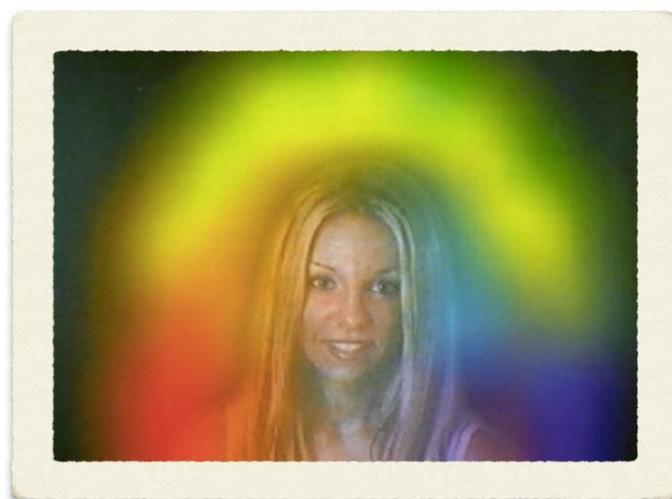
- 1) **Capire L'Aura** - cos'è, dov'è e perché è importante che tu la sappia.
- 2) **Comprendere i chakra** : cosa sono, perché sono importanti e dove si trovano.



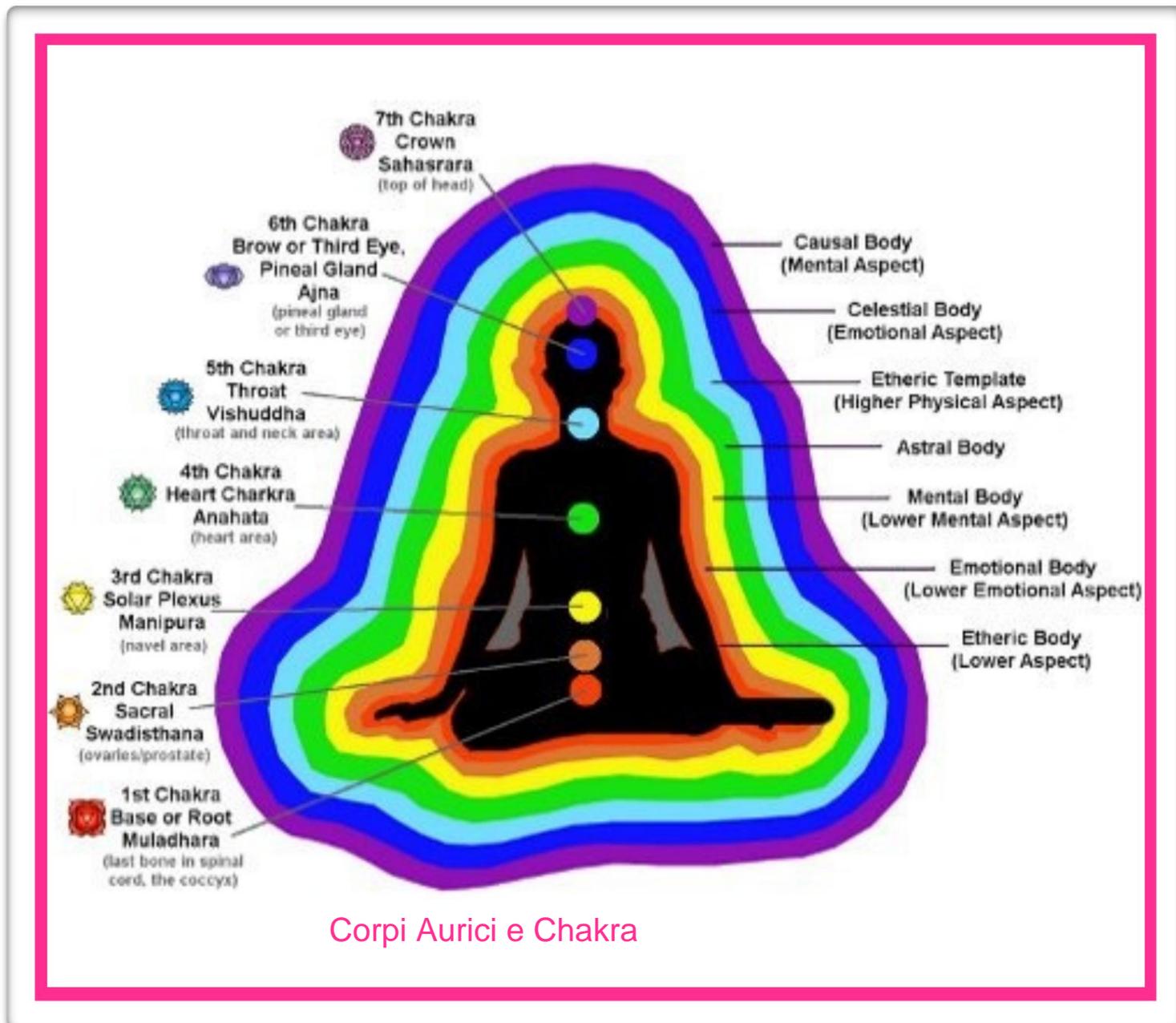
#### 4.1 Comprensione dell'"Aura":

"Aura" è una parola latina che significa 'energia che scorre costantemente'. L'aura è spesso vista come un'energia brillante che forma una magnificenza vibrazionale attorno al corpo umano. Con l'aiuto della tecnologia moderna, siamo ora in grado di vedere l'aura attraverso l'uso di una 'fotocamera Kirlian'.

Questa fotocamera è costruita con una tecnologia che consente la registrazione dei flussi di energia in tutti gli "esseri viventi", comprese piante, animali e umani ed è il modo più semplice per noi di vedere il campo aurico di energia che circonda il nostro corpo. Ecco alcuni esempi delle immagini delle aure:



Come esseri umani, la nostra aura è spesso descritta come dotata di un campo energetico a sette strati, caratterizzato da tutti i colori dell'arcobaleno. Si dice spesso che questi sette strati della nostra aura corrispondano anche a ciascuno dei nostri centri energetici, che puoi vedere dal diagramma qui sotto:



Si dice che i diversi livelli dell'aura interagiscono e fluiscono l'uno con l'altro in modo veramente divino. Il colore, le dimensioni, la struttura e la velocità dell'aura dipendono tutti dalla costituzione mentale, fisica e spirituale della persona.

Come ora sappiamo, la malattia può manifestarsi nel nostro corpo fisico come risultato di uno squilibrio energetico causato da pensieri e sentimenti negativi su se stessi e sugli altri. Ed è l'aura che spesso è un ottimo modo per ottenere una rappresentazione molto accurata dei modelli di pensiero e degli stati emotivi passati di una persona.

Per la persona media, il campo di energia aurica si estende normalmente tra 1,5 e 2,5 metri dal corpo fisico e fino a circa 5 - 6 metri per un praticante spiritualmente più sviluppato. Si dice anche che ci siano alcuni esseri altamente illuminati le cui aure possono estendersi fino a 40 chilometri o più dal loro corpo fisico!

A questo primo livello di Reiki, è davvero importante solo avere una comprensione molto basilare dell'aura e sapere che esiste. Come parte delle pratiche Reiki, ti presenteremo due diverse tecniche che funzionano con l'aura che possono essere utili nelle tue pratiche di guarigione.

La prima di queste è la **tecnica Byosen Scanning**, una tecnica di diagnosi e scansione che rileva eventuali blocchi o interruzioni nel campo energetico del ricevente. La seconda tecnica è una **tecnica di pulizia dell'aura** e questo sarà utile per eliminare eventuali detriti energetici dall'interno del campo aurico di un individuo.

Entrambe queste tecniche saranno delineate in modo più dettagliato nell'[Appendice Due](#) - "Strumenti aggiuntivi per guarire gli altri" e ti forniremo anche un breve tutorial video come parte di questa appendice in modo che tu possa vedere ciascuna di queste pratiche di guarigione dimostrate e spiegato in modo più dettagliato.

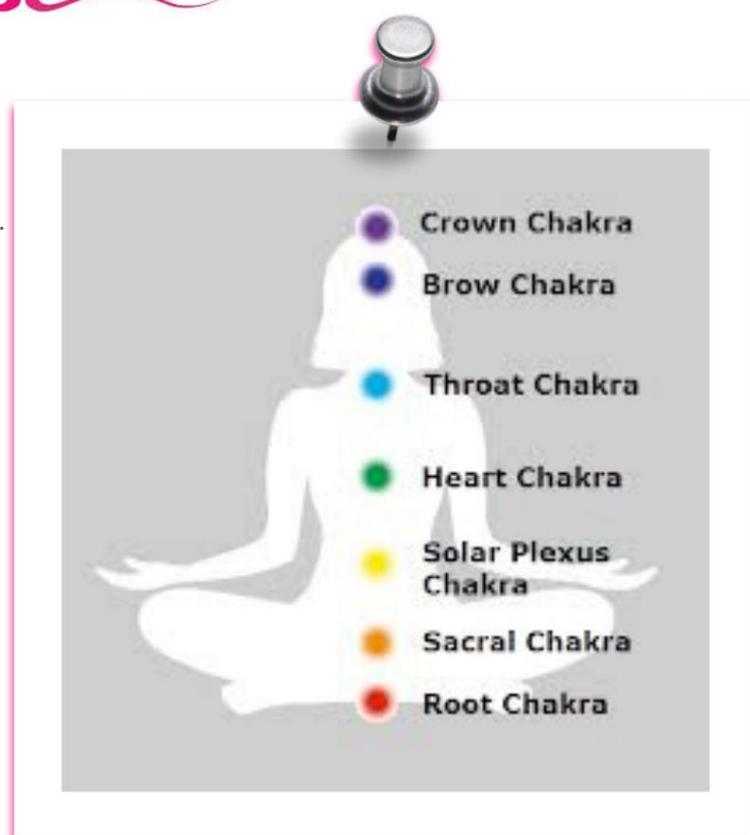
#### 4.2 Comprendere i "Chakra":

Si dice che i chakra siano i "centri energetici" del nostro corpo e possono essere meglio descritti come un vortice di energia che ruota all'interno del nostro corpo.

La parola 'chakra' deriva dalla parola sanscrita che significa 'ruota' o 'girare'. Si dice che ci siano sette chakra principali nel corpo, come puoi vedere qui dall'immagine a destra.

I sette chakra principali svolgono un ruolo molto importante nella regolazione della nostra salute fisica, emotiva, mentale e spirituale e sono posizionati in modo molto strategico e allineati con le nostre ghiandole endocrine (responsabili di governare molti dei sistemi importanti del nostro corpo, ad esempio il sistema respiratorio, il sistema digestivo, ecc.).

Quando i nostri chakra sono allineati ed equilibrati, le energie che fluiscono attraverso il nostro corpo sono ottimali e stiamo funzionando al massimo delle nostre potenzialità. Tuttavia, quando uno dei nostri chakra è bloccato, le energie non sono in grado di fluire altrettanto bene e con il tempo possono manifestarsi malattie fisiche, mentali o emotive o una serie di disturbi.



Ciascuno dei sette chakra principali svolge un ruolo importante individualmente (così come insieme) e per ottenere una migliore comprensione di questo, esaminiamo ora ciascuno dei chakra e descriviamo alcuni dettagli importanti su ciascuno di essi:

### ● **Il chakra della corona (Sahasrara):** questo

chakra è la nostra connessione con l'universo, con il nostro sé superiore e con la saggezza divina. Gli squilibri emotivi possono presentarsi come depressione, essere asociali, spiritualmente inconsapevoli o analizzare eccessivamente le cose (passare troppo tempo nella tua testa). Gli squilibri fisici possono presentarsi nelle parti correlate del corpo: cervello, sistema nervoso centrale, parte superiore della testa.

Colore = viola

Cristalli = quarzo chiaro

Posizione: sopra la testa o appena sopra.



### ● **Il chakra del terzo occhio (fronte) (Anja):** questo

chakra è il nostro centro intuitivo, che consente l'intuizione e la visualizzazione. Gli squilibri emotivi possono presentarsi come distanti o "non presenti", volubili o fantasticanti. Gli squilibri fisici possono presentarsi nelle parti correlate del corpo: fronte, tempie, seno superiore.

Colore = indaco (blu profondo)

Cristalli = ametista, sodalite, labradorite

Posizione: tra gli occhi/fronte



### ● **Il chakra della gola (Vishuddha):** questo

chakra è il nostro centro creativo ed espressivo, la nostra capacità di comunicare e dire la nostra verità. Gli squilibri emotivi possono presentarsi come poco comunicativi, timidi, prepotenti o non buoni ascoltatori. Squilibri fisici possono presentarsi nelle parti correlate del corpo: gola, denti, bocca, gengive, spalle, apparato respiratorio superiore, collo, braccia e mani.

Colore = azzurro

Cristalli = pizzo blu agata, angelite, lapislazzuli

Ubicazione: zona della gola



### ● **Il chakra del cuore (Anahata):** questo

meraviglioso chakra è la nostra connessione con l'amore, la compassione, l'umiltà e il perdono. Gli squilibri emotivi possono presentarsi come odio, freddezza, essere cattivi o cattivi, cercare vendetta. Gli squilibri fisici possono presentarsi nelle parti correlate del corpo: cuore, polmoni, torace, seno, parte superiore della schiena e sistema di circolazione sanguigna.

Colore = rosa o verde

Cristalli = quarzo rosa, malachite, avventurina verde

Ubicazione: zona del cuore



### ● Il chakra del plesso solare (manipura): questo

chakra è associato al nostro centro di potere, alla nostra forza e fiducia, all'autocontrollo e all'autodisciplina. Gli squilibri emotivi possono presentarsi come mancanza di fiducia in se stessi e autostima, paura, odio, indecisione, timidezza o aggressività. Squilibri fisici possono presentarsi nelle parti correlate del corpo: stomaco, fegato, pelle, diaframma, area mediana della schiena.



Colore = giallo

Cristalli = citrino, ambra, occhio di tigre

Localizzazione: area dello stomaco, a metà strada tra il cuore e l'ombelico.

### ● Il chakra sacrale (Svadisthana): questo

chakra è il nostro centro emotivo e sessuale. Gli squilibri emotivi possono presentarsi come rigidità o mancanza di emozioni ("faccia da poker"), frigidità, dipendenze, possessività o iperemotività. Gli squilibri fisici possono presentarsi nelle parti correlate del corpo: sistema riproduttivo, bacino, intestino



Colore = arancio

Cristalli = corniola, calcite arancione, diaspro rosso

Posizione: sotto l'ombelico, area intestinale inferiore.

### ● Il Chakra della Base/Radice (Muladhara):

Questo chakra si riferisce alla nostra connessione con la madre terra, la nostra capacità di radicamento e la nostra sicurezza. Gli squilibri emotivi possono presentarsi come paura, nervosismo, avidità o resistenza al cambiamento. Gli squilibri fisici possono presentarsi nelle parti correlate del corpo: vescica e sistema di eliminazione, sistema linfatico, colonna vertebrale e ossa, denti, la "base" del corpo (parte bassa della schiena, gambe, ginocchia, piedi ecc.)



Colore = rosso

Cristalli = ossidiana nera, tormalina nera, ematite

Localizzazione: Base del coccige



Oltre ai sette chakra principali, abbiamo anche una serie di chakra minori all'interno del nostro corpo. Per cominciare, potresti già sapere di avere due chakra del palmo (situati al centro di ciascun palmo) e due chakra dei piedi (situati sulle sfere di ciascun piede).

È anche abbastanza comunemente insegnato attraverso altre tradizioni spirituali che ci sono altri chakra minori in ciascuno dei tuoi organi principali e all'interno delle principali aree articolari del tuo corpo.

Per ulteriori informazioni sugli "altri" chakra, visita la pagina delle domande frequenti [Ci sono più di sette chakra?](#)

# Benvenuto a Usui Reiki Livello 1



## Capitolo 2: Ricevere il tuo Sintonizzazione



Love Inspiration

Learn • Heal • Awaken

## UsuiReiki

Livello uno - Mani sulla guarigione

# Capitolo 2: Ricevere la tua sintonizzazione

### Contenuti:

Contenuto	Pagina
<b>1. Comprensione del processo di 'sintonizzazione'</b>	39
1.1 Cos'è un'attivazione?	39
1.2 Perché l'ispirazione amorosa offre sintonizzazioni a distanza?	40
1.3 Cosa puoi aspettarti come parte della tua sintonizzazione?	42
<b>2. Istruzioni per ricevere la tua sintonizzazione</b>	45
2.1 Ricezione della tua sintonizzazione tramite formato video	45
2.2 Istruzioni scritte per ricevere la tua sintonizzazione	46

### 1. Comprensione del processo di 'sintonizzazione':

Ricevere l'attivazione Reiki è probabilmente una delle parti più importanti di qualsiasi corso Reiki ed è per questo motivo che abbiamo deciso di dedicare un'intera sezione al processo di attivazione Reiki.

Quindi qui, ora ti forniremo tutte le informazioni che devi sapere sull'attivazione Reiki; cos'è, cosa aspettarsi, come ricevere la tua sintonizzazione ecc. E per cominciare, ti chiediamo gentilmente di leggere quanto segue:

---

**NOTA: Prima di iniziare questa sezione, assicurati di aver attivato (sbloccato) le energie e l'attivazione Usui Reiki Livello Uno prima di iniziare questa attivazione.**

**Il processo di attivazione/sblocco è un semplice processo di 5 minuti che sblocca le energie e ti dà accesso ad esse. Una volta sbloccate le energie, ciò significa che tutte le energie Usui Reiki Livello Uno e la tua sintonizzazione Usui Reiki Livello Uno sono state attivate appositamente per te. Sei quindi pronto per continuare il tuo viaggio Usui Reiki lavorando attraverso questo ebook, al tuo ritmo e ricevendo le energie mentre ti senti guidato.**

**Se non hai ancora attivato/sbloccato le energie Usui Reiki Livello Uno per te stesso, puoi farlo seguendo le istruzioni a pagina IV di questo ebook.**



#### 1.1 Cos'è un'attivazione?

Come abbiamo appena accennato qui, l'attivazione Reiki è una parte molto importante di qualsiasi corso Reiki. La sintonizzazione ti aiuterà ad accedere alle energie Reiki mentre il tuo campo energetico è 'sintonizzato' o aperto alle frequenze energetiche più elevate del Reiki.



L'attivazione Reiki può anche essere descritta come una cerimonia molto sacra che aiuta a garantire che il campo energetico del ricevente si sintonizzi o inizi alle energie Reiki per un particolare livello di apprendimento.

Per ogni livello di apprendimento è richiesta un'attivazione Reiki separata e con ogni attivazione noterai che la tua connessione con le energie Reiki è stata rafforzata o intensificata. Questi sentimenti si avvertono spesso man mano che avanzi nelle varie pratiche di autoguarigione per ogni livello e quando inizi ad assimilare le nuove energie nel tuo campo energetico nelle settimane e nei mesi successivi.

Il processo di sintonizzazione è molto semplice e diretto e molto facile da ricevere. ***L'obiettivo principale quindi per qualsiasi destinatario dovrebbe essere semplicemente quello di aprirsi a ricevere con amore e gratitudine.***

Tradizionalmente, il processo di attivazione Usui Reiki è offerto attraverso un formato "di persona" e come tale, le persone che imparano Reiki normalmente ricevono la loro attivazione Reiki "di persona".

Con questo stile di sintonizzazione, verresti tipicamente guidato a sederti in posizione eretta con gli occhi chiusi e il Reiki Master si muoverebbe intorno a te e completerebbe una serie molto specifica di procedure per sintonizzare il tuo campo energetico al Reiki.

Le tecniche utilizzate per sintonizzarti al Reiki sono tecnicamente abbastanza irrilevanti per il destinatario (fino a quando non diventi un insegnante) e ancora una volta, il ruolo molto importante che il destinatario svolge durante l'attivazione è semplicemente quello di essere aperto e disposto a ricevere con amore e gratitudine .

Love Inspiration ti offrirà le tue attivazioni Reiki attraverso un formato **"a distanza"** . Ciò significa che l'sintonizzatore non sarà fisicamente presente con te quando riceverai la tua sintonizzazione, tuttavia le energie stesse saranno accolte con lo stesso amore, qualità e compassione.



### 1.2 Perché l'ispirazione amorosa offre sintonizzazioni a distanza?

Durante i tradizionali corsi e insegnamenti Usui Reiki, viene comunemente insegnato che l'attivazione Reiki deve essere data "di persona". Molti lignaggi e insegnanti di Reiki saranno d'accordo con questo concetto di base nella convinzione che un'attivazione "di persona" fornirà migliori risultati di attivazione.

Tuttavia, Love Inspiration è stata guidata per offrire attivazioni a distanza in un modo molto speciale e unico - e per aiutare a spiegare perché è così, dobbiamo prima presentare noi stessi e l'organizzazione Love Inspiration.

Come organizzazione no profit, abbiamo due fondatori principali; Marty e Gerry Donnelly, entrambi hanno ricevuto gli insegnamenti Usui Reiki attraverso il lignaggio Hawayo Takata di Usui Shiki Ryoho.

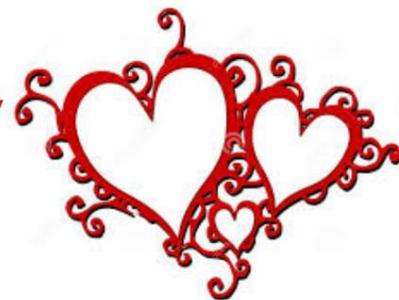
Entrambi hanno avuto molte esperienze nell'insegnamento dell'Usui Reiki 'di persona' e hanno condiviso le attivazioni Usui Reiki con le persone attraverso questo stile di insegnamento 'di persona' in molte occasioni diverse e in molti paesi diversi.

Tuttavia, da quando hanno ricevuto la loro formazione Usui Reiki, ora hanno anche ricevuto una grande varietà di sistemi di guarigione aggiuntivi basati sull'energia direttamente dalla "Coscienza Superiore". Questi sistemi di guarigione basati sull'energia sono stati tutti "trasmessi" a Gerry attraverso il suo dono della chiaroveggenza.

A Gerry è stata mostrata una grande varietà di energie, simboli di guarigione e pratiche di guarigione ed è anche in grado di ricevere una serie di "download di informazioni" per ogni serie di energie di guarigione che vengono ricevute. Queste informazioni le vengono trasmesse per comprendere lo scopo delle energie di guarigione, le pratiche di autoguarigione, i tempi di assimilazione e altre informazioni pertinenti.



Un esempio di ciò è visto attraverso gli insegnamenti Usui Reiki Avanzati in cui l'Ispirazione d'Amore è stata guidata dalla "Coscienza Superiore" per offrire gli insegnamenti e le attivazioni Usui Reiki attraverso un formato di "distanza" altamente unico. Per come lo comprendiamo, questo può ora aprire le energie Reiki in modo che possano essere condivise più facilmente con quante più persone possibile senza alcuna limitazione o restrizione. Ecco le informazioni ricevute da "Coscienza Superiore" sull'offerta di attivazioni "a distanza":



“Con il permesso, l'amore e la guida del dottor Mikao Usui e di Hawayo Takata, Love Inspiration riceve la benedizione di iniziare a offrire attivazioni Usui Reiki a distanza. Sebbene questo non sia qualcosa di originariamente benedetto, le energie si sono ora espanse come tali per consentire questi cambiamenti in fiore. È anche importante ricordare perché stiamo usando queste energie e non limitarle in alcun modo.

In questo momento, le energie di Usui Reiki sono necessarie così profondamente e profondamente per aiutare a guarire il tuo mondo, che semplicemente non possiamo "trattenerci" attraverso alcuna limitazione. Chiediamo la vostra pazienza e comprensione poiché comprendiamo che si tratta di un nuovo concetto da offrire, tuttavia siamo sicuri che con intenzioni ampliate a beneficio di tutti, assimilerete presto questa comprensione.

È importante per noi sottolineare qui che prima di ricevere il sistema di guarigione Usui Reiki Avanzato e prima che Marty e Gerry diventassero entrambi Maestri di Usui Reiki Avanzato, non avevano mai offerto le attivazioni Usui Reiki 'a distanza'. Avevano sempre onorato i lignaggi e gli insegnamenti tradizionali dell'Usui Reiki che avevano ricevuto dai loro insegnanti di Reiki e avevano offerto le loro attivazioni Reiki solo "di persona".

Tuttavia, essendo ora diventati Insegnanti Avanzati di Usui Reiki, Marty e Gerry capiscono che i processi di sintonizzazione all'interno del sistema Usui Reiki si sono evoluti. Lo stesso Dr Mikao Usui ha contribuito a sviluppare questo nuovo stile di sintonizzazione e quindi ci sentiamo molto a nostro agio nell'offrire le nostre sintonizzazioni Reiki in questo formato a 'distanza' andando avanti. (Per ulteriori informazioni sui lignaggi Love Inspiration Usui Reiki e sul diverso approccio di Love Inspiration di 'By-Distance'

Attivazioni Usui Reiki, consulta le FAQ "[Puoi spiegarci i lignaggi Love Inspiration Usui Reiki?](#)").

Comprendiamo che questo concetto di offrire sintonizzazioni "a distanza" per Usui Reiki potrebbe essere leggermente frainteso all'interno della comunità globale di Usui Reiki. È quindi con molto amore e luce che desideriamo promuovere questa nuova comprensione del processo di sintonizzazione Usui Reiki per aiutare le energie ad andare dove sono più necessarie in questo mondo.

Ci auguriamo che questo nuovo processo di sintonizzazione irradie e dia potere a te come ha fatto a noi!



Avendo ora fornito attivazioni a distanza negli ultimi anni a persone di tutto il mondo e avendo ricevuto una serie di feedback molto positivi sull'esperienza di sintonizzazione di molti individui, qui diremmo semplicemente che il formato di sintonizzazione a "distanza" altamente unico che utilizziamo è molto efficace.

Inoltre, vale anche la pena notare che stai ricevendo un'attivazione da un Insegnante Usui Reiki Avanzato attraverso questo metodo a distanza e come tale, ci saranno anche alcuni vantaggi vibrazionali di questo essere percepito nella tua coscienza.

Anche ricevere la sintonizzazione qui in questo formato a distanza è incredibilmente semplice! Per aiutarti in questo, ora ti forniremo alcune informazioni aggiuntive su cosa puoi aspettarti durante e dopo la tua sintonizzazione.

Poco più in basso, ti forniremo anche un set di istruzioni molto semplice per ricevere la tua sintonizzazione e per coloro che desiderano essere guidati attraverso la loro sintonizzazione - ti forniremo anche un accompagnamento video / audio aggiuntivo per realizzare questo processo di ricezione ancora più facile per te.



### 1.3 Cosa puoi aspettarti come parte della tua sintonizzazione?

Ci sono molti vantaggi nel ricevere la tua sintonizzazione Reiki 'a distanza', il principale è che puoi ricevere queste energie meravigliosamente pacifiche nel tuo tempo e spazio. Ciò significa che puoi scegliere dove e quando desideri ricevere la tua sintonizzazione Reiki mentre sei guidato verso l'apertura a queste meravigliose energie.

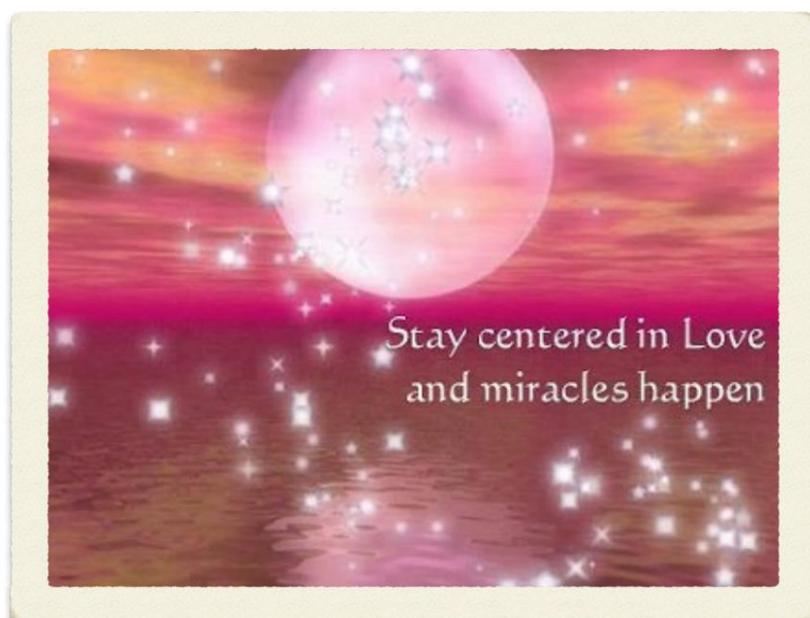
Forse desideri ricevere la tua sintonizzazione in un luogo tranquillo; forse un posto dove puoi sentirti totalmente rilassato, a tuo agio ea tuo agio. Forse desideri accompagnare la tua sintonizzazione con musica soft, candele, incenso ecc.

sintonizzazione.

Qualunque sia il tuo caso, possa la tua esperienza di sintonizzazione essere il più bella ed edificante possibile e che tu possa godere di queste meravigliose energie Reiki mentre diventi un praticante Reiki di Livello 1!

Prima di ricevere effettivamente la tua attivazione, però, nell'interesse di aiutarti a capire un po' di più su come puoi prepararti per la tua attivazione, diamo ora un'occhiata a:

- a) Cosa succede **durante** una sintonizzazione
- E
- b) Cosa succede **dopo** una sintonizzazione



**a) Cosa succede durante un'attivazione** È sempre

meglio ricevere la tua attivazione Reiki con un atteggiamento di apertura e disponibilità a ricevere le energie di sintonizzazione con amore e gratitudine. Ma per favore non preoccuparti: le istruzioni scritte e l'accompagnamento audio che ti forniremo qui come parte della tua sintonizzazione Reiki ti aiuteranno a raggiungere queste sensazioni molto facilmente.

Per alcuni di voi, forse quelli con menti molto veloci o attive, potreste voler ripetere alcune affermazioni calmanti o gentili mentre ricevete le energie di sintonizzazione. Affermazioni come;



**Mi apro per ricevere la luce**  
**Mi apro alle energie Reiki**  
**Mi apro con amore**



Queste affermazioni possono spesso aiutare la mente a rimanere concentrata sull'idea di ricevere e aprirsi a queste energie di sintonizzazione con amore e possono essere utili se soffri di una mente iperattiva o occupata durante la tua sintonizzazione.

Per altri, potresti voler aprire alcune visualizzazioni di base durante la tua sintonizzazione.

Ad esempio, potresti immaginare che un bel sole splende sulla parte superiore della tua testa mentre ti crogioli in questo calore, luce e amore.

Entrambe queste tecniche possono essere utili per essere aperti e ricevere con amore, tuttavia sappi che potresti essere qualcuno che vorrebbe solo sedersi nella pace e nell'immobilità del Reiki mentre ricevi la tua sintonizzazione.

Tutti questi modi di ricevere la tua sintonizzazione sono ugualmente meravigliosi e spesso attireranno persone diverse in modo diverso. Normalmente, ci piace suggerirti di ricevere la tua sintonizzazione in un modo che ti sembra giusto.

Per quasi tutte le persone, ricevere un'attivazione Reiki è un'esperienza molto rilassante, pacifica e calmante. Ti permette forse di sentire qualcosa di molto sottile ed edificante che viene ricevuto.

Con il tempo, queste energie possono portare qualcosa di molto speciale e magico nella tua vita!

Per alcuni di voi, potreste sentire qualcosa che accade durante la vostra sintonizzazione, cioè mentre le energie si muovono e si spostano durante questo periodo; mentre per altri, potresti provare solo un leggero senso di rilassamento o pace durante la tua sintonizzazione. Alcuni di voi potrebbero sentire che non sta accadendo assolutamente nulla - e anche questo va benissimo!

Anche quando si ricevono attivazioni di persona, è molto comune che il ricevente non senta assolutamente nulla durante l'attivazione di Livello 1. Quindi, per favore, se non senti nulla durante la tua sintonizzazione, va benissimo - la tua sintonizzazione ha comunque avuto successo!

È anche importante sapere che qualunque cosa tu faccia o non provi durante la tua sintonizzazione Reiki, semplicemente seguendo le istruzioni fornite qui in questo corso Reiki, sarai davvero sintonizzato con Usui Reiki Livello 1. E ora lo farai essere in grado di iniziare a lavorare con le energie Reiki attraverso le pratiche di guarigione descritte nel Capitolo Tre di questo corso.

## b) Cosa succede dopo un'attivazione?

Immediatamente dopo aver ricevuto una sintonizzazione, è del tutto normale sentirsi rilassati, calmi o in pace. Oppure potresti persino sentirti assennato.

Qualunque cosa tu stia provando, assicurati di prenderti il tempo necessario per sederti, digerire e assimilare le nuove energie nella tua coscienza. Forse hai voglia di sdraiarti e rilassarti per mezz'ora o un'ora subito dopo aver ricevuto la tua sintonizzazione.

Nei giorni seguenti, ci saranno probabilmente molte energie vecchie o indesiderate che verranno rimosse, spostate o spostate dentro di te mentre la tua frequenza energetica si adatta alla sua nuova vibrazione.

L'attivazione Reiki di primo livello ti aprirà a una varietà di energie di "luce" più elevate e, come tale, potresti sentire diverse sensazioni fisiche che si verificano durante i giorni successivi alla tua attivazione (a seconda delle tue circostanze karmiche).

Ad esempio, se sei una persona che ha bisogno di ripulire molte vecchie energie, cioè è necessario un profondo lavoro di guarigione, allora il tuo corpo avrà bisogno di liberarle dal tuo campo energetico. Pertanto, potresti sentirti molto pigro o stanco nei giorni successivi alla tua sintonizzazione.

Potresti anche avvertire alcuni lievi sintomi di raffreddore o influenza mentre queste energie si schiariscono o forse ti verrà regalato qualche viaggio in più in bagno (se le energie si stanno schiarendo nei tuoi chakra inferiori).

Potrebbe esserci anche qualche compensazione emotiva derivante dall'attivazione di Livello 1, quindi sii consapevole di questo se provi rabbia, tristezza o altri tipi di disordini emotivi nei giorni successivi alla tua attivazione.

Si dice spesso che le energie Usui Reiki di Livello 1 possono essere molto **disintossicanti dal punto di vista fisico**, tuttavia ciò significa anche che molte vecchie emozioni o modelli di pensiero mentale vengono anche spostati o rilasciati durante questo processo di guarigione "fisico".

Rilasciando o eliminando gran parte di queste energie vecchie o indesiderate dentro di noi, che si manifestano come emozioni difficili, sintomi fisici o disturbi mentali, sappi che questi sono tutti davvero buoni segni di guarigione e crescita! Rilasciando queste energie più oscure dall'interno, ora sei maggiormente in grado di muoverti verso l'amore e la luce e quindi verso la salute, la felicità e il benessere. Meraviglioso!

Questo processo di sentire sintomi fisici, emotivi o mentali mentre le energie vecchie e indesiderate si liberano dal tuo campo energetico è comunemente indicato come una **crisi di guarigione**. E questa è una parte molto importante dell'apprendimento che si fa qui a questo primo livello.

Una cosa è leggere sulla crisi di guarigione, ma molto spesso il vero apprendimento viene da una varietà di esperienze personali, passando tu stesso attraverso diversi tipi di crisi di guarigione.

Per favore, sappi che mentre ti muovi attraverso questi sintomi a volte spiacevoli e temporanei, il tuo corpo sta rilasciando molti tipi di energie vecchie e stagnanti da dentro di te e questo ti sta aiutando a muoverti verso una maggiore salute e benessere in generale.



## 2. Istruzioni per ricevere la tua sintonizzazione:

Siamo lieti di offrirti queste attivazioni Usui Reiki a distanza e speriamo che questo nuovo formato aiuti molti, molti esseri a connettersi con queste energie curative meravigliosamente edificanti e veramente divine!

***Ancora una volta, prima di iniziare questa sintonizzazione, assicurati di aver attivato (sbloccato) le energie e la sintonizzazione Usui Reiki di Livello Uno prima di iniziare.***

***Il processo di attivazione/sblocco è un semplice processo di 5 minuti che sblocca le energie e ti dà accesso ad esse. Una volta sbloccate le energie, ciò significa che tutte le energie Usui Reiki Livello Uno e la tua sintonizzazione Usui Reiki Livello Uno sono state attivate appositamente per te. Sei quindi pronto per iniziare a ricevere la tua attivazione di Livello 1!***

***Se non hai ancora attivato/sbloccato le energie Usui Reiki Livello Uno per te stesso, puoi farlo seguendo le istruzioni a pagina IV di questo ebook.***

Ora che hai attivato/sbloccato le energie, ti chiediamo gentilmente di leggere bene le seguenti sezioni (2.1 e 2.2) in modo che tu possa aprirti a ricevere correttamente la tua sintonizzazione e come ti senti più a tuo agio. Nella sezione 2.1 offriamo l'attivazione in formato video e nella sezione 2.2 offriamo istruzioni scritte su come eseguire l'attivazione. Puoi scegliere quale metodo ti si addice meglio. Godere!

Soprattutto, assicurati di rilassarti, aprirti e ricevere queste meravigliose energie di sintonizzazione con amore.

Ci auguriamo che la tua sintonizzazione ti piaccia!



### 2.1 Ricezione della tua sintonizzazione tramite formato video:

Nella sezione 2.2, ti forniremo una serie completa di istruzioni scritte per ricevere la tua attivazione, tuttavia per alcune persone comprendiamo anche che potrebbe essere più facile essere guidati attraverso il processo di attivazione, proprio come faresti da un 'di persona' sintonizzazione di tipo.

Siamo quindi lieti di offrirti il video qui sotto in modo che tu possa semplicemente rilassarti, aprirti e seguire questa sintonizzazione guidata per Usui Reiki - Livello 1. Ci auguriamo che tu abbia una meravigliosa sintonizzazione!

[Sintonizzazione Usui Reiki guidata - Livello 1](#)



## 2.2 Istruzioni scritte per ricevere la tua sintonizzazione:

Il video di sintonizzazione guidata di cui sopra ti guiderà essenzialmente attraverso gli stessi processi che descriveremo qui nella sezione seguente. L'unica differenza qui è che il video di sintonizzazione guidata ti guiderà attraverso il processo passo dopo passo in un modo che significa che puoi semplicemente "staccare la spina" e seguire mentre ricevi la tua sintonizzazione Reiki.

Qualunque sia il modo in cui scegli di ricevere la tua sintonizzazione, speriamo che ti divertirai ad aprirti per ricevere queste energie Reiki di Livello 1 e che ti aiuteranno a portare più guarigione, amore e gioia nella tua vita!



### ■ 1. Preparazione

Siediti o sdraiati, a seconda di quale sia più comodo per te, assicurandoti di non essere disturbato per almeno 25 minuti. Forse desideri suonare della musica soft e rilassante, accendere delle candele o bruciare dell'incenso per creare un'atmosfera piacevole.

### ■ 2. Stabilire l'intenzione

Dichiarare qui l'intenzione attiverà la sintonizzazione per iniziare. Si prega di dire quanto segue:



“Con amore e gratitudine mi apro a ricevere la sintonizzazione per Usui Reiki Livello 1. Possano queste energie aiutarmi nel mio cammino in avanti in modo che io possa  
Grazie, grazie, grazie.”



### ■ 3. Ricezione della tua sintonizzazione

Ora inizierà la tua sintonizzazione e ci vorranno circa 10 - 15 minuti per riceverla. Normalmente, ti suggeriamo di sederti per 15 - 20 minuti per assicurarti che tutte le energie siano completamente ricevute nel tuo campo energetico.

Durante questo periodo, potresti voler dire un'affermazione per mantenere la tua mente concentrata o forse una visualizzazione con l'obiettivo principale di aprirsi per ricevere **amore e gratitudine**. Soprattutto, per favore ricevi queste energie di sintonizzazione mentre ti senti guidato.

Se desideri utilizzare affermazioni per aiutarti durante questi 15-20 minuti, ecco alcuni altri esempi tra cui potresti scegliere:

**“Mi apro all'amore e alla luce”**

**“Mi apro per ricevere”**

**“Mi apro all'amore universale”**

**"Mi apro per ricevere l'attivazione Usui Reiki Level One"**

**"Mi apro all'amore e alla luce divini"**

**Oppure puoi semplicemente ripetere la tua intenzione più e più volte.**

Comunque tu decida di ricevere la tua sintonizzazione, per favore goditi questi 15 - 20 minuti mentre sei inondato di luce curativa divinamente guidata. Possano queste energie di sintonizzazione aiutarti a portare più amore, luce e felicità nel tuo mondo!

Se è più facile per te, puoi cronometrarti per i 15-20 minuti o in alternativa semplicemente aspettare finché non senti che l'energia diminuisce un po'. E ancora, durante questo periodo, potresti sentire dell'energia che si muove, forse sentire vibrazioni rilassanti o alcuni potrebbero sentire che non accade quasi nulla.

In ogni caso, dopo questo periodo di 15 - 20 minuti, avrai ricevuto la tua sintonizzazione di primo livello per Usui Reiki e con essa sarai in grado di praticare le tecniche di livello 1 che descriveremo nella prossima sezione.

**Congratulazioni!**

**Ora sei stato in sintonia con  
Usui Reiki Livello Uno!**



# Benvenuto a UsuiReiki Livello 1



## Capitolo 3: Le pratiche Reiki (Livello 1)



*Love Inspiration*

*Learn • Heal • Awaken*

## UsuiReiki

Livello uno - Mani sulla guarigione

# Capitolo 3: Le pratiche del Reiki (Livello 1)

### Contenuti:

Contenuto	Pagina
<b>1. Presentazione degli aspetti pratici del Reiki</b>	51
1.1 Un'introduzione alla guarigione tramite tocco	51
1.2 Sei un "canale di guarigione" divino	53
1.3 Comprendere la guida divina	55
1.4 L'importanza dell'intenzione	56
1.5 Arrendersi ed essere aperti a ricevere	60
1.6 Usare le mani nella guarigione	61
1.7 Fare Touch Healing vs Guarigione senza Touch	61

Contenuto	Pagina
1.8 L'importanza di un trattamento per tutto il corpo	62
1.9 Comprensione delle "sensazioni della mano"	64
1.10 Usando il tuo 'intuito'	67
1.11 Trasmettere Reiki	69
1.12 Ulteriori considerazioni per dare Reiki	70
<b>2. Le pratiche di autoguarigione per il livello 1</b>	72
2.1 Preparazione per la pratica	72
2.2 Una semplice meditazione Gassho	73
2.3 Invitare l'energia e impostare la tua intenzione	74
2.4 Invocare le Energie Reiki	75
2.5 Le posizioni base delle mani per l'autoguarigione	76
2.6 Trattamento delle aree problematiche	79
2.7 Concludere con gratitudine	80
<b>3. Dare sessioni di guarigione Reiki per gli altri</b>	81
3.1 Pre-organizzazione e preparativi	82
3.2 Benvenuto e introduzione	83
3.3 Introduzione alla sessione	84
3.4 Dare le mani sulla guarigione	86
3.5 Chiusura della sessione	89
3.6 Condivisione dell'esperienza	91
<b>4. Commenti finali</b>	93



### 1. Presentazione degli aspetti pratici del Reiki:

Avendo ora compreso i fondamenti teorici del Reiki e avendo ricevuto la tua sintonizzazione Reiki di livello 1, ora sei pronto per iniziare a lavorare con le energie Reiki. E come ora saprai, questo primo livello riguarda l'apprendimento dell'arte della "guarigione manuale".



Quindi, con questo in mente, ora ti presentiamo i concetti importanti che saranno alla base delle tue pratiche di guarigione Reiki in modo che tu possa diventare un guaritore Reiki meravigliosamente efficace!

Alla fine di tutti questi concetti introduttivi, ti forniremo una serie completa di istruzioni facili da seguire per aiutarti a riunire tutte queste informazioni in modo che tu possa fare l'autoguarigione Reiki e la guarigione Reiki per gli altri.

#### 1.1 Un'introduzione al Touch Healing:

Come ora saprai, il Reiki può essere praticato da una prospettiva di 'autoguarigione' o da una prospettiva di 'guarigione degli altri'. E come tale, Reiki può fornirti un'opportunità meravigliosa per ricaricare te stesso e gli altri con la bellezza dell'energia della forza vitale universale guidata spiritualmente.

Man mano che porti più amore, luce e forza vitale universale nel tuo campo energetico, questo ti aiuterà a liberarti di molti tipi di impurità e tossine dall'interno poiché queste vengono rilasciate in modo sicuro dal tuo sistema energetico. Pertanto, sei maggiormente in grado di avvicinarti all'amore e alla luce e verso una maggiore salute e benessere generale nella tua vita.

Come parte di questa formazione, ti verrà richiesto di scegliere come desideri dare Reiki. Ad esempio, sei qualcuno che si concentrerà sugli aspetti di autoguarigione del Reiki o preferiresti concentrarti sulla prospettiva di guarigione degli altri? O forse entrambi?

Come parte di questo corso, desideriamo ancora una volta chiarire qui che entrambe queste prospettive saranno molto importanti per il tuo viaggio in avanti. Come abbiamo già accennato nelle sezioni introduttive, è spesso attraverso la bella interrelazione tra l'autoguarigione e la guarigione degli altri che può aiutarci a muoverci verso una comprensione più completa di come la vera e genuina felicità possa essere portata nella nostra vita.

Ad esempio, eseguendo le tue pratiche di autoguarigione Reiki, aiuterai automaticamente gli altri eliminando molti tipi di detriti energetici e interruzioni mentre diventi un canale di guarigione più chiaro e puro (che quindi avvantaggia gli altri).

In alternativa, aiutando gli altri a guarire e purificarsi dando molte sessioni di Reiki, stai anche creando le circostanze vibrazionali per la nostra guarigione e crescita, cioè ricevendo tu stesso le energie Reiki nella sessione di guarigione e attraverso l'accumulo di meriti karmici.

Quindi avvicinarsi alle tue pratiche Reiki con questa duplice prospettiva, cioè aiutare te stesso E gli altri, contribuirà sempre a creare un viaggio Reiki molto arricchente e profondamente soddisfacente.

\*\*\*

### a) Fare 21 giorni di pratica di autoguarigione È

generalmente concordato dalla maggior parte degli insegnanti di Reiki (incluso noi stessi) che un periodo iniziale di pratiche di autoguarigione Reiki è una parte importante dell'apprendimento fatto qui a questo primo livello. Più comunemente, qui verrà prescritta una pratica di autoguarigione di 21 giorni a partire dalla data del tuo sintonizzazione.

Questa pratica di autoguarigione può davvero portare molte opportunità di guarigione nella tua vita e ti aiuterà anche a iniziare a sentire le energie Reiki sempre di più man mano che impari a "incanalare" queste meravigliose energie curative.

È anche durante questo periodo che sei in grado di assimilare meglio queste nuove energie nella tua coscienza mentre ti apri a ricevere le energie Reiki in tutti i principali centri energetici del tuo corpo.

Si dice che le energie Reiki di livello 1 siano particolarmente utili per la "disintossicazione fisica", quindi non sorprenderti se sei guidato a rilasciare molti tipi di energie vecchie o indesiderate durante questo periodo di 21 giorni!

E oltre a tutto questo, come persona che inizia il tuo viaggio Reiki, questa pratica di autoguarigione di 21 giorni è un modo meraviglioso per aiutarti a ottenere alcune esperienze interiori con le mani sulla guarigione e questo aiuta a darti un vero e genuino comprensione del processo di guarigione.

Infine, desideriamo sottolineare qui che per molte persone, molto probabilmente non "sentirai" molta energia durante le tue prime sessioni di Reiki. Quindi, per favore, non aspettarti una valanga di energia che scorre attraverso di te nella tua prima sessione!

Gli aspetti "sentimenti" del Reiki tendono a svilupparsi e ad aprirsi durante questo primo periodo di 21 giorni (e oltre), quindi assicurati di affrontare le tue pratiche Reiki con pazienza e amore, ove possibile. Abbastanza spesso, alcune persone riferiscono di non aver sentito nulla durante le prime sessioni e altri dicono di poter sentire solo una sensazione vibratoria molto "delicata" o sottile nelle loro mani.

Mentre ti avvicini al completamento del periodo di 21 giorni, tuttavia, molto probabilmente inizierai a sentire un po' di più le energie Reiki man mano che diventi più "familiare" con le loro frequenze vibrazionali. E per favore ricorda che questo è solo

il primo livello di connessione con le energie curative del Reiki!



Vi incoraggiamo sempre ad andare avanti verso i livelli più alti se volete sentire sempre di più dalle vostre pratiche.

***E, naturalmente, più pratica fai (con amore), più forte sarà la tua connessione con le energie!***

## b) Dare sessioni di guarigione per gli altri Come

abbiamo detto finora durante questo corso, il Reiki è una forma molto semplice di guarigione basata sull'energia. E per evidenziarlo qui, forniamo ora un esempio di come dare una sessione di Reiki molto semplice a qualcuno.

Per cominciare, una sessione di guarigione Reiki viene quasi sempre somministrata attraverso una varietà di diverse posizioni delle mani. Mentre imponi le mani sul destinatario, consentirai quindi all'energia Reiki di fluire in quella zona del corpo in modo che l'energia Reiki possa quindi svolgere il suo lavoro di guarigione veramente magico.

In genere, inizierai la tua sessione di Reiki trattando l'area della testa e poi lavorerai verso il basso attraverso il corpo, assicurandoti di trattare tutti i chakra, gli organi principali e qualsiasi area problematica specifica all'interno del corpo del ricevente.

Ogni posizione della mano verrà normalmente mantenuta per circa 3 - 5 minuti, a seconda di come ti senti, con ogni posizione della mano che consente alle energie Reiki di fluire dove sono necessarie.

E questo è tutto!

Quando finisci tutte le posizioni delle mani e le energie Reiki sono state distribuite in modo sicuro in tutto il corpo del ricevente, la tua sessione di guarigione Reiki è ora completa. Naturalmente, ci sono moltissime cose di guarigione meravigliosamente divine che stanno accadendo all'interno del tuo formato di sessione di guarigione Reiki!

Quindi, con questo layout molto generale, spieghiamo ora un po' di più su alcuni degli aspetti più dettagliati del dare Reiki, sia nell'autoguarigione che nel tuo lavoro di guarigione per gli altri.

### 1.2 Sei un "canale di guarigione" divino:

Uno dei concetti più importanti da afferrare quando stai dando le mani nelle sessioni di guarigione (per te stesso o per gli altri) è che agisci sempre come un

## 'canale di guarigione divina'.

E questo inizierà ad avere più senso man mano che svolgi le tue pratiche di guarigione e inizi a sentire effettivamente le energie che fluiscono attraverso il tuo stesso corpo.

Cercare di spiegarlo a parole non riesce davvero a incapsulare veramente l'esperienza di dare le mani sulla guarigione, tuttavia in termini semplici, possiamo provare a spiegarlo qui come ricevere energia divina da qualche parte sopra la tua testa. Le energie divine di guarigione fluiscono verso il basso attraverso il tuo chakra della corona, giù nel tuo chakra del cuore e poi le energie Reiki fluiscono verso l'esterno (con amore) attraverso ciascuno dei tuoi chakra del palmo.



Tutto questo accade in modo molto naturale non appena stabilisci la tua intenzione di dare Reiki.

Quando offri qualsiasi tipo di guarigione Reiki, sia per te stesso che per gli altri, è molto importante riconoscere che sei sempre e solo un "canale" di guarigione attraverso il quale fluiscono le energie.

***Non invii mai energia da te stesso, ma piuttosto ricevi sempre le energie da un luogo di coscienza superiore. Pertanto, stai sempre "canalizzando" queste energie curative nel ricevente;*** se questo è te stesso, un'altra persona, un altro essere vivente o un oggetto inanimato.

Come analogia, quindi, puoi pensare che il tuo corpo sia come un tubo (o un tubo) e che la forza vitale universale guidata spiritualmente sia come l'acqua. Mentre dai le mani alle sessioni di guarigione, stai semplicemente permettendo all'acqua di fluire attraverso di te e nella persona che stai trattando.



Naturalmente, poiché l'acqua scorre attraverso il tubo, aiuta anche a rimuovere in modo molto naturale parte del fango e della sporcizia dall'interno del tubo. E allo stesso modo, riceverai anche energie di guarigione e purificazione condividendo le energie Reiki con gli altri.

Un altro punto chiave da osservare qui (e qualcosa che probabilmente ti renderai conto dopo alcune sessioni di guarigione) è che ***le energie Reiki vengono sempre "attirate attraverso di te" dalla persona che sta ricevendo la guarigione.***

Ad esempio, quando fai sessioni di Reiki per altri, potresti scoprire che per alcune persone metti le mani e le energie curative sembrano fluire attraverso meravigliosamente, facilmente e senza sforzo. Per altre persone, invece, fai esattamente la stessa cosa e senti che le energie di guarigione non fluiscono affatto molto!

Siamo tutti molto diversi. Tutti noi abbiamo diversi livelli di comprensione, diversi livelli di fede nelle energie Reiki e diverse circostanze karmiche che saranno tutti fattori molto importanti nel determinare quanta energia Reiki viene attratta attraverso il canale di guarigione. E con questo, è molto importante per te capire che se stai dando una sessione di guarigione a qualcuno e l'energia non sembra fluire attraverso di te molto facilmente, per favore non preoccuparti.

### **Puoi condividere il Reiki solo aprendoti come un canale di guarigione divina** ing channel

Nei casi in cui non senti così tanta energia fluire attraverso il tuo canale di guarigione durante una sessione, è probabile che il destinatario stia solo "attirando" l'esatta quantità di energia di cui ha bisogno in quel momento. (Può anche essere indicativo che ci sia un blocco energetico in quest'area, come discuteremo più dettagliatamente in seguito).

È anche possibile che il destinatario abbia alcuni dei propri ostacoli karmici che gli impediscono di attingere quantità maggiori di Reiki attraverso il tuo canale, ad esempio a causa di una mancanza di fede, resa, credenza ecc.

### 1.3 Comprendere la guida divina:

Un altro concetto molto importante da comprendere a questo primo livello, e qualcosa che abbiamo già toccato brevemente durante questo corso, è l'idea che tutte le energie curative del Reiki siano

## 'guidato divinamente'

E per comprendere la vera natura della guida divina, dobbiamo prima capire e accettare che le energie Reiki sono state ricevute da un luogo di "Coscienza Superiore". In altre parole, queste energie Reiki sono altamente intelligenti e provengono da un luogo puro e "superiore" di divinità o coscienza. Pertanto, le energie sapranno sempre esattamente come guarire le cause alla radice di ogni particolare problema.

### **Questo è davvero uno degli aspetti più sorprendenti e utili del Reiki!**

Non avrai mai bisogno di "guarire" nessuno, ma piuttosto ti aprirai semplicemente come un canale di guarigione divina mentre permetti alle energie di guarigione Reiki di essere attratte nel corpo del ricevente in modo che le energie divine Reiki possano compiere la loro guarigione magica lavorare **attraverso di te.**

Le energie Reiki guidate divinamente consentiranno sempre che tutte le guarigioni avvengano in perfetto accordo con ciò di cui il ricevente ha bisogno in quel momento (e in linea con le loro circostanze karmiche).

E per aiutarci a capire un po' di più questo concetto, facciamo un esempio in cui inviamo Reiki al cuore di una persona. Mettiamo le mani su quest'area e inviamo Reiki. Ci apriamo come canale di guarigione e permettiamo al destinatario di attingere l'energia Reiki di cui ha bisogno per aiutare a guarire il suo particolare problema.

Le energie Reiki divinamente guidate ora andranno dove sono più necessarie per aiutare a realizzare il miglior risultato di guarigione possibile per quella persona. Nei casi in cui il destinatario potrebbe avere un problema energetico o un blocco nell'area del cuore, le energie curative del Reiki aiuteranno sempre a guarire le cause alla radice dietro questo blocco. Sempre!

E ancora, questo è uno degli aspetti più miracolosi e utili del Reiki e qualcosa che ti aiuterà a togliere tutta la pressione da te come 'canale di guarigione'. Tutto ciò che ti è richiesto è impostare la tua intenzione di guarigione e consentire alle energie guidate divinamente di svolgere il loro magico lavoro di guarigione **attraverso di te.**



#### 1.4 L'importanza dell'intenzione:

È un semplice fatto che le nostre intenzioni contribuiscono a creare la realtà che ci circonda. E senza entrare nei significati filosofici più profondi su come funziona, c'è un accordo piuttosto generale su questo nella comunità scientifica (attraverso la fisica quantistica), la comunità Reiki (attraverso il potere dell'intenzione di guarigione) e la comunità spirituale (attraverso il karma, legge di attrazione ecc.).

La natura della nostra mente è tale da poter portare molti tipi di esperienze edificanti, amorevoli e profondamente curative nella nostra vita, tuttavia allo stesso modo, senza l'uso appropriato della nostra intenzione, possiamo anche creare l'effetto opposto. Perciò:



### Il modo in cui **scegli** di pensare è molto importante!

Come abbiamo discusso in precedenza, molte delle nostre interruzioni, blocchi e problemi energetici derivano in realtà da una serie di diversi *modelli di pensiero o intenzioni negative*.

Si dice anche che le azioni che derivano da intenzioni negative generino una serie di karma non benefico poiché siamo condotti verso questi stati dell'essere meno favorevoli.

Essendo consapevoli del nostro pensiero, delle nostre intenzioni e delle nostre azioni e coltivando stati d'animo amorevoli, si dice quindi che siamo in grado di orientarci verso una vita più gioiosa, amorevole e felice.

E questo è il primo modo in cui possiamo pensare di usare la nostra intenzione - **usare saggiamente la nostra mente per creare una realtà migliore per noi stessi a lungo termine.**

La seconda prospettiva che desideriamo trattare qui, qualcosa che è molto importante per questi insegnamenti Reiki, è l'idea che la nostra intenzione sarà effettivamente l'innescò necessario affinché le energie Reiki fluiscono attraverso di te. Perciò:



### La tua intenzione è estremamente importante nelle tue pratiche Reiki!

**È comunemente insegnato che le energie curative del Reiki fluiranno sempre in accordo con la tua intenzione e, in aggiunta a questo, gli aspetti divinamente guidati del Reiki risponderanno anche ai tipi di intenzioni che sono impostati da te nella tua guarigione.**

Ad esempio, solo intendendo che le energie Reiki fluiscono dalle tue mani e dai palmi, così sarà. Impostando la tua intenzione di Reiki per aiutare la condizione cardiaca della persona o il suo problema al fegato - così sarà. Con l'intenzione di ricevere le energie Reiki nel tuo Chakra della Corona - così è sarà. E così via.

L'energia Reiki risponderà **SEMPRE** alla tua intenzione e per attivare le energie Reiki per qualsiasi sessione di guarigione, ti basterà 'intendere' di dare Reiki e sarà così. È davvero così semplice!

È quindi corretto affermare che stabilire la tua intenzione è probabilmente una delle parti più importanti di qualsiasi pratica Reiki.

Ti aiuterà a preparare la scena affinché avvenga tutta la guarigione, sia durante le tue pratiche personali di autoguarigione che per le tue pratiche di guarigione altrui.

Come altro esempio, supponiamo che tu desideri ricevere una sessione di guarigione di tipo "per tutti gli usi" con il Reiki. Affermando semplicemente questa intenzione, fai sapere agli aspetti divinamente guidati del Reiki che questo è il tipo di guarigione che desideri.

Le energie Reiki ora fluiranno dove sono divinamente ritenute necessarie.

Intention  
is  
everything

In alternativa, se volessi inviare le energie Reiki a un problema specifico, ad esempio un problema ai reni o un problema di ansia ecc., dovresti semplicemente impostare la tua intenzione di conseguenza e aprirti a ricevere Reiki. Puoi stare certo sapendo che il Reiki risponderà sempre alle tue intenzioni e ora ti aiuterà a guarire le cause alla radice di questi problemi specifici.

Combinando la tua comprensione della **guida divina** con queste nuove informazioni sull'impostazione della tua intenzione, ora puoi iniziare a vedere quanto può essere meraviglioso, semplice e bello il Reiki!

È l'idea che puoi impostare, reimpostare e quindi reimpostare di nuovo qualsiasi intenzione di guarigione che desideri mentre ti muovi attraverso ciascuna delle tue sessioni di guarigione o pratiche di meditazione personali. E puoi usare la tua mente in tanti modi diversi durante una sessione di guarigione in modo che le energie possano fluire attraverso di te nel modo più bello.

E con questo in mente, estendiamo ora un po' di più questo principio Reiki con un po' di saggezza dalla tradizione del Qi Gong (originaria della Corea e della Cina). All'interno di questa tradizione, è comunemente inteso che:

## "Dove giace la coscienza, l'energia segue"

In altre parole, l'"energia" fluirà sempre ovunque voi stabiliate la vostra intenzione. E all'interno di questo principio molto semplice ma profondo si trovano i segreti per comprendere quanto potente possa essere veramente la tua mente nelle sessioni di guarigione o nelle pratiche di meditazione.

Da un punto di vista pratico, ad alcuni di voi potrebbe piacere sfruttare questo potere dell'intenzione lavorando con una serie di semplici affermazioni nelle vostre pratiche Reiki (come abbiamo suggerito nella sezione sulla sintonizzazione).

Per altri, potresti desiderare di modellare le tue intenzioni attraverso l'uso di alcune semplici visualizzazioni, poiché anche queste possono essere un modo meraviglioso per espandere le tue intenzioni di guarigione più vicine alla luce, all'espansione e all'amore.



A titolo di esempio, quindi, vediamo ora rapidamente come potresti voler offrire una sessione di guarigione per qualcuno usando le tue intenzioni.

### **Un esempio di utilizzo di visualizzazioni e affermazioni per sfruttare la tua intenzione:**

immagina per un momento che le tue mani siano posizionate sulla sommità della testa del destinatario e che la tua intenzione sia quella di inviare amore, luce e guarigione in questa zona del corpo. Dopo circa un minuto, potresti sentire che vorresti ampliare un po' questa prospettiva e cambiare ora la tua intenzione in modo che le energie Reiki vengano proiettate o "inviata" in tutto il corpo.

Mentre imposti questa intenzione di guarigione, potresti sentire un leggero impulso nel flusso di energia in accordo con la tua intenzione e potresti anche desiderare ora di richiedere l'assistenza di una tecnica di visualizzazione molto semplice per aiutare a rafforzare questa intenzione di guarigione espansa dell'invio di Reiki attraverso il corpo.

Ora puoi immaginare che una massa di luce bianca e dorata venga ricevuta attraverso il tuo canale di guarigione e che questa profonda luce di guarigione venga inviata dalle tue mani (con il potere di un motore a reazione) attraverso l'intero corpo del ricevente.

Puoi visualizzare o immaginare che questa luce risplendente di guarigione ora fluisca attraverso l'intero corpo del ricevente, cioè attraverso il cervello, la testa, il collo, il busto ecc. il corpo mentre inizia a brillare magnificamente, come un sole brillante e splendente.

Questo tipo di pensiero o visualizzazione può essere molto utile per dare una sessione di guarigione Reiki di successo e molto probabilmente aiuterà a rafforzare la tua connessione con le energie Reiki. E questo è solo un esempio di come puoi usare la tua intenzione in modo creativo a beneficio del destinatario che stai trattando!

---

## **Dove giace la coscienza, segue l'energia**

---

Per continuare quindi da questo esempio, potresti anche usare una serie di **affermazioni** insieme alle tue intenzioni di guarigione per aiutare a consolidare l'intenzione che si sta creando. Ad esempio, potresti dire di ripetere mentalmente qualcosa del tipo:

**“Mi apro con amore”**

**“Ti stai riempiendo di luce”**

**“Possa il Reiki inondarti di luce e irradiare per tutti”**

**“Possa la luce del Reiki risplendere luminosa”**



Sei ovviamente libero di usare qualsiasi affermazione desideri, ma soprattutto, scegli qualcosa che ritieni ti aiuti a cristallizzare l'intenzione di guarigione che desideri impostare, in modo che le energie possano fluire più fortemente per il miglior risultato di guarigione possibile di il destinatario.

Come insegnanti di Reiki, ti diremo sempre che le tue capacità di guarigione sono sempre e solo limitate dalla tua stessa mente. Quindi, per favore, sii il più creativo ed edificante possibile e credi (con tutto il cuore) che sei un essere veramente infinito e divino, capace di creare risultati di guarigione sorprendenti e profondi!

Come hai visto qui negli esempi sopra, l'uso di affermazioni e visualizzazioni può spesso aiutare a rafforzare ed espandere la tua intenzione di guarigione. Questi strumenti aggiuntivi possono quindi esserti utili in un'ampia gamma di circostanze di guarigione.



Come parte del nostro [corso online gratuito di meditazione per principianti](#), abbiamo incluso un video tutorial sull'interrelazione tra intenzione, visualizzazione e affermazioni e sebbene non se ne parli in termini specifici di Reiki, può aiutarti ad ampliare maggiormente la tua comprensione di questa importante area. Ti invitiamo quindi a guardare questo video didattico aggiuntivo se desideri esplorare quest'area in modo più approfondito:

### [Tutorial video - Intenzioni, visualizzazioni e affermazioni](#)

E infine, permettimi qui di ribadire che la tua intenzione è esattamente questa; LA TUA intenzione. All'interno di questo breve commento, abbiamo cercato di imprimerti che la tua intenzione è uno strumento di guarigione meravigliosamente potente a sé stante; aiuta a preparare la scena per qualsiasi e tutte le guarigioni che avvengono durante una sessione di guarigione!

Per molti praticanti di Reiki, sceglieranno di impostare la loro intenzione di guarigione molto semplicemente all'inizio di una sessione di Reiki e permetteranno semplicemente agli aspetti divinamente guidati del sistema di fare il loro magico lavoro di guarigione. E questo è meraviglioso!

Dato che la tua intenzione è stata fissata fermamente all'inizio di una sessione di guarigione, in realtà non c'è davvero bisogno di continuare a impostare l'intenzione così, quindi, concentrandoti solo sull'aprirsi per ricevere la schiera di energie di guarigione divine che fluiscono attraverso di te durante la tua sessione è abbastanza.

Altri sceglieranno di non recitare alcuna affermazione o di non fare alcuna visualizzazione durante le loro pratiche Reiki - potrebbero invece concentrarsi solo sull'arrendersi e sull'essere aperti a ricevere queste energie attraverso il loro canale di guarigione. E ancora: questa è una pratica meravigliosa!

Siamo tutti molto diversi. Alcuni di noi avranno menti veloci e molto attive, mentre altri saranno naturalmente più pacifici. Se sei qualcuno che ha una buona immaginazione o qualcuno che ha una mente veloce o di tipo attivo, normalmente ti suggeriamo di provare a lavorare con le affermazioni e le tecniche di visualizzazione (poiché queste potrebbero esserti di aiuto nel tuo viaggio Reiki) .

Se sei una persona che è naturalmente abbastanza pacifica nella tua mente, allora potresti desiderare semplicemente di aprirti come canale di guarigione e goderti la quiete, il rilassamento e la pace di queste energie curative Reiki.

Qualunque sia il tuo caso, speriamo che tu abbia visto qui quanto può essere importante l'impostazione della tua intenzione e il ruolo che svolge nel permettere alle energie Reiki di fluire attraverso di te.

\*\*\*



**Sii creativo con la tua intenzione!**

### 1.5 Arrendersi ed essere aperti a ricevere:

Come flusso per impostare la nostra intenzione, discutiamo ora dell'importanza di **arrendersi** ed essere aperti a ricevere le energie Reiki poiché questo spesso aiuterà a facilitare un'esperienza Reiki molto fluida e fluida.

Reiki è una pratica che può aiutarti a portare più pace, relax e spensieratezza nella tua vita mentre sei immerso nel ricevere una meravigliosa gamma di energia vitale universale guidata spiritualmente. È così che ci nutriamo, ringiovaniamo e rilassiamo in modo da poter ripristinare salute, benessere e felicità nella nostra vita!

Il motivo per cui ti incoraggiamo ad "arrenderti" a queste energie curative Reiki è così che tu possa permetterti di andare più a fondo in questa sensazione di rilassamento, beatitudine e pace! È l'idea che permetti alle energie di fluire dove sono necessarie con completa fiducia, convinzione e resa (alla saggezza divina del Reiki). Mentre ti apri, ti arrendi e ti lasci andare sempre di più, permetterai anche alle energie Reiki di portare più guarigione, amore e luce nel tuo campo energetico.

E mentre lo fai, puoi anche godere dei benefici della riduzione dell'ego o dell'"attaccamento all'ego" che a sua volta ti aiuterà a ricevere un maggiore flusso di "Coscienza Superiore" nel tuo campo energetico.

Per quelli di voi con menti molto attive, ancora una volta, potreste desiderare di lavorare con una serie di affermazioni durante le vostre pratiche Reiki per aiutare a promuovere questo tipo di pensiero mentre ricevete queste energie curative. Ad esempio, potresti voler utilizzare alcuni dei seguenti durante le tue meditazioni Reiki o sessioni di guarigione:

“Mi apro per ricevere amore, mi apro per ricevere amore.....”

“Mi arrendo alla luce divina, mi arrendo alla luce divina .....

"Lascio andare, lascia andare, lascia andare..."

“Offro tutto ciò che sono, offro tutto ciò che sono....”

“Mi arrendo con amore”



Mentre continui ad aprirti e stabilire una connessione più profonda con queste meravigliose energie divine di guarigione, sentirai senza dubbio ciò che funziona per te. E mentre continui ad aprirti, arrendersi e ricevere sempre più profondità nella tua pratica Reiki, accade un'altra cosa meravigliosa: **stai iniziando ad avere molto naturalmente più convinzione, fede e fiducia nelle energie Reiki!**

Questo accade spesso senza che tu te ne accorga, ed è un risultato diretto delle tue meravigliose sensazioni da ogni sessione di guarigione. Più senti, più inizi a credere e più poi ricevi - questo è molto simile a una spirale ascendente di amore, luce, fiducia, fede e credenza.

E questo è un altro importante motivo per cui ci piace suggerire le pratiche di autoguarigione di 21 giorni durante questo primo livello di Reiki. Riteniamo che questa pratica sia un primo passo molto importante sul tuo percorso Reiki per aiutare con questi sentimenti di apertura, avere fede e credere nelle capacità di guarigione del Reiki.



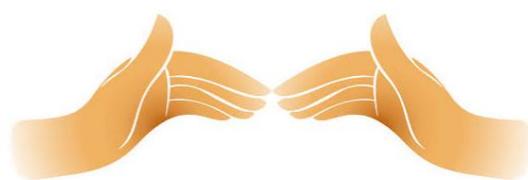
### 1.6 Usare le mani nella guarigione:

Dato che questo primo livello di Reiki si concentra sulle mani sulla guarigione, è importante per noi qui introdurre alcune linee guida generali su come usare le mani quando si usa il Reiki.

Per cominciare, ogni volta che stai dando una sessione di Reiki, è sempre importante ricordare che sei un canale di guarigione divina per le energie Reiki che fluiscono attraverso di te e che è la tua intenzione che è così importante. Tuttavia, anche il modo in cui usi le mani è molto importante in quanto ti aiuterà a distribuire efficacemente le energie Reiki.

A causa della natura di questo tipo di guarigione, è comunemente insegnato come buona pratica tenere leggermente le mani a coppa assicurandosi che le dita siano tenute insieme delicatamente. Questo aiuta a focalizzare le energie Reiki nell'area del corpo che stai trattando e assicurerà che le energie Reiki vengano ricevute nel modo più efficace. Questa stessa tecnica della mano deve essere usata allo stesso modo sia per l'autoguarigione che per le sessioni di guarigione Reiki per gli altri.

**Mani leggermente a  
coppa con le dita unite**



### 1.7 Fare Touch Healing vs Guarigione senza Touch:

Un'altra questione importante che dobbiamo discutere qui in questi aspetti pratici del Reiki è il confronto tra fare 'guarigione tramite tocco' e 'guarigione senza contatto'. Attualmente, entrambi questi metodi sono "accettabili" nella comunità Reiki, tuttavia, più spesso, la guarigione tattile è il formato preferito per la guarigione manuale.



**Tocca Guarigione**



**Guarigione senza contatto**

Utilizzando l'approccio di guarigione tattile, le energie Reiki a volte possono essere meglio ricevute e distribuite nelle diverse aree del corpo del ricevente, ad esempio dato che i chakra del palmo saranno effettivamente più vicini a trattare gli organi, i tessuti e le cellule che si trovano all'interno del corpo.

È importante notare che la guarigione tattile può anche fornire un'esperienza più rilassante per il ricevente grazie al calore che può essere percepito durante la sessione di guarigione e attraverso le sensazioni tattili. Questi bellissimi doni, se combinati con le meravigliose energie curative del Reiki, possono davvero aiutare a portare un'esperienza di guarigione profondamente sacra e molto bella per l'individuo che riceve Reiki.

Tuttavia, la guarigione senza contatto è ugualmente accettabile nel Reiki e può essere utilizzata intuitivamente dove necessario, o naturalmente durante la maggior parte delle sessioni di guarigione per gli altri, di solito ci sarà un elemento di guarigione senza contatto che è necessario. Ad esempio quando si trattano le zone 'sensibili' del corpo come la zona pubica e la zona del seno (per le donne).

Come praticante Reiki, puoi ovviamente scegliere come desideri eseguire la tua guarigione Reiki e questo dipenderà sempre dalle tue preferenze personali e dal destinatario. Come Insegnanti di Reiki, vorremmo incoraggiarvi a provare entrambi questi metodi (su voi stessi durante le vostre pratiche di autoguarigione e durante le vostre sessioni di guarigione per gli altri) al fine di comprendere come ciascuno di essi funziona e si sente. Con questa comprensione potresti quindi scegliere un metodo che ritieni funzioni meglio per te o in alternativa, come nella maggior parte dei casi, utilizzare entrambi.

Come sempre, usa il tuo intuito e fidati di ciò che ritieni sia meglio per il destinatario!

\*\*\*

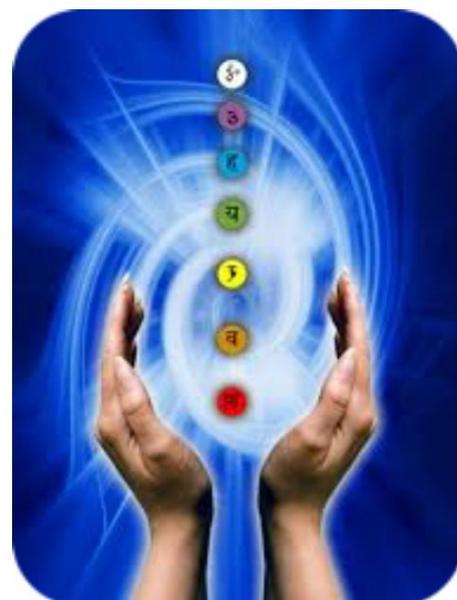
### 1.8 L'importanza di un trattamento completo del corpo:

Quando impari Reiki per la prima volta, generalmente ti viene data una serie di posizioni di base delle mani da seguire per dare Reiki a te stesso (attraverso le tue pratiche di autoguarigione) e per gli altri (attraverso un formato di sessione di guarigione Reiki).

E dato che ora ci sono molti diversi lignaggi Reiki, molti Reiki Master e molte idee diverse su come trattare al meglio il corpo, questo ha portato all'adozione di un gran numero di variazioni per dare una sessione di guarigione Reiki di base.

Ad esempio, se esegui una semplice ricerca su Google per "Posizioni delle mani Reiki", vedrai molti diversi set di posizioni delle mani insegnate durante l'allenamento Reiki di livello 1. E abbastanza spesso, scopriamo che questo può creare un po' di confusione su quali siano le migliori posizioni delle mani per dare Reiki.

Quindi, prima di mostrarti una serie di posizioni di base delle mani, è importante per noi introdurre quelle che considereremmo le "spine dorsali" importanti di ogni buona sessione di guarigione Reiki. Una volta comprese queste informazioni di base, avrai la giusta comprensione in modo da poter esplorare liberamente e aprirti a qualsiasi posizione delle mani desideri per le tue pratiche Reiki.



Per cominciare, rafforziamo ora il concetto che noi stiamo sempre e solo "canalizzando" una gamma di energie di guarigione "divinamente guidate" nel corpo del ricevente (in modo che il suo corpo possa poi guarire se stesso).

Questo è sempre il modo in cui il Reiki ci "guarisce".

Non sarà mai tuo compito "guarire" effettivamente una persona, ma piuttosto canalizzerai amore e luce nel suo campo energetico in modo che le energie Reiki guidate divinamente possano aiutarla a guarire o purificare i propri blocchi energetici, interruzioni e altre energie problemi.

Questo ora può aiutarti a rimuovere qualsiasi pressione che senti come "guaritore" di Reiki poiché non sei mai **responsabile** della "guarigione" di un altro essere vivente. Piuttosto, stai semplicemente condividendo una gamma di frequenze di "Coscienza Superiore" in questo destinatario in modo che possa andare avanti più facilmente verso la salute e il benessere. E per fare questo, è sempre meglio che tu dia una **sessione di guarigione completa del corpo**.

# Why?

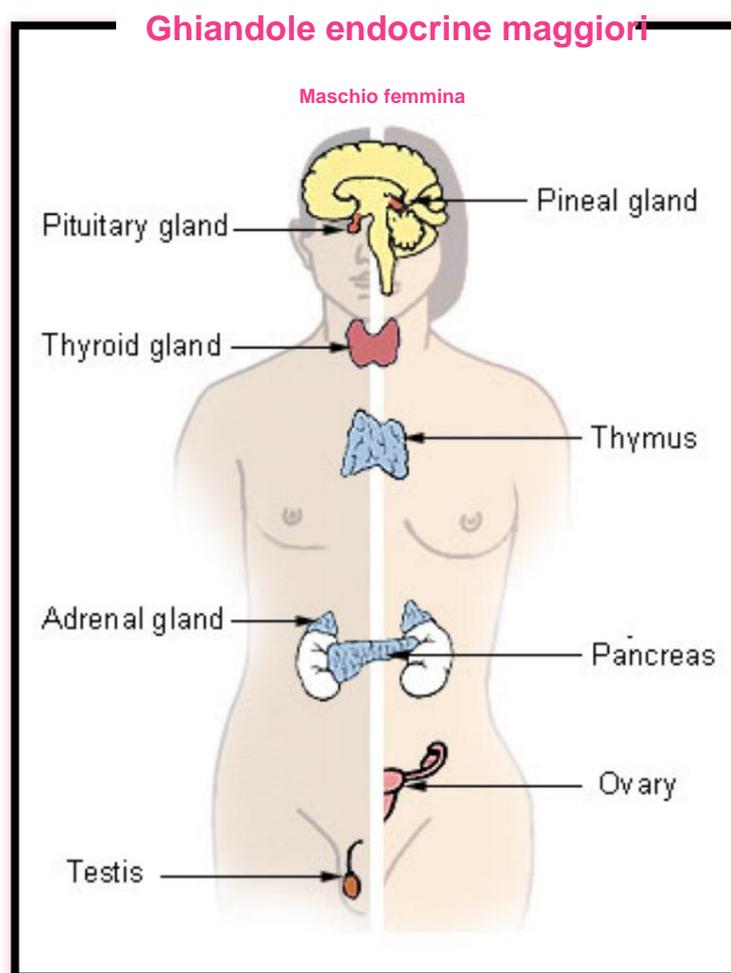
Un trattamento completo del corpo aiuta a inviare Reiki in tutte le aree del corpo in modo che le energie Reiki possano essere utilizzate in modo più efficace dal ricevente per guarire se stesso. Ad esempio, una sessione di guarigione completa del corpo mirerà sempre a trattare i sette chakra principali e, ove possibile, tutti i principali organi all'interno del corpo.

Un trattamento per tutto il corpo prenderà di mira anche un'ulteriore "area problematica" o aree problematiche al fine di aiutare a eliminare eventuali blocchi energetici o interruzioni in aree specifiche del corpo in cui potrebbero essere presenti disturbi specifici.

Come minimo assoluto,  
una sessione di Reiki per tutto  
il corpo tratterà tutti i chakra

E ci sono davvero moltissime ragioni per cui questo è importante. Per cominciare, i chakra sono i nostri "centri" energetici e quindi ci aiuteranno a portare equilibrio in un gran numero di aree diverse della nostra vita.

Oltre a questo, i nostri chakra principali si allineano anche con le nostre ghiandole endocrine (che aiutano a governare quasi tutti i sistemi all'interno del nostro corpo fisico). Pertanto, inviando Reiki nelle nostre ghiandole endocrine e centri energetici, le energie curative Reiki possono essere distribuite in modo più efficace intorno al nostro corpo per un risultato di guarigione molto migliore.



Quindi, di nuovo, mentre le posizioni delle mani variano leggermente da Maestro a Maestro, **qualsiasi sessione di guarigione completa del corpo dovrebbe mirare a trattare i sette chakra principali, gli organi principali e qualsiasi particolare area problematica richiesta dal ricevente.** E questo è tutto!

Questo è uno dei modi più semplici e migliori per pensare di dare qualsiasi tipo di sessione di Reiki a qualcuno in modo da non perderti o confonderti mentre inizi.

Come parte di questa formazione, ti forniremo la nostra versione di una serie base di posizioni delle mani un po' più in basso. Oltre a questo, ti forniremo anche un video guidato di autoguarigione e un video tutorial che ti aiuteranno a dare la tua prima sessione di guarigione Reiki per gli altri usando queste posizioni di base delle mani.

Questo sarà più che sufficiente per aiutarti a iniziare il tuo viaggio di autoguarigione e guarigione degli altri e te lo offriamo con amore e luce e con l'intenzione che questo ti aiuti a diventare un meraviglioso canale di guarigione Reiki!



Infine, vorremmo incoraggiarvi qui a seguire sempre la vostra intuizione mentre date Reiki e mentre vi muovete attraverso ciascuna delle posizioni delle mani. È molto importante aprirci alla guida divina mentre permettiamo alle nostre mani di andare dove sono necessarie durante una sessione di guarigione.

### 1.9 Comprensione delle "sensazioni della mano":

Mentre ti dedichi alle sessioni di guarigione (che si tratti di guarigione tramite tocco o guarigione senza contatto), ti renderai presto conto che le tue mani "comuniceranno" con te durante ciascuna delle diverse posizioni delle mani.

E questo probabilmente diventerà più pronunciato man mano che diventerai più sensibile alle energie Reiki. Come parte di questo, potresti iniziare a provare diverse sensazioni fisiche e sensazioni alle mani durante le tue sessioni di guarigione.

Ad esempio, potresti sentire un po' di calore, intorpidimento, freddezza, formicolio, dolore, prurito, pulsazioni o "formicolio" nelle tue mani mentre ti muovi dalla posizione della mano alla posizione della mano (sia nell'autoguarigione che quando guarisci gli altri).

Queste sensazioni sono indicate negli insegnamenti Reiki tradizionali come "Hibiki" che letteralmente significa "eco". Con il tempo e la pratica capirai come queste sensazioni possono aiutarti a dare una sessione di guarigione più efficace. Per aiutarti a saperne di più su queste "comunicazioni", esaminiamo ora alcuni dei tipi più comuni di Hibiki con alcune brevi spiegazioni.

Per cominciare, desideriamo sottolineare che se non senti alcuna sensazione nelle tue mani, va benissimo! All'inizio, c'è solo una sensazione molto sottile delle energie Reiki e con il tempo e la pratica, queste sensazioni diventeranno probabilmente più pronunciate man mano che diventerai più sensibile al processo di guarigione basato sull'energia.



Per favore, sappi che non c'è assolutamente niente di sbagliato nel tuo canale di guarigione Reiki quando non ti senti molto e che le energie Reiki fluiscono ancora attraverso di te magnificamente!

Ancora una volta, con il tempo e la pratica, molto probabilmente acquisirai maggiore sensibilità alle energie Reiki e sicuramente, entro il periodo di pratica di autoguarigione di 21 giorni, è probabile che sentirai almeno "qualcosa" dalle tue sessioni di autoguarigione. Ma di nuovo

**Non sentire nulla (o molto poco) quando inizi con il Reiki è perfettamente normale!**

Una delle lamentele o frasi più comuni che Marty e Gerry hanno sentito dai praticanti di Livello Uno è che non riescono a sentire nulla! È interessante notare, tuttavia, che ogni volta che Gerry chiede al praticante di mettere le mani su di lei per la guarigione, **ogni** volta ha sentito un flusso di energie estese dal praticante, anche da coloro che hanno preso l'attivazione Reiki solo quello stesso giorno.

Ricorda di avere fede: sta funzionando!

Per quei principianti che sentono qualcosa, la maggior parte parla di sentire una quantità molto piccola di vibrazione sottile, come un piccolo ronzio o sensazione vibrazionale appena sopra la metà dei loro palmi. Altri a volte possono sentire un po' di calore o calore nelle loro mani, il che è anche abbastanza comune.

La sensazione di calore è spesso un buon segno che le energie fluiscono bene attraverso il tuo canale di guarigione e che il tuo corpo (o la persona che stai curando) sta "attirando" le energie Reiki dentro di sé molto bene.

Ancora una volta, non è meglio o peggio sentire qualcosa o qualcosa, quindi per favore, se non ti senti molto durante le tue sessioni di guarigione, va benissimo. Il Reiki fluirà sempre attraverso di te indipendentemente dal fatto che tu stia sperimentando "mani calde" o meno!

Ci sono anche momenti in cui puoi sentire un cambiamento piuttosto improvviso della temperatura nelle tue mani durante una sessione, cioè mentre passano dal caldo al freddo. Puoi anche sentire che l'energia sembra "smettere" di fluire attraverso di te durante alcune parti di una sessione di guarigione.

Sentire le mani fredde o sentire che le energie hanno smesso di fluire è un'altra sensazione molto comune della mano e spesso può indicare un blocco all'interno del corpo del ricevente. In questi casi (soprattutto quando senti che l'energia Reiki forse non scorre attraverso di te come dovrebbe) continua a tenere le mani su quest'area del corpo finché non senti l'energia Reiki ricominciare a fluire attraverso di te. Quando le energie ricominciano a sentirsi come se stessero fluendo, saprai che il Reiki ora ha contribuito a eliminare questa interruzione energetica. Meraviglioso!

Inoltre, suggeriamo inoltre di consentire al Reiki di continuare a fluire in quest'area per un po' di tempo prima di passare alla posizione successiva.





In altri casi, potresti anche sentire formicolio, formicolio o intorpidimento alle mani quando dai Reiki.

Ad esempio, mentre trattate un'area particolare che presenta uno squilibrio energetico, queste sensazioni sono di nuovo un altro modo delle energie che comunicano con voi che ci sono alcuni problemi energetici qui.

Per coloro che sono più intuitivamente sensibili, puoi anche "raccogliere" eventuali sentimenti o informazioni aggiuntive che ti vengono fornite su ciò a cui potrebbe essere correlato il particolare problema di guarigione - e sei quindi il benvenuto a condividerlo con il destinatario sia durante nostro dopo la tua sessione di guarigione come desideri.

Molti Maestri Reiki insegnano che queste sensazioni di formicolio, spilli e aghi, intorpidimento ecc. rappresentano anche la fluttuazione delle frequenze di guarigione Reiki ricevute dal ricevente. Questo è quindi un segno che le energie Reiki richieste stanno causando la generazione di questa sensazione nelle tue mani mentre le energie Reiki fluiscono attraverso di te.

---

In tutti i casi di interpretazione di 'hibiki' ti suggeriamo di essere sempre guidato dalla tua conoscenza interiore e dalla tua intuizione divina. Quando senti qualcosa nelle tue mani, calma semplicemente la tua mente e prova tu stesso:

### cosa ti sta dicendo questa sensazione della mano?

---



Altre volte durante la tua sessione di guarigione Reiki, potresti persino iniziare a sentire un po' di dolore alle mani o addirittura in altre parti del tuo corpo (nei casi in cui stai dando Reiki a qualcun altro). Ancora una volta, questa è spesso un'informazione comunicativa che ti guiderà verso una maggiore comprensione di ciò di cui il destinatario ha bisogno per la sua sessione di guarigione.

Spesso un dolore provato può essere un'eco di ciò che il ricevente sta accadendo dentro di sé.

Marty e Gerry sperimentano spesso sessioni di Reiki in cui sentono un dolore nella loro [parte del corpo] durante la sessione solo per scoprire che anche il destinatario sta provando questo dolore nella stessa area. In altri casi, hanno sentito lo stesso tipo di dolore dentro di sé proprio mentre queste energie venivano rilasciate dall'interno del campo energetico del ricevente.

È sorprendentemente abbastanza comune sentire un leggero dolore o disagio in una parte del nostro corpo in determinate fasi di una sessione di guarigione Reiki, quindi ancora una volta, se senti qualcosa di tutto questo, per favore non essere allarmato o spaventato da questo sistema di comunicazione intuitiva ma piuttosto pensa "che meraviglia - sto ricevendo informazioni guidate intuitivamente!". E, naturalmente, se non sei sicuro del dolore puoi sempre chiedere alle energie Reiki "per favore aiutami a capire se questo è il mio dolore o i destinatari". Oppure "per favore aiutami a capire di più su questo dolore". E fidati sempre del tuo intuito!

Ci sono molte cose diverse che possono essere sperimentate attraverso il Reiki, molte "chicche" incredibilmente divine che possono emergere durante una sessione di Reiki. E quindi, ci sono molti sentimenti diversi che possono essere provati durante il processo. Per alcuni praticanti, potresti vedere una gamma di colori, sperimentare visioni o sentire altri tipi di sensazioni vibrazionali dentro di te.

Soprattutto, sappi che il Reiki aiuterà sempre te e il ricevente a guarire nel miglior modo possibile. Le energie Reiki non possono mai causare danni o danni a te poiché provengono da un luogo di purezza, amore e luce.

Le energie Reiki edificanti e piene d'amore possono tuttavia causare una crisi di guarigione accadere ed è importante sapere che questo si sta manifestando come risultato dell'introduzione di più amore nel vostro campo energetico. Questo aumento della frequenza energetica ti aiuta a rilasciare dentro di te una serie di energie vecchie, indesiderate o più oscure.

Questi sono tutti elementi molto importanti della vera guarigione della "causa radice" e quindi ti aiuteranno sempre a muoverti verso più amore, luce, guarigione, purificazione, felicità, pace e gioia nella tua vita!



### 1.10 Usando il tuo 'intuito':



Finora, abbiamo già toccato l'idea che dovresti usare la tua intuizione come parte della tua sessione di guarigione Reiki, quindi esploriamo un po' di più quest'area. Per cominciare, chiariamo ora cosa intendiamo con il termine 'intuizione'.

Il concetto di avere **intuizione** deriva dal

idea che sei già un essere divino e onnisciente. Viene dall'idea che hai già una parte di te, spesso definita come il tuo "sé superiore", che è illuminato e conosce già la verità su tutti gli aspetti della realtà.

E mentre questo può essere molto difficile da accettare o persino da capire, si dice anche che sia una "verità" sotto un gran numero di diverse tradizioni spirituali e insegnamenti religiosi.

Quindi, in realtà, sai davvero dove mettere le mani per il miglior risultato di guarigione possibile! Sai dove la persona ha bisogno delle energie di guarigione e non perché qualcuno te l'ha detto, ma a causa di questa parte veramente divina e onnisciente di te stesso.

Questa è la tua intuizione. La tua bella voce interiore. La parte di te che ti dice quando qualcosa non va, la sensazione viscerale che ti guida quando devi affrontare una decisione difficile. È la sensazione di correttezza quando ti sembra di "fare clic" con una persona, la sensazione di sapere solo quando qualcosa è giusto per te o, in alternativa, se qualcosa non ti sembra giusto. È la piccola voce interiore che ti guida in avanti in tutti gli aspetti della tua vita.

Seguire il tuo intuito è sicuramente una forma d'arte "basata sui sentimenti". È qualcosa che spesso può richiedere del tempo per esercitarsi man mano che diventi più "in sintonia" con te stesso. Sicuramente non è qualcosa a cui puoi accedere logicamente attraverso la tua mente intellettuale!

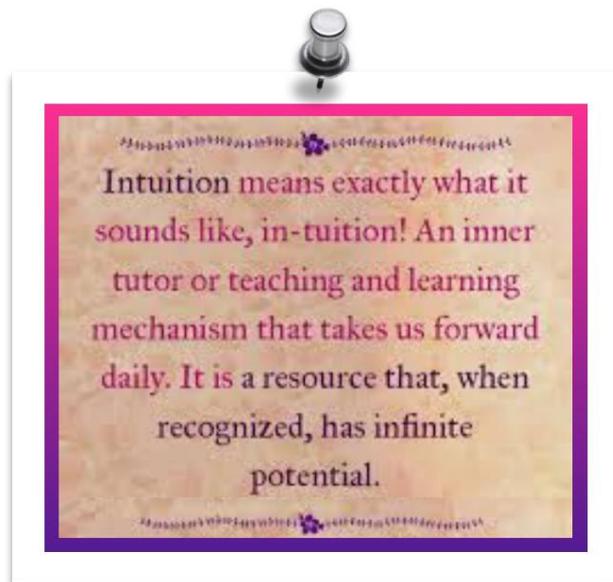
**L'accesso alla tua intuizione deve essere fatto attraverso il sentimento!**

Quando inizi con la tua pratica Reiki, lavorare con il tuo intuito può sembrare un po' difficile mentre ti apri a queste nuove energie, tuttavia con il tempo e la pratica, possiamo assicurarti che diventa molto più facile!

Spesso scopriamo che la mente egoica a volte può giocare brutti scherzi dicendoci che semplicemente non è possibile "sapere" dove mettere le mani, o "sapere" per quanto tempo lasciarle lì o "sapere" quando spostarsi nella posizione della mano successiva, ecc.

Ed è qui che molte persone rimangono bloccate in questa idea di seguire la loro intuizione, specialmente all'inizio delle loro pratiche di Reiki. Altri cercheranno di usare le loro menti per "capire" come accedere alla loro comprensione intuitiva ma ancora una volta, come abbiamo già detto, la tua intuizione è una pratica basata sui sentimenti.

È qualcosa che si apre mentre apri il tuo cuore. E mentre ti apri a condividere queste energie Reiki con amore e luce, diventerai anche più propenso ad ascoltare i tuoi sentimenti interiori divini.



A volte lo sentirai come un istinto istintivo durante una sessione, una voce interiore, una visione o un altro tipo di esperienza/ sentimento visionario. E per favore, ogni volta che senti, ascolti, vedi o conosci qualcosa in modo intuitivo, non importa quanto sciocco possa sembrare in quel momento, per favore onora sempre questa sensazione. E:



**Per favore, dai sempre Reiki secondo la tua intuizione divina!**

È il chakra del terzo occhio che governa la tua intuizione divina e il tuo sviluppo intuitivo. Come parte di questi insegnamenti di livello 1, per aiutarti a sviluppare questa conoscenza intuitiva, ti presenteremo una pratica molto bella degli insegnamenti tradizionali del Reiki giapponese, chiamata Reiji Ho.

Reiji-Ho ti aiuterà a sviluppare sempre di più la tua intuizione e può anche aiutarti a sentire intuitivamente dove mettere le mani durante una sessione di Reiki. Descriveremo questa pratica molto semplice di Reiji Ho nell'Appendice **Due** - "Strumenti aggiuntivi per guarire gli altri", quindi si prega di fare riferimento a questa appendice per ulteriori informazioni (o fare clic sul collegamento per accedere a un [video tutorial che include la pratica di Reiji Ho](#) ).

Durante la formazione di livello 2 e 3, ti presenteremo altri modi per espandere la tua intuizione e il tuo chakra del terzo occhio in modo che tu possa diventare un canale di guarigione Reiki più efficiente ed efficace.

\*\*\*\*\*

### 1.11 Trasmettere Reiki:

Il Beaming Reiki è un'altra tecnica Reiki molto semplice che funziona con la nostra intenzione di proiettare o "trasportare" l'energia Reiki dove vorremmo che andasse.

Ci sono molti modi diversi in cui puoi trasmettere Reiki e moltissime intenzioni che possono essere impostate mentre trasmetti Reiki.

Ad esempio, durante le tue pratiche di autoguarigione (per quelli di voi che scelgono di sdraiarsi per la pratica) vi guideremo verso l'irradiazione del Reiki nei vostri reni. Come puoi vedere dalle immagini, posizionando le mani sul basso addome, sarai in grado di intendere o irradiare le energie Reiki in ciascuno dei tuoi reni. Questo è un esempio molto semplice di irradiare Reiki.



Un altro esempio di teletrasporto (questa volta dal punto di vista della guarigione degli altri) è quello di allontanarsi dal destinatario durante una sessione di guarigione, cioè ovunque da 1 a 5 metri (come desideri), e trasmettere il Reiki nel suo campo energetico.

Ancora una volta, ci sono una serie di intenzioni diverse che puoi impostare mentre lo fai. Forse desideri inviare la guarigione Reiki alla loro aura, al loro campo energetico generale o forse desideri irradiare Reiki in una parte molto specifica del loro corpo.

La trasmissione può essere effettuata in qualsiasi momento della sessione, cioè prima, durante o dopo e dovrebbe sempre essere eseguita secondo il proprio intuito. In generale, se ritieni che il destinatario abbia bisogno di un po' di irradiazione Reiki generale, allora per favore irradia queste energie con amore.

Un ultimo esempio di teletrasporto è quello di trasmettere Reiki in un oggetto come una macchina fotografica o una registrazione video. Trasmettendo Reiki in questo modo, puoi impostare la tua intenzione (con amore) che chiunque veda questa foto o questa registrazione video riceva Reiki. Mentre scatti la foto o registri il video, stai irradiando Reiki in questo con la tua intenzione fermamente impostata a beneficio dello spettatore.

La foto a destra è di Gerry a Lumbini, in Nepal (il luogo di nascita del Buddha Shakyamuni) che irradia Reiki.



### 1.12 Ulteriori considerazioni per dare Reiki:

Mentre arriviamo alla fine dell'introduzione degli aspetti pratici del Reiki, ci sono un paio di ultimi punti che desideriamo trattare:

#### Ego

Di gran lunga il più grande pericolo di qualsiasi pratica Reiki è il nostro ego. Come praticante di Reiki, è importante essere consapevoli delle nostre tendenze egoiche e capire che è sempre il meraviglioso potere divino di guarigione del Reiki (cioè l'energia della forza vitale universale), che determina i risultati della guarigione piuttosto che noi stessi. Ad esempio, non è mai "il mio potere di guarigione" o "ho guarito questa persona" ecc. Siamo semplicemente un canale per questa bellissima energia e meno ego abbiamo, più puro è il canale che dobbiamo portare attraverso le energie.



#### Safe For Everyone

Reiki può essere utilizzato in una grande varietà di situazioni e per un'ampia varietà di disturbi per aiutare ad aumentare la vibrazione di questi problemi. Il Reiki è sicuro per i bambini, le donne incinte, le persone con impianti artificiali, disabilità o persone che usano farmaci e aiuterà sempre a ottenere un risultato meravigliosamente edificante e pieno di amore.

È importante riconoscere che il Reiki viene sempre attirato in un destinatario con le energie curative guidate divinamente. Ciò significa che il Reiki sarà sempre attratto dalla persona (o dall'essere vivente) in base a ciò di cui ha bisogno in un dato momento.



## Non c'è mai bisogno di preoccuparsi di causare danni o danni con il Reiki!

Questo non vuol dire che la guarigione sperimentata sarà sempre piacevole. Purtroppo, ci possono essere momenti in cui tu o il tuo destinatario avrete bisogno di piangere, rivivere il dolore o forse rivivere un trauma emotivo come parte del processo di guarigione. Tutto questo fa parte dell'esperienza di guarigione olistica e ti sta aiutando a guarire la causa principale dietro il disturbo che si è manifestato.

#### "Display" di guarigione durante una

**sessione** È un punto importante da condividere con voi qui che a volte durante una sessione di guarigione, il ricevente può sperimentare o esibire alcuni "display" della guarigione che sta subendo. Questo potrebbe essere cose come tremare, vibrare, possono sentirsi arrabbiati dall'interno di se stessi, stancarsi, sentirsi male, emozionarsi, possono persino provare dolore o altri spiacevoli durante la loro sessione di guarigione. (Risperimentare disturbi precedenti è un'esperienza comune poiché queste vecchie energie vengono ora rilasciate in modo sicuro dall'interno del corpo).

È importante notare che affinché avvenga qualsiasi guarigione reale o genuina, la persona DEVE rilasciare le vecchie energie dal suo interno. Man mano che queste vecchie energie vengono rilasciate, le energie dovranno essere rivissute come tali, il che a volte viene percepito come dolori o emozioni spiacevoli.

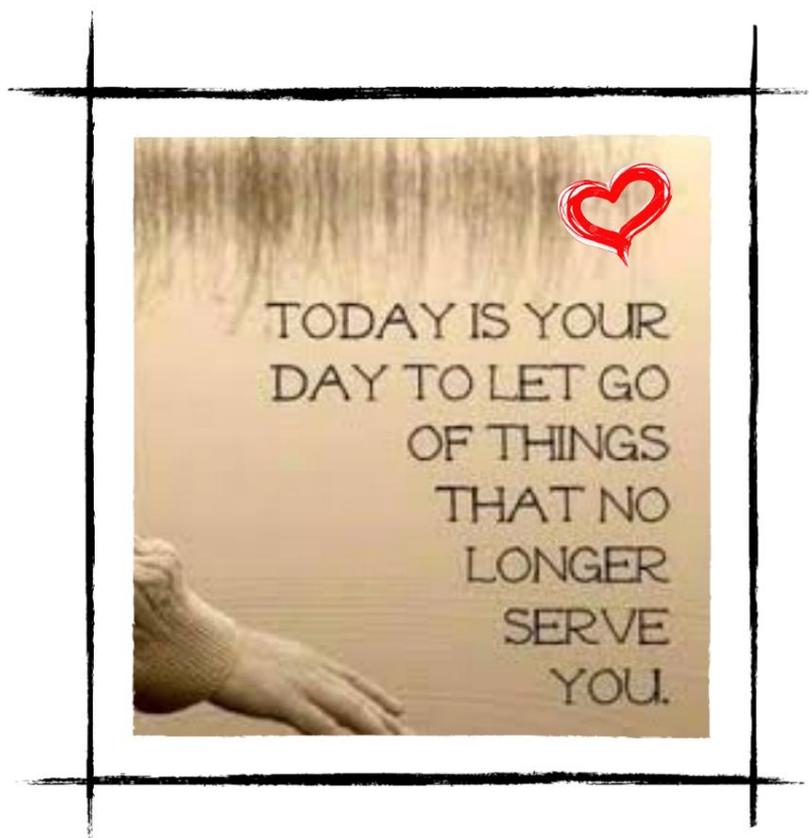


Tuttavia, non tutto ciò accadrà sempre durante una sessione di Reiki. Alcune di queste sensazioni si verificheranno nei giorni e nelle settimane successive a una sessione di guarigione o a un certo numero di sessioni di guarigione. In altri casi, il destinatario non sentirà nulla di tutto ciò, ma piuttosto sentirà la pace, il relax e l'amore che lo circonda durante la sessione.

Tuttavia, se il tuo destinatario inizia a piangere, tremare o piangere, arrabbiarsi o arrabbiarsi, segui semplicemente la tua intuizione in quel momento. La persona ha bisogno di sostegno, conforto o di poche parole gentili? Sii molto presente con loro nel loro momento di guarigione e offri il tuo sostegno in qualsiasi modo ti sembri giusto.

Ancora una volta, questo può accadere durante la tua sessione di guarigione o nei giorni seguenti, ma normalmente, ti suggeriamo di aiutare il tuo destinatario a capire un po' il processo di guarigione prima che riceva la sua sessione di Reiki. Questo li aiuta solo a capire che se si sentono stanchi, emotivi o altre sensazioni durante la loro sessione di guarigione, questo è davvero un buon segno!

Assicurati solo di rassicurare il destinatario che questi sono tutti meravigliosi segni di progresso, guarigione ed efficacia delle energie curative del Reiki. Nelle nostre esperienze, questo aspetto di comunicazione ed educazione della guarigione può essere un fattore chiave nella prospettiva del ricevente di ricevere Reiki.



## 2. Le pratiche di autoguarigione per il livello 1:

Avendo ora acquisito una comprensione fondamentale sui fondamenti di una buona pratica Reiki, sei meravigliosamente pronto ad aprirti a fare le tue pratiche di autoguarigione in modo da poter mettere in pratica alcune di queste comprensioni!

---

**Raccomandiamo che queste pratiche di autoguarigione siano completate una volta al giorno (consecutivamente) per i primi 21 giorni del tuo viaggio Reiki (dalla data di ricezione della tua sintonizzazione) per garantire che queste nuove energie possano essere meglio assimilate nel tuo campo energetico in modo più efficace .**

---



(Dopo i primi 21 giorni di autopratica, sei quindi in grado di completare le pratiche di autoguarigione tutte le volte che desideri).

Per ulteriori informazioni sui 21 giorni di autoguarigione, consultare le seguenti FAQ: • ["Devo completare tutti i 21 giorni consecutivi di pratiche di autoguarigione \(per Usui Reiki Livello 1, 2 o 3\)?"](#) • ["Posso dare sessioni di guarigione ad altri durante i miei 21 giorni di pratiche di autoguarigione \(per Usui Reiki Livello 1,2 o 3\)?"](#)

Di seguito, nelle sezioni 2.1 - 2.7 ti guidiamo attraverso il processo passo dopo passo per completare la tua pratica di autoguarigione. Tuttavia, per quelli di voi che desiderano essere guidati visivamente attraverso le prime sessioni di autoguarigione, vi invitiamo ora a cliccare sul link sottostante dove verrete guidati attraverso l'insieme completo delle pratiche di autoguarigione (che sono anche descritte di seguito) .

Comprendiamo che all'inizio questo modo di aprirsi al Reiki può essere molto più semplice, cioè piuttosto che leggere e cercare di memorizzare il materiale. È con tanto amore che ti offriamo questo video guidato per le pratiche di autoguarigione Reiki livello 1 e speriamo che queste pratiche ti aiutino a portare più guarigione, amore e felicità nella tua vita!



[Pratica guidata di autoguarigione Reiki \(Livello 1\)](#)

Avendo ora sperimentato l'autoguarigione Reiki per la prima volta, puoi continuare a leggere il resto della sezione due in modo da poter ottenere ulteriori approfondimenti su queste pratiche di autoguarigione.

### 2.1 Preparazione per la tua pratica:

La preparazione per qualsiasi tipo di pratica di guarigione e meditazione basata sull'energia è una delle cose più importanti che puoi fare in quanto ti aiuterà a determinare quanto profondamente puoi entrare nell'immobilità o nel rilassamento durante la tua sessione.

Ad esempio, vorrai assicurarti di essere indisturbato almeno per la durata della tua pratica e, ove possibile, il tuo spazio sia pacifico, sereno, naturale ma soprattutto confortevole. Potresti desiderare di mettere su una musica delicata per la meditazione, magari accendere dell'incenso o organizzarti delle luci soffuse mentre ti prepari per il tuo momento di relax.



Una volta che hai tutto organizzato, ora sei in grado di metterti comodo, seduto o sdraiato. Permettendoti solo di sentirti il più a tuo agio possibile. Marty e Gerry preferiscono sdraiarsi per queste pratiche di livello 1, tuttavia scegli la posizione che preferisci.

Una volta che ti senti a tuo agio, per favore concediti alcuni momenti qui per prepararti mentalmente per un viaggio interiore mentre ti apri alla tua prima meditazione, progettata per aiutarti a centrarti, rilassare la mente e prepararti all'autoguarigione.



## 2.2 Una semplice meditazione Gassho:

Un modo molto carino per prepararsi a fare la guarigione tattile è con una meditazione "Gassho" molto semplice. Questa è una pratica che si dice che il dottor Mikao Usui abbia insegnato ai suoi studenti come un modo per portare più pace e concentrazione nella propria pratica Reiki ed è quindi qualcosa che siamo molto felici di condividere ora con voi qui come parte dei nostri insegnamenti Reiki .

La parola Gassho significa letteralmente **"due mani che si uniscono"** e la posizione di Gassho è anche conosciuta come "posizione di preghiera". Le mani sono posizionate davanti al petto (Chakra del cuore) e sono leggermente a coppa - vedi l'immagine.

La tecnica di meditazione Gassho originale insegnata dal dottor Mikao Usui consisteva nell'unire le mani mentre focalizzi la tua mente o consapevolezza sulla punta del dito medio (noto anche come dita di fuoco). Quando sorge un pensiero (cosa che accadrà), concediti semplicemente di osservare quel pensiero e riporta la tua attenzione o consapevolezza sulle tue dita di fuoco.

Quindi, se desideri provare questa tecnica di meditazione, fallo per alcuni minuti finché non senti un dolce calmare la mente in preparazione per la tua pratica Reiki.



E sebbene questa sia un'ottima preparazione per qualsiasi pratica di autoguarigione Reiki (e qualcosa che ora puoi seguire se lo desideri), vorremmo presentarti una versione adattata di questa meditazione Gassho.



Questa versione adattata ti aiuterà a portare energia nel tuo chakra del cuore e nei tuoi palmi, il che può essere molto utile per ottenere una connessione più forte con il Energie Reiki prima di iniziare le mani sulle pratiche di guarigione.

Per la meditazione Gassho 'adattata', quindi, ti invitiamo a mettere le mani nella posizione Gassho e portare delicatamente la tua attenzione al Chakra del Cuore. Prenditi solo alcuni momenti qui per centrarti nel tuo chakra del cuore concentrandoti su quest'area del tuo corpo.

Ora semplicemente intendiamo o immaginiamo che le energie Reiki vengano ricevute nel tuo Chakra del Cuore. Se lo desideri, puoi immaginare o visualizzare che la luce fluisca da sopra di te, attraverso il tuo chakra della corona e nel tuo cuore. Queste energie luminose riempiono il tuo chakra del cuore con la luce Reiki.



Se lo desideri, ogni inspirazione ti permette di attirare le energie Reiki nel tuo Chakra del Cuore e con ogni espirazione, puoi immaginare che la bellissima luce bianca del Reiki si muova dal tuo Chakra del Cuore nello spazio tra i tuoi palmi.

Continuando questo ciclo ora, permettendoti solo di sentire una connessione qui tra il tuo chakra del cuore e le tue mani e i palmi. Ora stai attivando le tue mani e i palmi con amore e questo è un modo davvero meraviglioso per prepararti per la tua sessione di guarigione pratica.

Puoi praticare questa meditazione preparatoria per alcuni minuti circa per iniziare - forse da 3 a 5 minuti andranno bene per farti sentire una bella connessione prima di passare al passaggio successivo. Naturalmente, man mano che avanzi, puoi scegliere di farlo per un periodo di tempo più lungo, tuttavia per i nostri scopi qui, questa è semplicemente la nostra meditazione di "riscaldamento".



### 2.3 Invitare l'energia e impostare la tua intenzione:

Tenendo le mani nella posizione Gassho, magari sentendoti un po' più rilassato e centrato dopo la tua meditazione Gassho, ti chiediamo ora di dedicare un po' di tempo qui per invitare l'energia e impostare la tua intenzione per la tua sessione di autoguarigione.

Questa è la tua opportunità per chiedere e invitare le energie Reiki (e qualsiasi altra energia della Coscienza Superiore) nella tua pratica di autoguarigione in modo che tu possa sentirti più felice, più sano, più a tuo agio o più gioioso. Ad esempio, potresti voler dire qualcosa del tipo:



**“Possano tutta l'Energia Universale, tutta l'energia Reiki, tutti i  
Guru, tutte le mie Guide Spirituali e tutti gli Esseri Risvegliati  
o Illuminati che possono sentire questa richiesta di amore e  
luce; per favore, vieni ad aiutarmi in questa pratica di  
autoguarigione. Per favore aiutami a essere sano e felice e per  
favore continua a guidarmi in modo che io possa avvicinarmi al  
Grazie, grazie, grazie.”**

Noterai qui che ci piace invitare molti diversi tipi di energie nelle nostre sessioni di guarigione Reiki. Se anche tu desideri seguire questo formato, sappi che queste altre energie di Coscienza Superiore lavoreranno sempre insieme al Reiki durante la tua sessione di guarigione.



Questa è solo la nostra preferenza, anche se ci piace aprirci a molte benedizioni diverse da una vasta gamma di fonti diverse. Sentiamo che più energie di luce ci stanno aiutando nelle nostre sessioni di guarigione e meditazione, più forte è la guarigione!

Se lo desideri, puoi anche impostare un numero qualsiasi di diverse intenzioni di guarigione qui in questa fase per la tua sessione di autoguarigione. Forse desideri aggiungere alcuni commenti aggiuntivi su tipi più specifici di guarigione? O forse preferiresti lavorare con un'intenzione più semplificata?

Per favore, fai sempre come ritieni sia meglio per te!

#### 2.4 Invocare le Energie Reiki:

Ora che hai invitato le energie Reiki e hai impostato la tua intenzione di guarigione (in modo che le energie di guarigione Reiki sappiano per cosa hai bisogno di aiuto), ora puoi andare avanti e invocare o attivare le energie di guarigione Reiki in modo che possano fluire da le mani e i palmi.

Per fare ciò, ti suggeriamo di tenere le mani aperte (circa all'altezza del cuore) e con i palmi rivolti verso l'alto verso il soffitto, mentre dici quanto segue:

*"Divine Reiki energy, please flow from my hands and palms"*  
**“Energia Divina Reiki, per favore, spira dalle mie mani e dai miei palmi**

*"Divine Reiki energy, please flow from my hands and palms"*  
**Energia Divina Reiki, per favore, spira dalle mie mani e dai miei palmi**

*"Divine Reiki energy, please flow from my hands and palms"*  
**Energia Divina Reiki, per favore, spira dalle mie mani e dai miei palmi.”**

#### Palmo e dito Chakra



Dicendolo tre volte, contribuisce a "manifestare" più chiaramente la tua intenzione (si dice spesso che il numero tre è il numero dell'"abbondanza manifestata").

Mentre completi la tua invocazione, per favore ora porta la tua consapevolezza sui palmi delle tue mani - i chakra dei palmi. Concentrando la tua consapevolezza qui in questo momento, stai cercando di sentire qualcosa di molto sottile che vibra qui. Forse ora puoi sentire delle vibrazioni molto sottili qui nei tuoi palmi?

Questa è l'energia Reiki che inizia a manifestarsi per te in linea con la tua intenzione!

Per aiutare il flusso di energia nei palmi delle mani, dopo aver sentito queste sottili vibrazioni nei palmi, per favore ora strofina le mani e i palmi insieme per circa 10 - 20 secondi in modo che il flusso di energia possa essere ulteriormente stimolato. Il calore e l'attrito qui ti aiuteranno sicuramente quando inizierai con la tua pratica!

Alcuni Maestri di Reiki lo insegneranno in modo leggermente diverso, tuttavia, per come lo comprendiamo, strofinare le mani può essere un'ottima tecnica quando inizi a fare le tue sessioni di autoguarigione poiché aiuterà a promuovere il flusso di energia.

Puoi anche sfregare le mani durante le tue sessioni di guarigione (tra ciascuna delle posizioni delle mani), come un modo per promuovere ulteriormente il flusso di energia. Potresti desiderare di farlo per le prime sessioni di guarigione per aiutarti con gli aspetti dei sentimenti della tua pratica.



Ancora una volta, ci sono molti modi diversi in cui puoi invocare le energie Reiki, tuttavia questa tecnica è molto semplice e ti aiuterà ad attivare le energie in modo molto efficace durante i tuoi primi 21 giorni di autoguarigione.

Dopo questo tempo, potresti sentire di non aver bisogno di alzare letteralmente le mani mentre invochi le energie Reiki e potresti non aver bisogno di strofinare costantemente le mani e i palmi insieme. Questi insegnamenti di base sono stati forniti qui come un modo per farti avere un'idea di come lavorare con le energie. Una volta che ti senti più a tuo agio, puoi decidere cosa funziona meglio per te.

Come sempre, sarai guidato dal tuo intuito!



### 2.5 Le posizioni di base delle mani per l'autoguarigione:

Mentre sfregi le mani, ora sei pronto per darti una sessione pratica di autoguarigione con il Reiki. Nella pagina successiva, troverai di seguito una serie di posizioni di base delle mani per l'autoguarigione.

## Reiki 'Self Healing' Basic Hand Positions

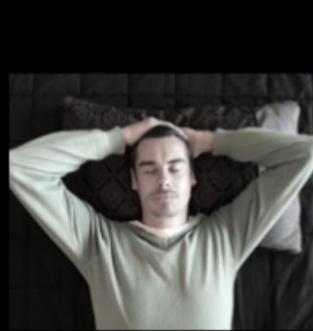
1. The Eyes



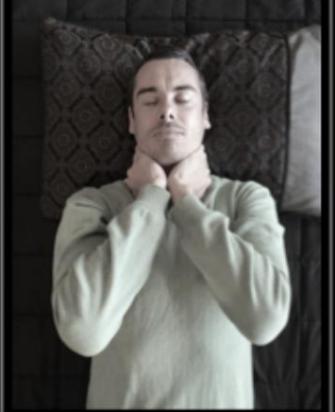
2. The Ears



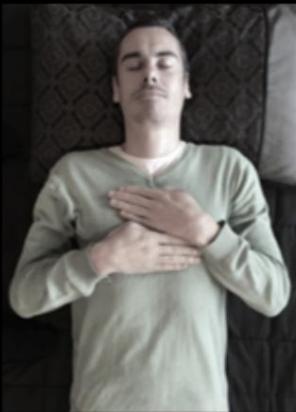
3. Crown Chakra



4. Throat Chakra



5. Heart Chakra



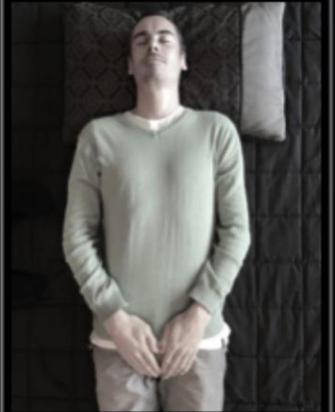
6. Solar Plexus Chakra



7. Sacral Chakra



8. Root Chakra



9. Kidneys



10. Right Foot



11. Left Foot



12. Problem Area(s)



Per ogni posizione delle mani, ti suggeriamo di dedicare circa 3 minuti circa per consentire alle energie Reiki di essere ricevute in quella particolare area del corpo. Se lo desideri, puoi dedicare un po' più o un po' meno tempo a ciascuna posizione delle mani, a seconda di come ti senti guidato. (Si prega di notare che nella posizione 9 per i reni, sono date due posizioni - una per se sei seduto e un'alternativa per se sei sdraiato).



Per favore, sappi anche che per ogni posizione della mano, le energie Reiki possono impiegare circa 15-30 secondi o giù di lì finché non puoi davvero iniziare a sentirle essere attratte nel tuo campo energetico. Quindi per favore sii un po' paziente con le tue pratiche qui all'inizio.

Durante i primi 21 giorni di pratica di autoguarigione, spesso scopriamo che è più facile per le persone dedicare semplicemente 3 minuti per posizione delle mani mentre si concentrano sull'essere aperti e disposti a ricevere.

Ciò contribuirà a garantirti una sessione di Reiki buona e ben bilanciata per tutte le parti importanti del tuo corpo e contribuirà a facilitare la guarigione dall'interno di te nel modo più semplice ed efficace possibile.

Il punto chiave qui è semplicemente aprirsi e ricevere le energie Reiki con amore e gratitudine. Piuttosto che pensare che devi 'fare qualcosa' durante la tua sessione, troverai più efficace semplicemente lasciarti andare, aprirti e arrenderti alle energie curative del Reiki. E naturalmente:



---

**Semplicemente 'intendendo' che il Reiki fluisca attraverso di te - così sarà.**

---

All'inizio, spesso può essere più facile mantenere la consapevolezza focalizzata sulle mani e sui palmi. Basta sapere che le energie Reiki fluiscono meravigliosamente e con molto amore nel tuo corpo. Forse desideri anche provare a sentire o "ascoltare intuitivamente" ciò che le tue mani stanno cercando di dirti mentre procedi in ciascuna delle posizioni delle tue mani. Ma soprattutto:

---

**Apri e ricevi Reiki con amore e gratitudine!**

---



Se sei qualcuno che vorrebbe usare affermazioni o visualizzazioni durante le tue sessioni di autoguarigione, per favore fallo. Se ritieni che questo sia qualcosa che aiuterà la tua mente a rimanere concentrata sull'apertura, l'arrendersi e il ricevere con amore e gratitudine, allora, per favore, provalo e guarda come va.

Forse desideri visualizzare che la luce bianca scorre dalle tue mani e dai palmi nell'area che stai trattando - "la luce Reiki scorre in quest'area e la riempie di tanto amore e luce curativa". Questo può anche essere un modo meraviglioso di pensare e visualizzare mentre ti dai il Reiki.

---

Sebbene ci siano molte esperienze che vorremmo condividere sulle nostre avventure di guarigione Reiki, riteniamo che ora sia un buon momento per insegnarti la tua pratica!

Lavorando con le energie Reiki e praticando quotidianamente, verrai guidato direttamente dalle energie stesse ed è qui che inizia a manifestarsi tutta l'eccitazione e la gioia! Potresti anche scoprire di ricevere alcune intuizioni aggiuntive su cose che stanno accadendo nella tua vita. Forse acquisisci una certa comprensione di una situazione difficile che stai affrontando in questo momento?

Potresti anche ottenere un'ulteriore chiarezza su una direzione futura che stai pensando di prendere o forse un'affermazione molto bella improvvisamente "ti viene in mente" durante la tua pratica di autoguarigione che aiuta le energie a fluire più agevolmente.

Qualunque cosa sembri "arrivare" a te mentre sei in questo stato di pace, spesso sono le energie Reiki (e le tue guide spirituali personali) che ti aiutano ad andare avanti più facilmente nella tua vita. Ed è di nuovo qui che entreranno in gioco i bellissimi aspetti della guida divina e della fede.

Detto questo, speriamo davvero che tu abbia una meravigliosa serie di sessioni di guarigione Reiki nei prossimi 21 giorni e che tu ottenga molte nuove intuizioni su te stesso e sulla tua vita mentre guarisci, purifichi e ti avvicini all'amore e alla luce !



## 2.6 Trattare le aree problematiche: Dopo aver completato

le prime 11 posizioni di base delle mani, sei ora pronto per trattare un'area specifica (o aree) del tuo corpo che spesso chiamiamo "l'area problematica". Questo potrebbe essere un numero qualsiasi di problemi diversi come un ginocchio dolorante, un cuore spezzato, una serie di pensieri negativi, un problema al fegato, problemi digestivi, problemi di rabbia ecc. - tutto ciò che senti richiede un po' di energia per aiutare.

Per favore, lasciati guidare dal tuo intuito su come trattare al meglio il tuo particolare problema. Ad esempio, per trattare i disturbi fisici, potresti semplicemente posizionare le mani sull'area dolorante. Per coloro che trattano modelli di pensiero negativi, potresti voler inviare le energie di guarigione Reiki nell'area del cervello.

Per questioni più generali, forse puoi inviare Reiki al Chakra del cuore e chiedere che le energie Reiki vadano dove sono più necessarie per guarire 'quel particolare problema'. Per favore, ricorda sempre che le energie Reiki sono altamente intelligenti e fluiranno dove sono più necessarie per aiutarti a guarire il tuo particolare disturbo. **Il posizionamento delle mani, sebbene importante, non è importante quanto un'intenzione chiara e saggiamente stabilita, quindi assicurati di impostare chiaramente le tue intenzioni di guarigione prima di trattare l'area problematica.**

Viene comunemente insegnato che 10 - 20 minuti sono in genere un buon lasso di tempo da dedicare a un'area problematica per aiutare a distribuire le energie Reiki dove sono più necessarie. Tuttavia, come sempre, ti preghiamo di essere guidato dai tuoi sentimenti mentre ti apri alla tua pratica.

E infine, se hai completato 11 posizioni di base delle mani in 3 minuti ciascuna, più 15 minuti su un'area o aree problematiche, arriveranno a 48 minuti di guarigione Reiki in totale. Dopo aver fatto la tua preparazione e dopo aver fatto le tue invocazioni e impostazione delle intenzioni, questo equivarrà all'incirca a **un'ora di autoguarigione in totale al giorno.**

(Ricorda che questo viene ripetuto ogni giorno per ciascuno dei 21 giorni consecutivi e poi come desideri in seguito).

Questo è il TUO momento! Il tuo tempo per rilassarti, distenderti, ringiovanire, nutrire e forse riflettere sui significati più profondi della vita o nella tua vita. Speriamo davvero che tu possa goderti questo momento per te stesso e che ti aiuti ad aumentare la tua vibrazione energetica più vicina all'amore, alla luce e alla meraviglia!



### 2.7 Concludere con gratitudine:

Con la tua autoguarigione ora completa, sei pronto per terminare la tua meditazione di autoguarigione con gratitudine. Potresti sentirti tranquillo, rilassato o forse hai anche fatto un bel sonnellino meritato durante questo periodo. In ogni caso, è sempre buona norma concludere la seduta di autoguarigione con un 'atteggiamento di gratitudine'. Per fare ciò, potresti voler dire qualcosa del tipo:



**“Con amore e gratitudine, ringrazio tutte le energie per il loro aiuto divinamente guidato durante questa meditazione di autoguarigione. Per favore, continua a far risplendere amore e luce per me e as I mentre continuo a imparare e crescere nel mio percorso di guarigione e meditazione. Per favore, aiutami a portare più amore e luce nella mia vita in modo che io sia maggiormente in grado di Che tutti noi possiamo essere felici e liberi dalla sofferenza. Grazie, grazie, grazie. "ou, thankyou."**

Non ci può essere modo migliore per mostrare il nostro rispetto e amore per ciò che è stato ricevuto se non attraverso le energie della gratitudine. Completando le tue pratiche di autoguarigione con gratitudine, non solo ti aiuterà a terminare con un sentimento di umiltà e amore, ma ti aiuterà anche a rafforzare la tua connessione con le energie Reiki per pratiche future.

\*\*\*

### 3. Dare sessioni di guarigione Reiki per gli altri:

Avendo ora imparato come fare l'autoguarigione con il Reiki, la parte finale di questo corso coprirà ora come dare sessioni di guarigione Reiki per gli altri, poiché questa sarà un'altra parte molto importante della tua pratica Reiki.

E ancora, per rendere le cose il più semplici possibile per te, abbiamo fatto del nostro meglio qui per ricreare l'ambiente di insegnamento "di persona" fornendoti un tutorial video completo su come dare la tua prima sessione di guarigione Reiki.

Quindi, per favore, quando ti senti pronto, invita un amico o un familiare ad essere il tuo destinatario della guarigione e segui tutti i passaggi necessari in modo da poter dare la tua prima sessione di guarigione. Il video ti guiderà attraverso tutti i processi necessari come aiutarti a organizzare e preparare il tuo spazio, fare il benvenuto e l'introduzione, l'introduzione delle sessioni, l'invocazione delle energie Reiki e, naturalmente, le mani sulla sessione di guarigione stessa.

Avendo insegnato la guarigione pratica molte volte attraverso un ambiente di persona, riteniamo che un "approccio pratico" sia spesso un modo meraviglioso per iniziare con l'imparare come eseguire la guarigione pratica.

Quindi, ancora una volta, quando ti senti pronto per questo video tutorial, invita un amico o un familiare a essere il tuo primo destinatario di Reiki e completa la tua prima vera sessione di guarigione Reiki dal vivo!



[Come dare la tua prima sessione di guarigione Reiki \(video\)](#)

Ti suggeriamo anche qui di leggere rapidamente le informazioni di seguito *prima* di dare la tua prima sessione di Reiki in quanto ciò può spesso aiutarti a familiarizzare con ciascuno dei passaggi coinvolti e ti aiuterà a far funzionare di più la tua prima sessione di Reiki senza intoppi.

Le informazioni in queste prossime sezioni si concentreranno quindi sul processo per dare una sessione di guarigione Reiki. Come parte di questo, includeremo anche una serie di informazioni e approfondimenti aggiuntivi ove necessario per aiutarti a diventare un meraviglioso e fiducioso guaritore Reiki.

Dato che ci sono così tanti vantaggi nel dare sessioni di guarigione per gli altri, ti incoraggiamo sicuramente qui a iniziare il tuo viaggio Reiki dando quante più sessioni Reiki possibile. In questo modo, acquisirai un'esperienza molto preziosa che ti aiuterà a migliorare la tua fiducia come guaritore.

In secondo luogo, offrendo una serie di sessioni di guarigione per gli altri, creerete anche una meravigliosa opportunità di guarigione dentro di voi.

Alcuni insegnanti di Reiki ti diranno anche che a volte è molto più facile dare il Reiki agli altri piuttosto che darlo a te stesso. (Lasciemo a te la decisione!) Ad ogni modo, ti incoraggiamo a dare quante più sessioni di guarigione Reiki puoi durante questi primi mesi del tuo viaggio Reiki - per l'infinito beneficio di tutti!



### 3.1 Pre-organizzazione e preparativi:

Allo stesso modo in cui prepareresti lo spazio intorno a te per l'autoguarigione, è sempre una buona idea assicurarsi che lo spazio che stai usando per le tue sessioni di guarigione favorisca il rilassamento e la guarigione. Sarà anche importante per te organizzare un luogo confortevole in cui il destinatario possa sdraiarsi e rilassarsi o distendersi facilmente durante la sessione di guarigione.

Potresti anche voler dare Reiki alle persone mentre sono in posizione seduta, tuttavia di solito è più rilassante, comodo e più facile dare una sessione di guarigione Reiki a qualcuno mentre sono sdraiati.

Il tuo spazio di guarigione Reiki potrebbe anche essere un luogo in cui hai immagini o immagini di diverse Divinità, Guru o luoghi / cose spirituali. Forse ti piacerebbe avere vicino a te le tue perle di mala o rosmarino o forse alcuni cristalli o altre pietre curative?

Potresti voler usare qualche buon aroma all'interno dello spazio, dall'incenso o da un diffusore aromatico di qualche tipo. E potresti anche suonare della musica curativa dolce o delicata solo per rompere il silenzio durante la sessione.



Potresti anche trovare utile avere un orologio che puoi vedere facilmente e chiaramente e, a seconda di come hai allestito la tua stanza di guarigione, potresti avere delle comode sedie posizionate da qualche parte per aiutarti a fare una bella chiacchierata informale all'inizio e fine della tua sessione. E ricorda di assicurarti che il tuo spazio abbia una temperatura piacevole (sia per te che per il destinatario!). Non troppo caldo o freddo.

Un'altra buona idea è quella di portare un'illuminazione soffusa o rilassante nel tuo spazio di guarigione, in quanto ciò può spesso aiutare a creare un ambiente tranquillo e rilassato. Soprattutto, questo sarà un luogo di pace, amore e relax. Un luogo dove qualcuno può venire e sentirsi al sicuro per guarire e liberare le proprie energie vecchie o indesiderate. Quindi, comunque tu voglia ottenere questa sensazione generale, secondo i tuoi gusti e le tue preferenze andrà bene.

Un altro punto che vorremmo sottolineare qui in questa fase di preparazione è che può anche essere utile dedicare 5-10 minuti prima dell'arrivo del ricevente per concentrarsi e prepararsi internamente per la sessione. Spesso scopriamo che questo ci aiuta ad essere più gentili, amorevoli e compassionevoli durante la fase di accoglienza della sessione di guarigione.

Come ulteriore passo preparatorio, viene anche comunemente insegnato che è buona pratica (e comune cortesia) lavarsi le mani prima di dare una sessione di guarigione. Se puoi, spesso è bello lavarsi le mani con qualcosa di naturale e senza troppe sostanze chimiche tossiche poiché le tue mani saranno posizionate sopra la zona della testa. E se le tue mani hanno un buon profumo, allora questo è un ulteriore piacere per il destinatario quando le hai sul viso! Ad esempio, una crema per le mani alla lavanda o una lozione a base di oli essenziali possono aiutare anche il rilassamento del destinatario.

#### PRE-ORGANIZZAZIONE E PREPARAZIONE LISTA DI CONTROLLO DI RIEPILOGO:

- Uno spazio pre-organizzato in cui il destinatario possa sdraiarsi, ad esempio un posto tranquillo
- Organizza qualsiasi arredamento, profumo, suono e illuminazione per impostare la scena (come desideri)
- Lavarsi le mani (o fare il bagno a secco)
- Preparazione personale e tempo di connessione (se lo desideri)

### 3.2 Benvenuto e introduzione:

Quando il tuo cliente o ricevente arriva, avendo ora preparato il tuo spazio di guarigione e essendoti centrato su te stesso, sei ora completamente attrezzato per la tua chiacchierata introduttiva di benvenuto. Ovviamente, ogni volta che incontriamo qualcuno per la prima volta, normalmente c'è un semplice scambio di convenevoli e questo è sempre un modo meraviglioso per iniziare la sessione.

Quando ti senti pronto, questo sarà anche un buon momento per chiedere perché questa persona è venuta a trovarti oggi, cioè cosa sta cercando dalla sua sessione di guarigione Reiki?

Questa è sempre una parte molto importante di qualsiasi formato di sessione di guarigione Reiki in quanto ti aiuta a conoscere particolari disturbi o aree problematiche che potrebbero infastidire il destinatario. Questo è quindi un ottimo momento per ascoltare e forse per porre alcune domande riflessive per aiutare a esplorare più profondamente il mondo interiore del destinatario. Questo ti aiuterà abbastanza naturalmente a capire meglio quali aree del corpo dovrai trattare, notando che potresti anche combinare questa comprensione con una tecnica come la [scansione Byosen](#) per garantire che le questioni energetiche appropriate siano affrontate all'interno del loro campo energetico.



Se la persona è nuova a ricevere Reiki, sarà anche appropriato in questa fase spiegare un po' come funziona Reiki e cosa può aspettarsi dalla sua sessione di guarigione. Come parte di questo, potresti voler spiegare che il Reiki aiuta sempre il processo di guarigione naturale innato del corpo e può aiutare a guarire a livello fisico, mentale, emotivo e spirituale.

Potresti anche voler introdurre l'idea che utilizzerai la "guarigione con il tocco" e lavorerai verso il basso attraverso il corpo in modo da essere in grado di inviare energia Reiki in tutto il corpo, cioè in modo che le energie possano essere disperse in sicurezza dove sono più necessarie effettivamente.

Come nota finale, potresti anche voler spiegare qui molto gentilmente che ci possono essere una varietà di sensazioni diverse provate durante una sessione di Reiki. Puoi spiegare che quando le energie di guarigione Reiki vengono ricevute, questo ora aiuta a rilasciare in modo sicuro qualsiasi energia vecchia o indesiderata dall'interno. Quando questo processo avviene, normalmente abbiamo bisogno di rivivere temporaneamente queste vecchie emozioni, modelli di pensiero o energie mentre vengono rilasciate in modo sicuro dal nostro sistema energetico.

Assicurati solo di ricordare loro che se provano qualcuna di queste sensazioni durante la loro sessione di guarigione, questo è un segno davvero meraviglioso che le energie Reiki li stanno aiutando a guarire! Quando sentono queste sensazioni o emozioni dall'interno, significa che queste vecchie energie vengono rilasciate in modo sicuro dal loro sistema energetico in modo che possano muoversi verso più salute, benessere, amore e luce.

E mentre finisci di introdurre questi concetti, sapendo ora che si sentiranno a loro agio se dovesse sorgere qualcosa durante la loro sessione, sei pronto per invitarli a sdraiarsi e iniziare la guarigione.

#### ELENCO DI CONTROLLO DI RIEPILOGO DI BENVENUTO E INTRODUZIONE:

- Perché sono qui?
- Una breve introduzione al formato della sessione, ad esempio la guarigione con il tocco e come il Reiki guarisce

### 3.3 Introduzione alla sessione:

Con il destinatario ora sdraiato, rivolto verso l'alto, normalmente è una buona idea invitarlo a chiudere gli occhi e prendersi qualche momento per stabilire la sua intenzione per la sessione. Cosa vogliono ottenere dalla loro sessione di guarigione oggi? Cosa vorrebbero pubblicare?

Puoi far loro sapere che mentre lo stanno facendo, ti prenderai anche del tempo per prepararti per la sessione di guarigione e con questo, ora sei pronto per invitare e invocare le energie Reiki nella tua sessione di guarigione allo stesso modo di abbiamo descritto per le pratiche di autoguarigione. Ad esempio, potresti voler dire qualcosa come uno dei seguenti:



**“Con amore e gratitudine, invito tutta l'Energia Universale, l'energia Reiki, le guide spirituali, gli Esseri Illuminati e gli assistenti divini a questa sessione di guarigione oggi. Per favore, aiutaci a liberare tutte le energie necessarie affinché [nome del destinatario] possa essere guarito da tutte le impurità, squilibri e imperfezioni. Per favore aiuta [nome del destinatario] a essere sano e felice in modo che possa essere libero da ogni sofferenza. Grazie, grazie, grazie. ♪, thankyou.”**



**“Madre Padre Universo, benedette divinità e guide, grazie per il giorno della guarigione Reiki. Per favore circonda [nome del destinatario] di luce bianca e protezione e consenti a tutte le guarigioni di essere per il suo massimo bene in modo che possano andare avanti a beneficio di tutti. Grazie, grazie, grazie. ♪, thankyou.”**

Tieni presente che l'impostazione della tua intenzione di guarigione può anche incorporare parte di ciò di cui il destinatario ha parlato durante la tua chat introduttiva di benvenuto. Forse hanno parlato di mal di schiena, una condizione cardiaca o forse una malattia mentale di qualche tipo. Qualunque sia il caso, ora sei in grado di includere tutto ciò che desideri in questa impostazione della tua intenzione.

Mentre finisci questo invito di energia e l'impostazione della tua intenzione di guarigione, ora sei pronto per invocare le energie Reiki. Per favore alza le mani e chiedi all'energia Reiki di fluire dalle mani e dai palmi (3 volte) nello stesso modo spiegato per le pratiche di autoguarigione - e nella figura a destra.



Proprio come abbiamo spiegato nelle pratiche di autoguarigione, una volta che puoi sentire l'energia Reiki che inizia a rispondere alla tua invocazione, puoi strofinare le mani per aiutare le energie a fluire dai chakra del palmo. E con questo, sei pronto per iniziare la tua sessione di guarigione con la tua prima posizione della mano.

Per coloro che desiderano ricevere maggiore assistenza con gli aspetti di sviluppo intuitivo della guarigione tattile, è qui che useresti la tecnica Reiji-Ho per chiedere l'assistenza divina su dove mettere le mani durante la sessione di guarigione. (Se non hai già letto di questo, tratteremo questa tecnica nell'Appendice [Due](#): Strumenti aggiuntivi per guarire gli altri). Dopo aver fatto la tua pratica Reiji-Ho, potresti anche voler fare uno (o entrambi):

- ◆ Scansione Byosen (per scansionare il campo energetico dei destinatari per ulteriori "informazioni" sui problemi energetici)
- ◆ Aura Cleansing (per aiutare a eliminare i detriti energetici nell'aura).

Entrambi sono inclusi anche [nell'Appendice Due](#): Strumenti aggiuntivi per guarire gli altri. E dopo aver completato uno o tutti questi passaggi facoltativi, sarai pronto per iniziare la sessione.



Oltre a questi modi molto semplici e meravigliosi per passare alla tua sessione di guarigione, un'altra buona idea potrebbe essere quella di invitare il destinatario a ricevere le energie Reiki immaginando che stia facendo il bagno in una splendida luce solare. Questo non è un passaggio "obbligatorio", tuttavia per alcuni destinatari, forse quelli che sono un po' irrequieti o ansiosi per la loro sessione di guarigione Reiki, questo tipo di visualizzazione molto semplice può aiutarli a mantenere la mente focalizzata su qualcosa di rilassante.

Puoi anche suggerire molto gentilmente e amorevolmente di invocare una semplice affermazione mentre si aprono a ricevere la loro sessione di guarigione. Forse una semplice affermazione come "mi apro con amore" potrebbe essere appropriata per loro.

In alcuni casi, fornire al destinatario una tecnica facile che lo aiuti a ricevere le energie con amore può aiutare con il flusso di energia che viene attratto durante la sessione. Aiuta a promuovere la guarigione e il rilassamento e, come tale, a volte può essere un meraviglioso complemento alle energie Reiki.

Spesso si insegna che l'efficacia del Reiki dipende sia dal mittente (cioè da te) CHE dal destinatario. Se c'è un canale di guarigione chiaro e aperto PIU' un ricevitore che può davvero attingere a un'immensa quantità di guarigione Reiki, allora è qui che si fa sempre la guarigione più efficace!

Sentiti libero di usare queste tecniche in accordo con la tua intuizione divina. Se ritieni che il tuo destinatario trarrebbe beneficio da una semplice visualizzazione o da una facile affermazione per la sua sessione di guarigione, sentiti libero di suggerirglielo.

#### ELENCO DI CONTROLLO DI RIEPILOGO DELL'INTRODUZIONE DELLA SESSIONE:

- Invita il destinatario a sdraiarsi e rilassarsi
- Chiedi al destinatario di stabilire la sua intenzione mentre ti prepari
- Invita l'energia e stabilisci la tua intenzione di guarigione per la sessione
- Fai la tua invocazione Reiki
- Reiji Ho per uno sviluppo intuitivo aggiunto (extra opzionale)
- Eseguire la scansione Byosen per trovare le aree bisognose (opzionale)
- Eseguì una pulizia dell'aura (extra opzionale)



### 3.4 Dare le mani sulla guarigione:

Con tutti i tuoi preparativi ora completati, ora sei pronto per dare una sessione di guarigione pratica di Reiki! E noterai qui che le posizioni delle mani per dare sessioni di guarigione per gli altri saranno leggermente diverse da quelle descritte per le tue pratiche di autoguarigione.

Ciò è principalmente dovuto al fatto che ora puoi trattare diverse aree del corpo quando stai trattando qualcun altro, ad esempio posizionando le mani sulla zona posteriore. Ma anche, come parte di questo corso, ti abbiamo deliberatamente fornito due diversi stili di posizioni delle mani (l'autoguarigione e la guarigione degli altri) in modo che tu possa vedere diverse opzioni e quindi scegliere tu stesso quali posizioni esatte preferisci di più.

Ad esempio, durante le tue pratiche di autoguarigione, ti abbiamo mostrato come lavorare con i palmi delle mani direttamente sopra i chakra stessi, mentre ora ti presenteremo un altro stile molto popolare di posizioni di base delle mani che posiziona le mani in un modo leggermente diverso (come potete vedere dalle immagini nella pagina successiva).

Noterai qui che ci sono 16 posizioni di base delle mani introdotte qui piuttosto che solo 11 posizioni delle mani per l'autoguarigione. Questo è stato aumentato con le posizioni aggiuntive delle mani lungo la parte posteriore del corpo.

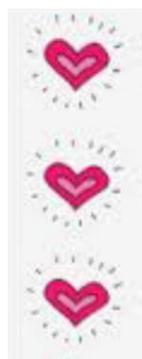
Come forse già saprai, le posizioni delle mani sulla schiena sono piuttosto importanti da trattare con il Reiki poiché ci sono molti meridiani energetici che corrono su e giù per la zona della colonna vertebrale. Inoltre, trattando la schiena, siamo in grado di trattare i chakra da entrambi i lati (davanti e dietro) per una maggiore efficacia curativa.

E questo alimenta davvero l'idea di fare un trattamento completo del corpo (come abbiamo detto prima). Seguendo queste 16 posizioni di base delle mani, ora sarai in grado di assicurarti che le energie Reiki siano disperse in modo molto efficace in tutto il corpo del ricevente.

Per favore assicurati ancora una volta che le tue mani siano leggermente a coppa con le dita chiuse, per consentire la massima quantità di energia da proiettare nel campo energetico del ricevente e puoi permettere alle tue mani di toccare leggermente il corpo.

Per alcune posizioni delle mani, ad esempio per le parti più sensibili del corpo, per favore passa le mani sopra il corpo fisico del ricevente per consentire al Reiki di essere inviato a queste aree. Ovunque

10 - 20 centimetri dovrebbero andare bene per permettere alle energie Reiki di fluire in queste aree.



In ogni momento durante le sessioni di Reiki, cerca di essere attento al destinatario, ad esempio quando muovi le mani da una posizione all'altra durante la sessione. Questa è normalmente un'esperienza molto tranquilla e rilassante per il destinatario, quindi cerca di non disturbare o di essere troppo "ruvido" quando riposizioni le mani mentre procedi nella sessione di guarigione.

Ancora più importante, ricorda che le energie Reiki saranno sempre guidate dove sono più necessarie per il massimo risultato di guarigione possibile del ricevente (in linea con le tue intenzioni di guarigione). Durante la tua sessione di guarigione, dovrai solo aprirti e arrenderti per diventare un bellissimo canale di guarigione divina, proprio come hai fatto per le tue pratiche di autoguarigione.



## Reiki 'Healing Others' Basic Hand Positions

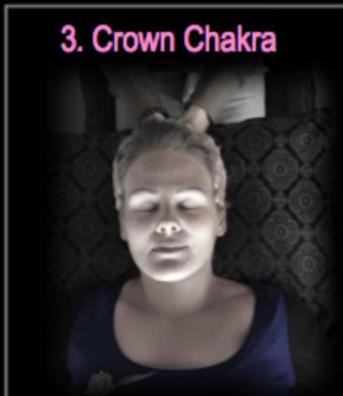
1. The Eyes



2. The Ears



3. Crown Chakra



4. Throat Chakra



5. Heart Chakra



6. Solar Plexus Chakra



7. Sacral Chakra



8. Root Chakra



9. The Knees



10. The Feet



11. Occipital & Neck



12. Shoulder Blades



13. Heart Chakra



14. Solar Plexus Chakra



15. Sacral Chakra



16. Sacral & Heart



Ancora una volta, per quelli di voi che hanno una mente veloce o forse sono iperattivi con i propri pensieri, siete liberi di usare una serie di visualizzazioni o affermazioni per aiutarvi a rafforzare la vostra connessione con le energie Reiki mentre fate le vostre sessioni di guarigione. Questo spesso aiuterà a favorire la guarigione e può aiutarvi a mantenere la mente concentrata sulle tue intenzioni di guarigione mentre procedi nella sessione.

Quando raggiungi la metà della tua sessione di guarigione, dovrai chiedere al tuo destinatario di consegnare in qualche modo - e hai alcune opzioni disponibili per farlo. Il primo di questi è semplicemente toccare la spalla del destinatario e rompere il silenzio parlando gentilmente e chiedendogli di girarsi. Il destinatario si girerà quindi semplicemente e sarai in grado di riprendere la tua sessione di guarigione.

(Nota che se il destinatario richiede assistenza per girarsi, per favore aiutalo - a volte le persone possono diventare un po' rigide dopo essersi sdraiate per un po').

Un'opzione alternativa per far girare il destinatario è usare una campana tibetana o un altro suono gentile che aiuti a rompere un po' il silenzio prima di chiedere al destinatario di girarsi. Una campana tibetana è anche una meravigliosa sensazione vibrazionale che spesso può aiutare nel processo di guarigione, quindi può essere bello incorporarla nella sessione di guarigione come ulteriore strumento di guarigione. Questa è solo un'altra idea che condividiamo con te qui per aiutarti nel tuo viaggio di guarigione in avanti, tuttavia non è sicuramente un "requisito" per l'allenamento di livello 1.



Mentre continui a seguire le posizioni di base delle mani per Guarire gli Altri, desideriamo incoraggiarti ancora una volta a usare sempre il tuo intuito. Per favore, ascolta le tue mani e resta concentrato sull'essere un canale aperto e chiaro mentre le energie Reiki vengono ricevute con amore e luce.

Senti di dover trascorrere più tempo in una determinata area? Hai notato problemi energetici in una certa parte del loro corpo? Senti di dover introdurre una nuova posizione della mano specifica per questa persona durante la tua sessione?

### **Per favore, onora sempre i tuoi sentimenti intuitivi quando dai Reiki!**

Durante ciascuna delle tue sessioni di guarigione, ricorda anche che potresti anche raccogliere una serie di "informazioni aggiuntive" lungo il percorso (ad esempio potresti sentire che alcune aree del corpo stanno trattenendo blocchi energetici).

Potresti persino iniziare a capire di più sulle cause alla radice di questi blocchi energetici all'interno del corpo del ricevente. Se lo desideri, puoi scegliere di condividere queste informazioni durante la sessione o successivamente, come ti senti guidato.

Quindi, ancora una volta, se hai voglia di spostare le tue mani guaritrici su un'altra parte del corpo del ricevente (anche se non è per nessuna ragione "logica"), allora per favore fallo - fidati del tuo intuito! O se ritieni di dover trascorrere più tempo in una posizione della mano, poi di nuovo, onora il tuo intuito e segui la tua guida interiore.

Questo è spesso il modo migliore per avvicinarsi a qualsiasi sessione di Reiki. Condividere queste meravigliose energie con amore, luce e apertura alla guida divina e alla conoscenza intuitiva.

Per cominciare, raccomandiamo di seguire le 16 posizioni di base delle mani che abbiamo indicato nel diagramma (a pagina 87). Quindi, dopo un po' di tempo, se senti intuitivamente di deviare da queste posizioni standard delle mani, sei il benvenuto a fare ciò che ritieni giusto per te per il formato della tua sessione di guarigione. (Troverai anche molti diagrammi di posizione delle mani Reiki su Internet se vuoi controllare anche altre posizioni delle mani, man mano che avanzi).

Nel complesso, è sempre una buona idea offrire una sessione di tutto il corpo ove possibile, quindi tienilo a mente se stai adattando le posizioni delle mani. Cerca di assicurarti che le posizioni delle tue mani coprano sempre i sette chakra e i principali organi del corpo.

Come nell'autoguarigione, puoi anche scegliere di lavorare su un'area problematica (o aree) alla fine delle 16 posizioni delle mani per aiutare a garantire che eventuali blocchi energetici ricevano l'attenzione aggiuntiva di cui hanno bisogno. Si prega di tenere presente, tuttavia, che ci possono essere momenti in cui l'area problematica descritta dal cliente e l'area problematica "reale" sono due aree del corpo completamente diverse; come sempre, fidati del tuo intuito.

E infine, ricorda che il Reiki dovrebbe sempre essere dato con il massimo amore e con un'apertura e una resa agli aspetti divinamente guidati di questo meraviglioso sistema di guarigione. Sugeriamo quindi con amore di condividere sempre il Reiki dal cuore e con molto amore e compassione.



### 3.5 Chiusura della sessione:

Dopo aver terminato le posizioni di base delle mani e aver trattato le aree problematiche, è sempre un gesto umile ringraziare per tutte le energie curative e l'assistenza divina che è stata ricevuta. Ad esempio, potresti voler dire qualcosa del tipo:



**“Con profondo amore offro i miei umili ringraziamenti a tutta l'Energia Universale, a tutte le Guide Spirituali e a tutti gli Assistenti Divini che ci hanno aiutato in questa sessione di guarigione oggi. Grazie mille e con amore e compassione per averci aiutato a guarire ciò che era necessario. Possa tu continuare a far risplendere il tuo amore e illuminarci in modo che possiamo crescere e sbocciare. Grazie, grazie, grazie. Thank you, thank you, thank you.”**

E mentre ringrazi la Coscienza Superiore per averti aiutato nella tua sessione di guarigione, ora sei pronto a riportare molto delicatamente e amorevolmente il tuo ricevente a uno stato di coscienza più normale. Per favore, ricorda che mentre lo fai, potrebbero trovarsi a "un milione di miglia" di distanza dalla stanza, quindi sii gentile. Di seguito abbiamo fornito un paio di suggerimenti alternativi per chiudere la sessione di guarigione:



➤ In alcuni casi, potresti concedere loro alcuni minuti per rimanere in questo spazio di pace mentre digeriscono le nuove energie che sono state ricevute durante la loro sessione di guarigione. Quando ti senti pronto, potresti desiderare di toccarli sulla spalla e far loro sapere che la sessione di guarigione è terminata, semplicemente dicendo quelle parole o in alternativa potresti desiderare di guidarli delicatamente dicendo qualcosa del tipo:

"La tua sessione di Reiki è terminata, quindi per favore, tieni gli occhi chiusi ..... lentamente e delicatamente... potresti desiderare di riportarti lentamente indietro... nel tuo tempo.... concedendoti tutto il tempo necessario di cui hai bisogno ora per elaborare qualsiasi emozione che potresti provare ... prenditi solo il tuo tempo ... quando ti senti pronto a .... lentamente e dolcemente.... puoi aprire gli occhi... e tornare lentamente nella stanza...».

Dopo che il destinatario ha aperto gli occhi, spesso è meglio concedergli un po' di tempo e spazio personale qui in modo che possa elaborare tutto ciò che potrebbe essere sorto durante la sessione di guarigione. Potrebbe anche esserci un po' di energia che si muove dentro di loro quindi, di nuovo, è bello se non possiamo fare movimenti improvvisi o veloci o iniziare a parlare con loro con entusiasmo o fare loro molte domande.

Concedi loro ora un po' di tempo e spazio per qualche minuto per elaborare, regolare e assimilare le nuove energie. Normalmente ti guarderanno direttamente quando si sentiranno pronti per iniziare a condividere la loro esperienza.

➤ Come approccio alternativo, potresti voler lasciare la stanza mentre la persona si "sveglia". Ciò consente alla persona di avere un po' di spazio per venire in giro nel proprio tempo e potresti quindi avvicinarti alla chiusura della sessione con qualcosa del genere:

"La tua sessione di Reiki è ora terminata quindi per favore, tieni gli occhi chiusi.... permettendoti ora lentamente di elaborare tutto ciò che potrebbe essere sorto dalla tua sessione ... pensieri .... emozioni.... altre sensazioni.... continua semplicemente a sentire e digerire le energie che hai appena ricevuto..... adesso lascio la stanza per qualche minuto e ti concedo un po' di tempo per te stesso.... non c'è fretta .... questo è spesso davvero un buon momento per riposare, digerire e permettere alle cose di guarire se è necessario ... nel tuo tempo .... in your own time ... Tornerò tra pochi minuti, quindi per favore goditi questo momento per te stesso....."

In alternativa, puoi dire loro che li aspetterai nell'area di attesa se questo è più adatto al formato della tua sessione di guarigione. Fai solo sapere loro che possono uscire allo scoperto con i loro tempi. Forse desideri procurargli dell'acqua, una tisana o un altro rinfresco.



Ci sono ovviamente molte opzioni su come chiudere la sessione di guarigione. Abbiamo descritto qui un paio di opzioni che ti aiuteranno a iniziare, tuttavia, come sempre, ti suggeriamo di provare alcuni modi diversi e vedere cosa funziona meglio per te (e per il destinatario) per ogni sessione di guarigione.

Infine, nel Reiki viene anche insegnato che è buona pratica lavarsi le mani dopo una sessione per ripulire ogni energia residua dalla sessione di guarigione e anche per aiutare a "spezzare" la connessione energetica tra te e il ricevente.

In alternativa, potresti preferire usare il [Kenkyoku Ho \(bagno a secco\)](#) tecnica di purificazione insegnata dal dottor Usui. Tratteremo questa tecnica nell'Appendice [Due](#) - Strumenti [aggiuntivi per guarire](#) gli altri o in alternativa puoi usare il link per dare un'occhiata a un video tutorial.

#### CHIUSURA DELLA SESSIONE LISTA DI CONTROLLO DI RIEPILOGO:

- Ringrazia per quanto ricevuto
- Riporta il destinatario a uno stato più normale (lentamente e delicatamente)
- Lavarsi le mani (o fare il bagno a secco)



### 3.6 Condivisione dell'esperienza:

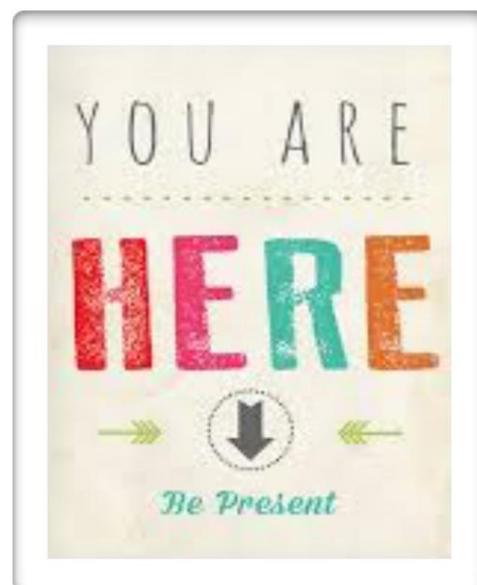
Dopo una bellissima condivisione di energie di amore, luce e guarigione e dopo aver concesso al destinatario un po' di tempo per adattare o elaborare le proprie esperienze di guarigione, ora siete pronti a condividere l'esperienza l'uno con l'altro.

Ed è qui che si possono fare molte cure aggiuntive e dove entrambi potete condividere una connessione meravigliosa e meravigliosa l'uno con l'altro. Ci sarà spesso molta energia compassionevole che fluttua intorno, quindi di nuovo, questo è spesso un bel momento di condivisione reciproca.

Siamo sempre stupiti di quanta guarigione possa essere portata in superficie subito dopo una sessione di guarigione, quindi è qui, durante questa parte della consultazione di guarigione, che il tuo ruolo di canale di guarigione e "guaritore" potrebbe non essere ancora finito!

Per favore sii **"presente"** con il tuo destinatario e sii aperto ad ascoltare con compassione ciò che ha da dire. Puoi scegliere di riflettere su alcune delle cose che stanno dicendo in modo che possano ottenere ulteriori intuizioni sui loro problemi di guarigione.

La cosa più importante qui è l'idea che il destinatario possa ora parlare di alcuni dei suoi problemi di guarigione e che tu sia lì con loro, nel momento presente mentre spiegano cosa hanno provato durante la loro sessione. (Se scelgono di).



Potresti anche aver raccolto alcune informazioni preziose o "sentimenti" che possono essere utili qui, quindi dove ti senti guidato, sei anche in grado di condividere queste ulteriori intuizioni con loro per aiutarli a spostarli in avanti verso "un terreno più elevato".

Tieni anche presente che in alcune situazioni, il destinatario potrebbe dirti che si è sentito a disagio durante la sessione di guarigione. Potrebbero dirti che hanno provato dolore, disagio e forse altre emozioni difficili che sono sorte durante la loro sessione di guarigione.

Spesso è molto utile qui ribadire ancora una volta l'idea che questo è davvero un buon segno di guarigione! Poiché le energie amorevoli del Reiki sono state ricevute, ha aiutato le energie vecchie e stagnanti dall'interno a essere rilasciate durante la sessione di guarigione. Mentre queste energie più vecchie vengono rilasciate, è stato necessario per il ricevente rivivere queste emozioni o sensazioni fisiche mentre si stanno dissipando.

Puoi rassicurarli che questa è la vera natura di ogni guarigione ed è ancora un ottimo segno che stanno sperimentando la guarigione a livello della causa principale. Rilasciare le nostre energie a vibrazione più oscura o inferiore è sempre molto necessario per aiutarci ad avvicinarci all'amore e alla luce!

***E mentre condividi queste informazioni con loro, sappi che Reiki sarà sempre con te durante questo periodo. Le energie stesse ti aiuteranno sempre a guidarti in avanti, quindi se incontri una di queste situazioni dopo una sessione di guarigione, è anche perché tu stesso sei spesso in grado di crescere e imparare anche da questa esperienza di guarigione!***



Per aiutarti ad affrontare questo tipo di situazioni (e nell'interesse di aumentare la consapevolezza sulla natura della guarigione olistica), ci siamo assicurati di includere un foglio "Informazioni post-guarigione" nell'Appendice Quattro che può essere consegnato al destinatario al termine di una sessione. Questo è qualcosa che puoi scegliere di distribuire dopo ogni sessione di guarigione che aiuterà a fornire loro un'ulteriore comprensione del processo di guarigione. Aiuta anche a fornire ulteriori informazioni per il destinatario nei prossimi giorni. Ad esempio, parla dell'importanza di bere molta acqua nei prossimi giorni come un modo per aiutare a scovare eventuali tossine che vengono rilasciate. E delinea anche i problemi di guarigione che potrebbero "venire a galla" anche nei giorni a venire.

Ci auguriamo che diventerai un canale di guarigione Reiki meravigliosamente forte ed efficace e speriamo che tu abbia una vasta gamma di bellissime esperienze di guarigione mentre condividi questo bellissimo dono della guarigione divina con gli altri. Possa il tuo benevolo lavoro di guarigione portare molta felicità, gioia e amore nella vita di molti esseri!



#### CONDIVIDERE L'ESPERIENZA LISTA DI CONTROLLO DI

- RIEPILOGO:** Ascolta il tuo destinatario su tutto ciò che è emerso durante la sessione
- Condividi qualsiasi informazione che hai "raccolto" durante la sessione, se lo desideri
- Spiega di più sui prossimi giorni, ad esempio acqua potabile, crisi di guarigione, ecc.
- Consegnare al destinatario un foglio "Informazioni post-guarigione" (facoltativo)
- Di addio e goditi i tuoi meriti karmici!

#### 4. Commenti finali:

Siamo ora arrivati alla fase finale di questo corso Usui Reiki Livello 1 e speriamo che ti sia divertito molto ad apprendere le pratiche di Reiki di primo livello! Speriamo che ti siano di grande aiuto per condividere la tua bellissima e Divina luce Reiki per l'infinito beneficio di tutti!

In tutti gli insegnamenti, abbiamo mirato a fornirti una serie completa di insegnamenti Reiki di livello 1, offrendoti al contempo una gamma aggiuntiva di pratiche di guarigione che possono aiutarti a portare una comprensione più completa di queste pratiche di guarigione Reiki. E come parte di questo, siamo molto felici di offrirvi ora, nell'ultima sezione di questo manuale, una serie di appendici e tecniche di guarigione aggiuntive che possono essere utilizzate in aggiunta o in combinazione con qualsiasi pratica di guarigione Reiki delineato qui in questo corso. Confidiamo che ti saranno di aiuto nel tuo percorso Reiki!

Andando avanti, come ora saprai, ci sono molti diversi tipi di tecniche Reiki che possono essere utilizzate per portare più amore, luce e guarigione nella tua vita. E se scegli di progredire nell'Usui **Reiki Level 2** formazione, continueremo a sviluppare molte nuove tecniche che ti aiuteranno a portare il Reiki in molte aree diverse della tua vita.

Dopo un periodo minimo di 21 giorni, ti invitiamo amorevolmente a passare al livello 2 di Reiki, se lo desideri. Questo è un insieme di energie molto edificante che aiuta ad amplificare le tue capacità di guarigione di un multiplo di quattro! (Il periodo di 21 giorni inizia dal giorno della tua sintonizzazione di livello 1 e ti dà il tempo di completare i tuoi 21 giorni di autoguarigione).

E non dimenticare inoltre che mentre ti muovi attraverso il sistema di guarigione Usui Reiki, ti guideremo amorevolmente verso le energie prerequisite necessarie per coloro che desiderano avanzare nei livelli Usui Reiki avanzati. Questi prerequisiti aiuteranno a migliorare ed elevare ancora di più le energie curative in modo che tu possa ottenere il massimo dalle tue esperienze di guarigione Usui Reiki!

Per ora, però, speriamo che questa introduzione all'Usui Reiki ti sia piaciuta e che ti piaccia connetterti con queste energie attraverso le tue pratiche di autoguarigione. È nostro piacere e onore condividere queste meravigliose energie di guarigione con te e speriamo che ti aiutino a portare più amore, luce e felicità nella tua vita!

Se desideri un certificato per il completamento di Usui Reiki Livello 1, fai clic sul link per accedere al nostro sito web dove puoi [scaricare un certificato per questo corso](#) in formato PDF. Basta stamparlo e compilarlo come preferisci.

Congratulazioni!

Possa la tua luce Usui Reiki portare pace, armonia

e guarigione nel nostro mondo, a beneficio

infinito di tutti gli esseri!

Con benedizioni ispirate dall'amore,

**Ama l'ispirazione e**

**Fondazione Maitri**





### Vorresti aiutare?

Avete ricevuto queste energie e questi insegnamenti gratuitamente e con amore grazie alla grazia umile e altruista dei nostri donatori, sponsor, insegnanti e traduttori. Se hai apprezzato queste energie e vorresti contribuire a renderle continuamente e liberamente disponibili affinché gli altri possano guarire, crescere e risvegliarsi, ti invitiamo amorevolmente ad aiutare nei seguenti modi:

- ♥ [Fai una donazione](#)
- ♥ [Sponsorizza un ebook](#)
- ♥ [Aiutaci a raccogliere fondi](#)
- ♥ [Dona una sessione di guarigione](#)
- ♥ [Dona un evento Reiki](#)
- ♥ [Condividi con gli altri](#)
- ♥ [Traduci per gli altri](#)
- ♥ [Diventare un insegnante](#)
- ♥ [Scrivi una testimonianza](#)
- ♥ [Aiutaci a migliorare](#)

Il tuo aiuto consente a Love Inspiration di continuare a offrire ebook e corsi gratuitamente per l'infinito beneficio di tutti.

Benedizioni e grazie,  
Ispirazione d'amore e [Fondazione Maitri](#)

# Benvenuto a Usui Reiki Livello 1



## Capitolo 4: Appendici



*Love Inspiration*

*Learn • Heal • Awaken*

## UsuiReiki

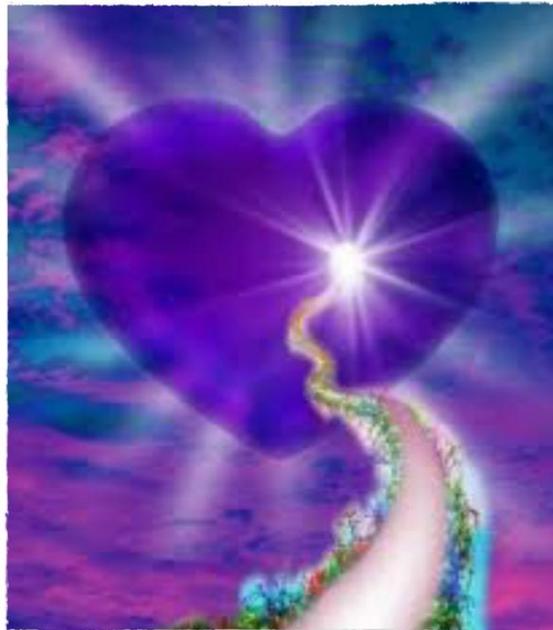
Livello uno - Mani sulla guarigione

# Capitolo 4: Appendici

### Contenuti:

Contenuto	Pagina
<b>Appendice 1 - Ulteriori tecniche di autoguarigione</b>	98
a) Visualizzazione Reiki guidata	98
b) Meditazione Joshin Kokyu Ho	101
<b>Appendice 2 - Strumenti aggiuntivi per guarire gli altri</b>	106
a) Reji Ho	107
b) Scansione Byosen	108
c) Pulizia dell'aura	109

Contenuto	Pagina
d) Kenyoku Ho	110
<b>Appendice 3 - Comprendere la crisi di guarigione</b>	111
<b>Appendice 4 - Dare sessioni di guarigione (materiale utile)</b>	119
UN). Lista di controllo della sessione di guarigione	119
B). Anatomia per Reiki	122
C). Musica Reiki	123
d) Scheda informativa post guarigione	123





*Love Inspiration*

*Learn • Heal • Awaken*

---

## Appendice Uno

### Ulteriori tecniche di autoguarigione

---

#### a) Visualizzazione Reiki guidata

Questa meditazione può essere utilizzata come prequel della tua sessione di autoguarigione Reiki o può essere praticata come meditazione autonoma, se lo desideri.

Per molti di noi, all'inizio del nostro viaggio Reiki di livello 1, le pratiche di autoguarigione delineate come parte di questo corso saranno sufficienti. Ma nell'interesse di condividere una pratica aggiuntiva con te, specialmente per coloro che desiderano aprirsi al Reiki da una prospettiva più meditativa, condividiamo ora con te una meditazione 'Reiki' molto semplice.



---

Per cominciare, mettiti comodo, seduto o sdraiato.

Chiudendo delicatamente gli occhi ora, per favore preparati per questa meditazione come preferisci. Ad esempio, potresti desiderare di prepararti con una breve meditazione Gassho per aiutarti a centrarti o forse preferiresti fare alcuni esercizi di respirazione profonda per aiutare a portare più ossigeno nel tuo corpo e rilassare la tua mente. Una volta che ti senti pronto, ora sei in grado di iniziare questa semplicissima tecnica di meditazione Reiki.

Per favore, visualizza ora che sei seduto in un luogo di notevole bellezza naturale, un giardino lussureggiante, una bellissima spiaggia, una giungla tropicale - ovunque tu voglia. Assicurati di scegliere un posto che ti faccia sentire in pace, rilassato e al sicuro. Siediti qui con questa visualizzazione per alcuni istanti per contribuire a rendere questa esperienza più reale per te stesso. La tua mente in realtà non è in grado di distinguere tra un evento reale e un'immaginazione molto vivida, quindi per favore, prova a guardarti intorno e incapsulati davvero in questo luogo felice.

Ad esempio, mentre ti guardi intorno nel tuo giardino, vedi le piante, senti gli uccelli, senti il vento, annusa i fiori, senti il calore del sole, ecc. visualizzazione.

---



Noti che è una bella giornata di sole con quasi nessuna nuvola in cielo. Il sole splende su di te brillantemente e con tanto amore. Ti senti molto felice di ricevere il calore e lo splendore di questo magnifico sole.

E mentre ti connetti con questa visualizzazione, inizi a capire che questo sole è diverso da qualsiasi altro sole che hai sentito prima. I raggi del sole stanno diventando sempre più caldi man mano che comprendi che questo sole è un sole curativo divino. È qui per far risplendere la guarigione, l'amore e la divinità e la sua luce porta una gamma magica di capacità di guarigione che possono aiutarti a sentirti sano, felice e pacifico.

Se lo desideri, puoi immaginare che questo sole sia la "fonte" stessa. La fonte di tutta l'energia Reiki e la fonte di tutta la creazione. Un sole curativo infinito, brillante e incredibilmente potente che ora è qui per aiutarti con le tue circostanze di guarigione individuali.

Concediti solo un po' di tempo qui per fare il bagno e ricevere questo bellissimo calore attraverso il Chakra della Corona o attraverso tutto il tuo corpo (come desideri). Se sei seduto, potresti desiderare di ricevere questo calore attraverso il tuo Chakra della Corona poiché questo ti sembrerà più naturale.

Ancora una volta, sapendo che stai ricevendo una serie di energie divine di guarigione da questa luce meravigliosa e amorevole. Permettendoti solo di arrenderti totalmente a questo magnifico sole.

Lasciarsi andare e aprirsi per ricevere ancora di più i suoi deliziosi raggi di meravigliosa luce curativa.

Per coloro che hanno difficoltà con questo processo di apertura o resa, potresti voler ripetere qualcosa del tipo "Sono aperto a ricevere luce, sono aperto a ricevere luce..." o qualcosa di simile e continua a visualizzare e ricevere questa fonte di energia più divina e meravigliosamente amorevole mentre ti siedi nel tuo posto felice per i prossimi minuti.

Ti stai semplicemente crogiolando, facendo il bagno e godendoti il tuo tempo qui sotto questo sole meravigliosamente amorevole e profondamente curativo; sapendo che puoi tornare in questo posto in qualsiasi momento. Ti permetti di ricevere il dono della guarigione, il dono di ricevere amore e luce nella tua vita. Per favore siediti o sdraiati qui in questo spazio per tutto il tempo che desideri.

E mentre ti senti pronto per terminare la tua pratica, ora puoi semplicemente sederti con le energie della gratitudine per un minuto o giù di lì per ciò che è stato ricevuto attraverso questa breve meditazione. Forse desideri semplicemente ripetere le parole "Grazie, grazie, grazie ...". come un modo per mostrare la tua gratitudine per questo sole di guarigione divina.

In alternativa, se desideri dire qualcosa di più elaborato, potresti voler ripetere quanto segue:

*"Grazie per tutto l'amore e la luce che ho ricevuto durante questa meditazione. Per favore, continua a far risplendere il tuo amore e la tua luce per me mentre cammino su questo sentiero. Possa io crescere e sbocciare in modo da poter sentire di più dalla mia pratica e così posso diventare un grande praticante di Reiki a beneficio di tutti.  
Grazie, grazie, grazie."*



Quindi, con questo, ora ti invitiamo ad andare avanti e provare tu stesso questa semplice tecnica di meditazione. Per quelli di voi che vorrebbero essere guidati attraverso questa meditazione, forse per avere un'idea di questa tecnica, abbiamo creato per voi una breve visualizzazione guidata come parte di questo corso.

Tieni presente che qui abbiamo creato una visualizzazione leggermente più lunga (circa 20 minuti) con l'intenzione di aiutarti a diventare più rilassato e pacifico prima di ricevere le energie Reiki. La nostra intenzione con questo è semplicemente guidarvi attraverso questo processo in modo che possiate vedere quanto vivide potete creare le vostre visualizzazioni o esperienze di guarigione. Ci auguriamo che ti piaccia la tua connessione con il tuo bellissimo sole di guarigione divina!



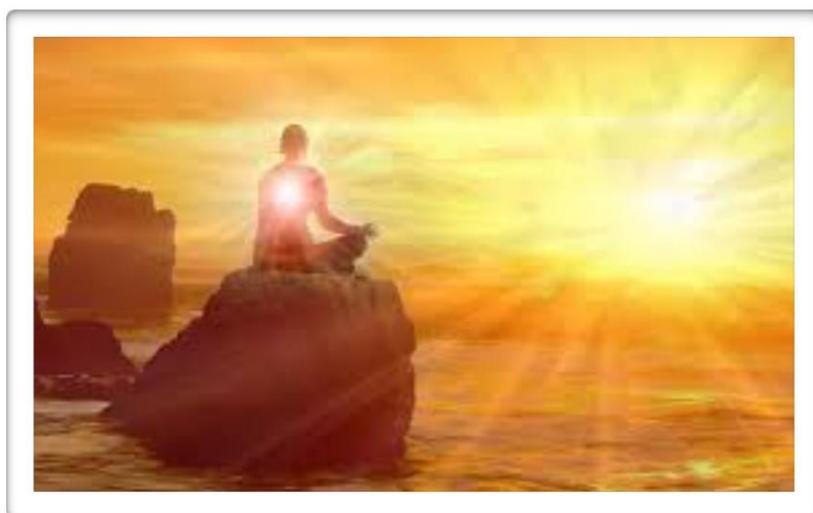
[Meditazione di visualizzazione Reiki guidata \(video/audio\)](#)

Come nota aggiuntiva qui, desideriamo anche menzionare che sei in grado di aprirti e ricevere Reiki dal tuo divino sole curativo in un gran numero di situazioni diverse. Non devi sederti in una sorta di meditazione formale per ricevere i benefici di questo meraviglioso sole curativo!

Puoi ricevere guarigione mentre cammini lungo la spiaggia, mentre guardi fuori in un bellissimo paesaggio, mentre ti riscaldi dopo l'esercizio o in qualsiasi numero di circostanze diverse. Semplicemente con *l'intenzione* di aprirti al tuo sole curativo e tenendolo molto liberamente nella tua mente, avrai intenzione di aprirti a ricevere Reiki.

Spesso è più facile connettersi con questa nozione di "ricezione" in primo luogo attraverso la meditazione, tuttavia una volta che lo realizzi e man mano che cresci nelle tue pratiche, ti renderai presto conto che puoi aprirti a ricevere l'energia Reiki in qualsiasi numero di situazioni.

**Il tuo sole Reiki *always*  
splende *always* sempre solo per te!**



## b) Meditazione Joshin Kokyu Ho

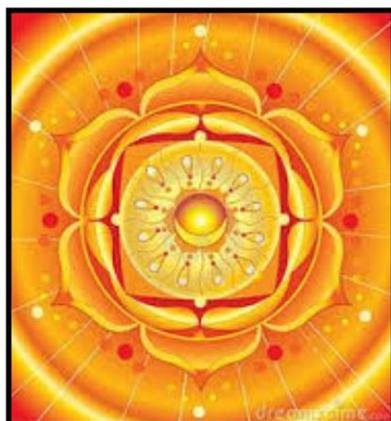
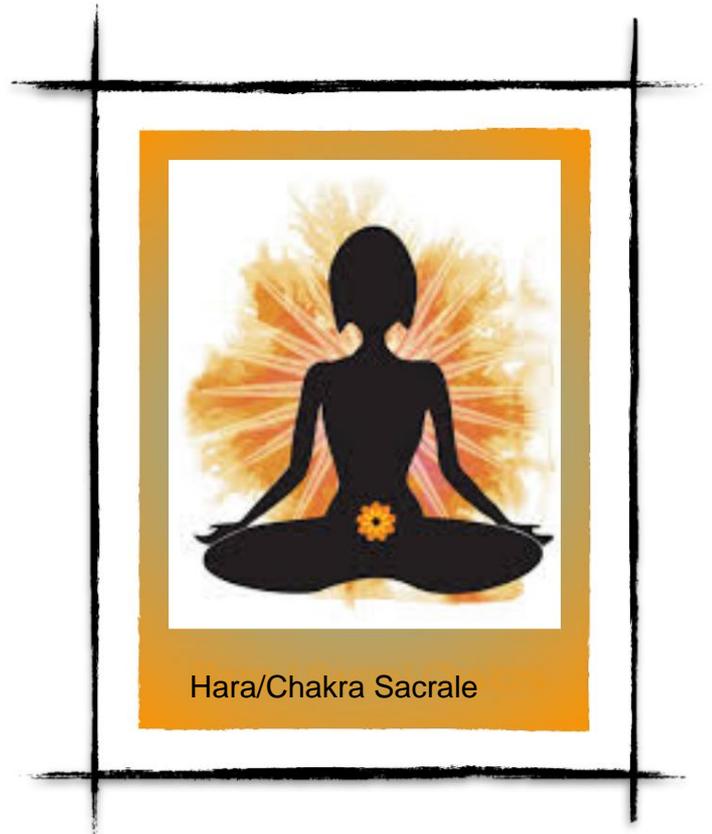
La tecnica "Joshin Kokyu Ho" è stata insegnata dal Dr Usui ai suoi studenti come un modo per rafforzare la loro connessione con le energie Reiki e con il loro "Hara" (alias Seika Tanden). La parola 'Hara' è un termine molto popolare usato in molte tradizioni asiatiche che si riferisce al chakra navale o sacrale, con la parola 'Seika Tanden' che significa semplicemente 'sotto l'ombelico'.

Quindi, con questo, possiamo vedere che tutti questi termini (Hara, Seika Tanden, Naval Chakra e Sacral Chakra) sono tutti termini intercambiabili che si riferiscono al nostro secondo chakra.

Questo secondo chakra è comunemente insegnato in molte tradizioni diverse come il "centro" del nostro intero sistema energetico e questo è particolarmente vero per la maggior parte delle culture e tradizioni religiose asiatiche. È quindi molto probabile che queste tecniche e insegnamenti siano stati inclusi qui nel sistema di guarigione Reiki come risultato del background spirituale del Dr Usui come monaco buddista giapponese.

In ogni caso, lavorare con la pratica Reiki 'Joshin Kokyu Ho' è davvero un piacere e può essere un meraviglioso complemento a qualsiasi pratica di autoguarigione o di mediazione. Può essere completato in combinazione con altre tecniche di autoguarigione o come meditazione a sé stante.

Ci sono anche moltissime variazioni che possono essere create dalla pratica di base del Joshin Kokyu Ho, tuttavia per iniziare, descriviamo ora come la pratica viene insegnata attraverso gli insegnamenti del Reiki tradizionale e poi aggiungeremo alcune delle nostre ulteriori intuizioni su come puoi adattare questa pratica alle tue esigenze, se desideri scendere in pista.



Sotto gli insegnamenti più tradizionali, il dottor Usui ha insegnato questa tecnica ai suoi studenti incoraggiandoli a stare seduti in posizione eretta con la colonna vertebrale dritta. Avendo la colonna vertebrale dritta, si dice permetta alle energie Reiki di fluire più liberamente attraverso il nostro canale centrale e oltre. Puoi scegliere di sederti su una sedia o per terra, come desideri.

Appoggiando le mani in grembo (o mentre ti senti a tuo agio), per favore ora prenditi qualche momento per portare la tua consapevolezza al tuo centro Hara (Chakra Sacrale). Questo chakra si trova a circa 2-3 pollici sotto l'ombelico, all'interno del corpo, cioè tra l'ombelico e la parte superiore dell'osso pubico.



Concediti solo un po' di tempo qui per riposare mentre diventi consapevole del ritmo naturale del tuo respiro. Verso l'interno.... e verso l'esterno.... verso l'interno... e verso l'esterno...

Mentre senti questo ritmo e ti connetti con esso, ora puoi immaginare che per ogni respiro interiore, stai ricevendo una luce meravigliosamente brillante verso l'interno attraverso il tuo Chakra della Corona. La luce scorre su di te senza sforzo mentre inspiri e scorre lungo tutto il tuo corpo e nel tuo chakra sacrale con ogni respiro interiore.

Mentre espiri, la luce ora si irradia meravigliosamente verso l'esterno dal tuo chakra sacrale attraverso ogni poro del tuo corpo. Ad ogni espirazione, puoi lasciar andare tutta la tensione, la preoccupazione e lo stress. Tutto ciò che non ti serve più nel tuo percorso in avanti, puoi rilasciarlo attraverso ogni espirazione.

Se lo desideri, potresti anche sentire o immaginare che il tuo centro Hara stia risplendendo più intensamente, il tuo corpo stia risplendendo sempre più luminoso ad ogni espirazione mentre le energie si irradiano verso l'esterno da tutto il tuo corpo.



La pratica del Joshin Kokyu Ho ora ripete semplicemente questa formula di base. Inspirare la luce del Reiki mentre la si sente scendere nella regione di Hara. Ed espirando: l'energia scorre verso l'esterno dal tuo centro Hara attraverso ogni parte del tuo corpo.

Puoi ripetere questo per tutto il tempo che desideri, notando che i sentimenti di questa pratica tendono a crescere con il tempo e la pratica. Per cominciare, suggeriamo che circa 5 minuti dovrebbero essere sufficienti ma, come sempre, guarda come ti senti.

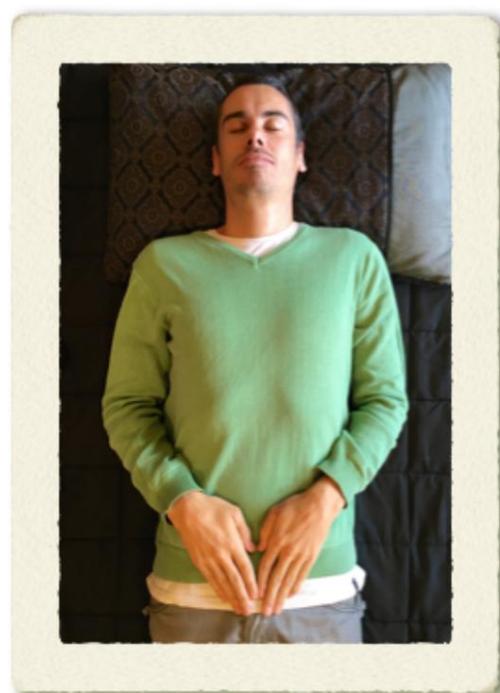
*Questo sarà anche un meraviglioso preludio a qualsiasi altra forma di meditazione o guarigione!*

La tecnica Joshin Kokyu Ho può aiutarci a sentirci più equilibrati, pacifici e rilassati in un brevissimo periodo di tempo. Può anche aiutarci a sentirci più in sintonia con la nostra natura basata sull'energia mentre lavoriamo con la nostra intenzione e creatività visiva per creare una meravigliosa prospettiva di "luce" di noi stessi.

Questo è un insegnamento più tradizionale per Joshin Kokyu Ho (con alcune tecniche di visualizzazione extra per promuovere una connessione aggiuntiva) tuttavia oltre a questa formula di base, ci sono anche molte altre varianti a cui ora puoi aprirti come parte del tuo Reiki pratiche di livello 1:

### ★ Variante 1 - Sdraiati con i palmi sopra il Chakra Sacrale

Per coloro che iniziano, potrebbe essere difficile connettersi immediatamente con il proprio chakra sacrale o la regione di Hara. Pertanto, ci piace incoraggiare le persone a provare una variazione della pratica del Joshin Kokyu Ho sdraiandosi con i palmi rivolti verso il basso sulla regione del Chakra Sacrale.



Riteniamo che questa posizione possa aiutare a portare maggiore consapevolezza e calore in quest'area (attraverso i palmi delle mani) e aiuta anche a creare un punto di riferimento per la respirazione e l'espansione energetica, ad esempio dal centro Hara.

Vorremmo anche aggiungere qui che all'inizio della tua pratica Joshin Kokyu Ho, puoi anche concederti alcuni momenti per aprirti al flusso di energia Reiki nel tuo Hara prima della tua respirazione. E in questo modo, puoi sentire più calore, rilassamento e connessione con il Reiki prima di lavorare con il tuo respiro.

Ora puoi andare avanti e completare le pratiche nello stesso modo delineato dal dottor Usui, assicurandoti di portare davvero la tua attenzione e la tua immaginazione alla luce bianca e nitida che è l'energia Reiki.

Mentre inspiri, respiri profondamente l'energia Reiki in questa zona calda dell'addome. Quando espiri, puoi immaginare di risplendere magnificamente e di irradiare Reiki affinché tutti possano trarne beneficio!

Ripetere questo processo mantenendo la concentrazione sull'area del Chakra Sacrale. Ad ogni espirazione, puoi letteralmente sentire che stai espirando dal tuo Chakra Sacrale verso l'esterno mentre queste energie vengono disperse meravigliosamente attraverso il tuo corpo.



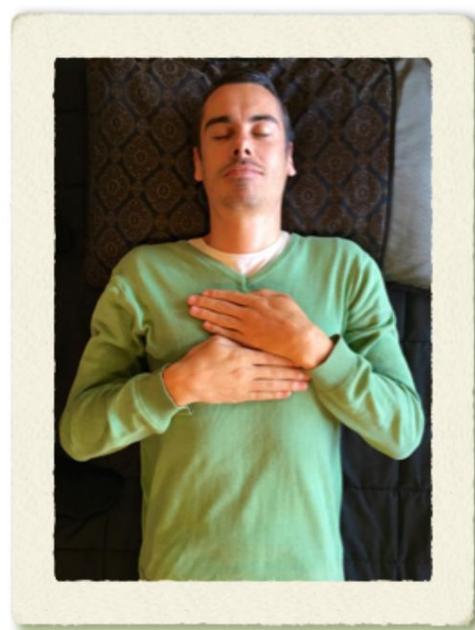
### ★ **Variazione 2 - Sdraiati con i palmi delle mani sul chakra del cuore**

Comprendiamo che lo scopo originale della tecnica Joshin Kokyu Ho era aiutare a centrarsi nel centro Hara e aiutare a trovare l'equilibrio energetico e l'armonia all'interno del sistema energetico generale.

Detto questo, crediamo anche che lavorare con questa tecnica e connettersi con queste energie Reiki attraverso il Chakra del cuore possa essere molto utile. Quindi, con questo, riteniamo importante evidenziare un'altra variazione della tecnica Joshin Kokyu Ho.

Per iniziare allora, per favore sdraiati e metti le mani, i palmi rivolti verso il basso, sopra il Chakra del cuore. (Ti preghiamo di notare che puoi anche praticare questa meditazione seduto se lo desideri e con o senza che le tue mani siano poste sul Chakra del Cuore).

Per i nostri scopi qui, però, prendiamo l'esempio di sdraiarsi con le mani poste sopra il Chakra del cuore (per aiutare a promuovere il flusso energetico come descritto nella variazione 1).



Per favore ora prenditi qualche momento qui per connetterti con lo spazio del tuo cuore sacro. E proprio come abbiamo fatto nella prima variazione, potresti anche voler dedicare qualche minuto per consentire alle energie Reiki di fluire dolcemente e amorevolmente nel tuo Chakra del Cuore prima di lavorare con il tuo respiro.

Mentre ti senti pronto, porta ora la tua consapevolezza agli aspetti respiratori della tua pratica mentre segui la tecnica originale. Mentre respiri la magnifica luce Reiki, scorre verso il basso attraverso il tuo Chakra della Corona e nel tuo Chakra del Cuore.

Mentre espiri, espiri di nuovo luce attraverso tutto il tuo corpo, ma questa volta il centro del tuo sistema energetico è il tuo cuore. Stai

facendo risplendere la luce dell'amore in ogni

direzione a beneficio di tutti gli esseri in tutto il tempo e lo spazio.



Ripetere questo processo ora per 5-10 minuti e concedersi un po' di tempo per sentire il calore e gli energetici benefici curativi di questa pratica. Tieni presente anche che questa pratica porterà probabilmente anche molti tipi di problemi di guarigione e imperfezioni in superficie!

Per alcuni di voi, all'inizio potrebbe anche sembrare piuttosto spiacevole a causa dei molti diversi "muri e recinti" che sono costruiti intorno al vostro cuore (per evitare che vi facciano male). Quindi, ancora una volta, se ti senti come se ci fosse un sacco di roba sporca e schifosa che viene mescolata da questa pratica, questo è un segno meraviglioso che la tua meditazione sta producendo risultati sorprendenti!

Questi sentimenti di "sporczia" possono essere particolarmente evidenti mentre cerchi di espirare la tua luce dal tuo cuore. Potresti anche scoprire che si sta bloccando e bloccando tutte le tue pareti interne di protezione.

Come con tutte le pratiche, però, è sempre sentendo la tua oscurità interiore che ora sei maggiormente in grado di liberare queste energie dall'interno. Questo è un segno fantastico della tua crescita energetica! La tua luce risplende intensamente e con forza, quindi per favore continua a farla risplendere affinché tutti gli esseri ne traggano beneficio all'infinito!



### ★ Variazione 3 - Usa la tua immaginazione!

Dopo aver letto gli esempi precedenti, ora ti invitiamo a iniziare a lavorare con l'idea di respirare Reiki dentro e fuori le aree del tuo corpo che desideri. Ad esempio, per chiunque di voi ami praticare lo yoga o qualche forma di esercizi di stretching di base, potete anche utilizzare questa tecnica di respirazione Reiki / respirazione energetica come parte delle vostre pratiche yoga.

In alternativa, potresti voler iniziare la tua pratica Joshin Kokyu Ho inspirando nel tuo Hara e poi espirando attraverso l'anca e la zona pelvica. Guarda come ti senti! Come altra idea, perché non provare a respirare l'energia Reiki attraverso i piedi. Ad esempio, potresti provare a respirare Reiki:

- ♥ su attraverso i piedi, fino alle ginocchia e indietro verso il basso e verso l'esterno attraverso i piedi (1 min)
- ♥ su attraverso i tuoi piedi, nel tuo chakra della radice e fuori attraverso i tuoi piedi (1 min)
- ♥ su attraverso i tuoi piedi, nel tuo chakra sacrale e fuori attraverso i tuoi piedi (1 min)
- ♥ continuando verso l'alto fino a raggiungere il cuore (3 min)

Se lo desiderate, potete anche desiderare di immaginare di respirare le meravigliose energie purificatrici della nostra Madre Terra. Qualunque cosa tu decida di creare, speriamo che questo ti porti molta pace, relax e purificazione nella tua vita!

Per favore ricorda anche che facendo questo tipo di respirazione addominale profonda, stai aiutando a portare più ossigeno nel tuo corpo. Questo di per sé è una meravigliosa forma di guarigione!

Come preludio alla meditazione, la respirazione profonda aiuterà anche a migliorare la tua concentrazione mentale e ti aiuterà anche ad attivare il tuo sistema nervoso parasimpatico o il tuo stato di "riposo e digestione". questo è sempre buono per il lavoro di guarigione o meditazione!



### Una meditazione guidata Joshin Kokyu Ho

Come parte di questo corso, al fine di incoraggiare una profonda connessione con questa meravigliosa pratica, abbiamo incluso qui una semplice pratica guidata per Joshin Kokyu Ho utilizzando una combinazione di queste variazioni:



[Meditazione guidata Joshin Kokyu Ho \(video/audio\)](#)

Comprendiamo che alcuni di voi preferiranno connettersi con queste tecniche a modo proprio e questo è fantastico! Tuttavia, comprendiamo anche che mentre stai iniziando con la tua pratica, a volte può essere molto bello avere la possibilità di aprirti a una pratica per le prime volte con qualcun altro che ti guida, quindi con questo in mente, ti offriamo questa meditazione guidata con tanto amore e luce!





Love Inspiration

Learn • Heal • Awaken

## Appendice Due

Strumenti aggiuntivi per guarire gli altri

Come parte di questo corso Reiki, è nostra intenzione fornirti una buona gamma di tecniche e pratiche di guarigione Reiki in modo che tu possa diventare un canale di guarigione Reiki più efficace. E come parte di questo, desideriamo ora includere quattro tecniche di guarigione aggiuntive che probabilmente saranno molto utili per voi quando inizierete le vostre pratiche di guarigione per gli altri.

Le tecniche aggiuntive incluse in questa appendice sono:

a) **Reiji Ho: *sviluppo intuitivo*** b)

**Byosen Scanning: *scansione con Reiki*** c)

**Aura Cleansing: *pulizia e purificazione dell'aura*** d)

**Kenyoku Ho: *bagno a secco***

Quando insegniamo queste pratiche di persona, normalmente ci piace spiegarle e dimostrarle, quindi come parte della nostra formazione online, abbiamo deciso di insegnare queste pratiche allo stesso modo.

Sebbene questa appendice ti fornisca tutte le spiegazioni e le istruzioni scritte necessarie su come praticare queste tecniche, riteniamo che sia necessario includere anche un breve video tutorial in modo da poter dimostrare queste tecniche di guarigione anche per te.

Tutte queste quattro tecniche di guarigione aggiuntive sono state incluse in un video, quindi ora ti invitiamo a guardare il seguente tutorial video qui in modo che tu possa imparare di più su come incorporarle nelle tue pratiche di guarigione.

[Ulteriori tecniche di guarigione Reiki - Tutorial video](#)



Tieni presente che questa appendice può anche servire come risorsa aggiuntiva per te se desideri tornare a queste tecniche in una fase successiva del tuo percorso Reiki. Inoltre, nelle prossime pagine troverai alcuni approfondimenti aggiuntivi su ciascuna delle quattro tecniche, se hai bisogno di maggiori informazioni. Ve lo offriamo con amore e luce curativa!

### a) Reiji Ho

Reiji Ho è una tecnica Reiki meravigliosamente semplice che è stata insegnata dal dottor Mikao Usui ai suoi studenti come un modo per sviluppare gli aspetti intuitivi della loro pratica Reiki. La parola 'Reiji' significa 'indicazione dello spirito' e la parola 'Ho' significa 'tecnica'.

Reiji Ho quindi è una tecnica che può aiutarti a connetterti con la tua intuizione mentre ti apri a ricevere ulteriore assistenza divina per aiutarti a "sapere" dove mettere le mani durante una sessione di guarigione. La tecnica attuale, insegnata dal dottor Usui, è la seguente:

- ♥ Passaggio 1: Invita le energie Reiki nella tua sessione di guarigione come faresti normalmente.
- ♥ Passaggio 2: stabilisci ampiamente la tua intenzione di guarigione per il massimo bene possibile del tuo destinatario e invoca le energie Reiki.
- ♥ Passaggio 3: Alza le mani giunte (posizione di preghiera) fino al Chakra del Terzo Occhio e chiedi che le energie Reiki guidino le tue mani dove sono necessarie per la tua sessione di guarigione.
- ♥ Passaggio 4: inizia la sessione di guarigione con le mani.

Con la tua intenzione impostata, ora riceverai un'ampia varietà di assistenza divinamente guidata per aiutarti con dove mettere le mani durante la tua sessione di guarigione. Meraviglioso!

Vorremmo anche includere un quinto passo qui in questo processo che sarebbe quello di continuare ad aprirsi alla tua voce interiore o all'intuizione divina mentre procedi nella tua sessione di guarigione. Questo è molto importante in modo che tu possa sentire questi sentimenti e messaggi molto sottili ricevuti durante questo periodo.

Questi messaggi possono essere ricevuti in una varietà di modi diversi, ad esempio attraverso le mani, attraverso un dolore nel corpo, attraverso una piccola voce che viene ascoltata, attraverso visioni o sentendo altri tipi di sensazioni vibrazionali durante la sessione. Potresti anche avere la sensazione di "ah, devo andare lì".

Comunque questi messaggi si manifestino per te, assicurati di ringraziare la tua intuizione divina per averti fornito queste informazioni e chiedi di essere guidato a ricevere continuamente questo tipo di informazioni in futuro in modo da poter servire meglio gli altri.

Comprendendo che questo è spesso un processo di sviluppo più graduale, per favore concediti il dono dell'amore e della pazienza mentre cresci ed evolvi nel tuo viaggio Reiki. Queste abilità si svilupperanno in modo molto naturale per te in linea con il tuo karma, quindi per favore sii paziente, gentile e amorevole con te stesso ove possibile.



## b) Scansione Byosen

**La scansione** Byosen è un'altra tecnica che funziona con gli aspetti 'sentimenti' del Reiki ed è comunemente usata all'inizio di una sessione di Reiki. Questa tecnica ti aiuterà a scansionare brevemente il campo energetico del ricevente per aiutarti a determinare dove potresti aver bisogno di trascorrere più tempo durante la sessione.

La parola Byosen è composta da due parole, 'byo' che significa *malato* e 'sen' che significa *linea*, quindi in questo modo possiamo capire che stiamo cercando qui i meridiani energetici che sono sbilanciati, malati o bloccati in qualche modo.



E questo è l'intero punto di fare questo tipo di lavoro di scansione prima di iniziare la nostra sessione - in modo da poter identificare le aree del corpo che potrebbero richiedere più lavoro di guarigione o attenzione. Per Marty e Gerry, normalmente eseguivano la scansione Byosen subito dopo aver eseguito il loro Reiji-Ho, o subito dopo aver invitato l'energia e impostato l'intenzione di guarigione.

Il metodo effettivo per [la scansione Byosen](#) è semplicissimo. Porta semplicemente la tua mano preferita sopra il chakra della corona delle persone (poiché sono rivolte verso l'alto), a circa 2-3 pollici dalla loro testa. E ora, fai scorrere lentamente la mano verso il basso, lungo la parte anteriore del loro corpo, a circa 2-3 pollici dal loro corpo fisico.

### **Stai "scansionando" il corpo alla ricerca di eventuali problemi o blocchi energetici.**

Mentre la tua mano si muove lentamente, osserva attentamente qualsiasi sensazione sottile nelle tue mani come formicolio, sbalzi di temperatura, dolore o disagio (incluse qualsiasi altra parte del tuo corpo), pulsazioni energetiche o altre sensazioni vibrazionali. Questi saranno tutti segni che potrebbero dirti dove è necessario del tempo aggiuntivo durante la tua sessione di guarigione.

La scansione una volta è normalmente sufficiente e normalmente va bene scansionare solo la parte anteriore del corpo del destinatario, tuttavia se lo ritieni necessario, puoi ripetere la scansione più di una volta o persino scansionare la parte posteriore del destinatario se ti senti guidato (avresti bisogno di farlo rotolare prima).

Un'altra cosa da tenere presente qui con la tua scansione Byosen è il concetto che i blocchi energetici che senti potrebbero non essere interamente correlati a dove esattamente il ricevente sente il dolore o dove si trova il problema "reale". Ad esempio, il destinatario potrebbe lamentarsi di un ginocchio dolorante, tuttavia il blocco o l'area in cui hai ritenuto di aver bisogno di maggiore attenzione è più vicino al suo Chakra Sacrale o al Chakra della Radice. Potresti anche rilevare altri blocchi energetici che potrebbero non essersi ancora manifestati in un disturbo tangibile.



In questi casi, potresti scoprire che è necessario dedicare più tempo a diverse aree, ad esempio dove si sente il dolore e su qualsiasi altro blocco che trovi. In alcuni casi, però, scoprirai che trattando il blocco energetico contribuirai anche ad alleviare il dolore all'interno della particolare area del corpo dove c'è un disturbo.

Potresti anche scoprire che questi blocchi energetici e disturbi richiederanno un numero di sessioni prima che siano completamente guariti e, in caso di malattie croniche, potrebbero passare molti mesi o addirittura anni prima che il destinatario sia in grado di provare sollievo dai propri disturbi.

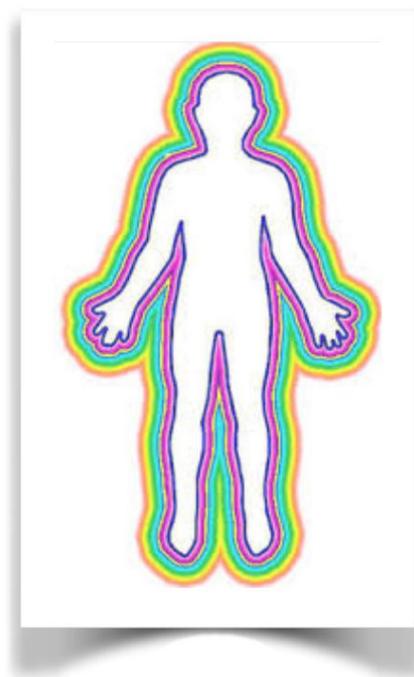
In questi casi, spesso suggeriamo che il ricevente impari effettivamente il Reiki da solo in modo da non dipendere dagli altri per ricevere la guarigione. Tuttavia, come sempre, ti invitiamo a usare il tuo intuito e i tuoi sentimenti interiori per aiutarti a decidere la giusta linea d'azione in ogni situazione.

### c) Pulizia dell'aura

Un'altra tecnica utile quando si danno sessioni di Reiki per gli altri è fare la "pulizia dell'aura". Come ora avete imparato, il nostro campo energetico può essere interrotto in una grande varietà di modi diversi e, come tale, possono esserci moltissimi tipi di detriti energetici (e altre impurità) che fluttuano intorno al nostro campo aurico. Pertanto, può essere molto piacevole fare un po' di pulizia dell'aura come parte delle sessioni di guarigione.

Per fare questo, inizieresti con il tuo invito di energia, impostando la tua intenzione e invocando le energie Reiki. Se lo desideri, puoi quindi scegliere di fare il tuo invito Reiji Ho (con le mani alzate al terzo occhio), seguito dalla tua scansione Byosen (per capire dove trascorrere più tempo durante la nostra sessione di guarigione).

Ora sei pronto per usare questa tecnica di pulizia dell'aura e una volta che hai completato questa tecnica di guarigione, sei ora pronto per iniziare a fare le tue mani sulla sessione di guarigione. Per una dimostrazione di questa tecnica, vi rimandiamo gentilmente al nostro video tutorial qui sotto dove discutiamo della pulizia dell'aura come terza tecnica di guarigione aggiuntiva per il livello 1 di Reiki:



[Ulteriori tecniche di guarigione Reiki - Tutorial video.](#)

Per descrivere a parole il processo di pulizia dell'aura, per favore metti le mani, i palmi rivolti verso il basso, a circa 50-100 cm sopra il corpo del ricevente, iniziando appena sopra il chakra della corona. Ora muovi lentamente le mani verso il basso mentre *spazzi* o raccogli tutti i detriti energetici che possono trovarsi nell'aura della persona.



Muovendovi verso il basso mentre spazzate e raccogliete tutte le impurità e i detriti energetici, ora "allontanate" queste imperfezioni e impurità dal destinatario mentre ancorate queste energie e le rilasciate in sicurezza nella Terra.

Puoi completare questo processo tre volte (con la tua intenzione di liberare il campo aurico) per assicurarti che l'aura sia stata purificata in modo efficace. E con questo ora sei pronto per iniziare le tue mani sulla sessione di guarigione.

#### d) Kenyoku Ho

Kenyoku Ho può essere tradotto letteralmente con il significato di 'bagno a secco' e questa è una tecnica meravigliosa che può aiutarti a lavare via o purificarti da qualsiasi energia negativa che possa essere presente nel tuo campo energetico (per qualsiasi motivo). È quindi un'ottima tecnica da utilizzare prima di una sessione, dopo una sessione o in qualsiasi situazione per purificare o eliminare eventuali energie indesiderate dal proprio campo energetico.



La vera tecnica insegnata dal dottor Usui era molto semplice e richiede di "spazzare" il corpo e le braccia con l'intenzione di pulire e purificare queste aree. E come molte pratiche Reiki, ora ci sono alcune diverse varianti della pratica Kenyoku Ho a tua disposizione.

Per cominciare, ad alcuni insegnanti di Reiki piace sottolineare l'importanza dell'inspirazione e dell'espiazione durante l'esecuzione del Kenyoku Ho. Altri ti daranno la possibilità di fare questa pratica attraverso metodi di tocco, mentre altri ancora ti mostreranno un metodo "non-tocco".

Sebbene esistano alcune varianti diverse di questa tecnica, abbiamo scelto di fornirti uno dei modi più comuni di fare Kenyoku Ho come spieghiamo qui nel seguente video tutorial:



[Ulteriori tecniche di guarigione Reiki - Tutorial video](#)

Per chiunque desideri una descrizione scritta della tecnica, ecco una serie di istruzioni passo passo per eseguire Kenyoku Ho:



1. Siediti in posizione eretta con la colonna vertebrale dritta
2. Imposta la tua intenzione di fare Kenyoku Ho come un modo per purificare il tuo corpo
3. Inspira: porta la mano destra sulla spalla sinistra,
4. Espira: passa la mano destra con un movimento verso il basso sul petto (terminando all'anca destra)
5. Inspira: porta la mano sinistra sulla spalla destra,
6. Espira: passa la mano sinistra con un movimento verso il basso sul petto (terminando all'anca sinistra)
7. Inspira: porta la mano destra sulla spalla sinistra,
8. Espira: passa la mano destra con un movimento verso il basso sul petto (terminando all'anca destra)
9. Inspira: porta la mano destra sulla spalla sinistra 10. Espira: abbassa il braccio sinistro con la mano destra per rimuovere eventuali energie negative
11. Inspira: porta la mano sinistra sulla spalla destra
12. Espira: fai scorrere il braccio destro verso il basso con la mano sinistra per rimuovere eventuali energie negative
13. Inspira: porta la mano destra sulla spalla sinistra
14. Espira: abbassa il braccio sinistro con la mano destra per rimuovere qualsiasi energia negativa
15. Portare le mani in posizione Gassho e ringraziare





*Love Inspiration*

*Learn • Heal • Awaken*

---

## Appendice Tre

### Comprendere la crisi di guarigione

---

#### Cos'è una crisi di guarigione?

La crisi di guarigione si verifica quando il naturale processo di guarigione del corpo viene accelerato dopo una qualche forma di lavoro di guarigione. Durante questo periodo, il corpo subirà un processo di eliminazione di tossine indesiderate, impurità e vecchi schemi di pensiero e, come tale, ci possono essere una varietà di sensazioni percepite mentre ciò accade.

La crisi di guarigione si verificherà spesso durante o dopo una sessione pratica di guarigione, una sessione di guarigione a distanza, una sintonizzazione o attraverso il tuo lavoro di guarigione meditativa. I sintomi o i disturbi sperimentati sono sempre temporanei, tuttavia per molte persone concluderanno che la guarigione che hanno ricevuto non ha funzionato. In realtà, questi segnali ti stanno dicendo l'esatto contrario!

Mentre rivivi questi sintomi o squilibri emotivi dentro di te, questo è il modo del tuo corpo di dirti che c'è una grande quantità di guarigione in corso e che il tuo corpo sta rilasciando queste impurità e vecchi schemi di pensiero in modo che tu possa poi muoverti più vicino a una salute piena e duratura. Questo è un processo che spesso accompagna una profonda guarigione e purificazione ed è anche comunemente indicato come "purificazione".



È importante capire che tali reazioni sono solo temporanee e possono verificarsi immediatamente, cioè durante la sessione di guarigione stessa o per diversi giorni o anche diverse settimane dopo (a seconda delle energie che si muovono/vengono rilasciate). In genere, tuttavia, i sintomi di solito scompaiono entro circa 1-3 giorni.

---



## Alcuni dei sintomi più comuni di una crisi di guarigione

- \* Niente di niente (e questo è perfettamente normale e normale!)
- \* Stanchezza o talvolta sensazione di "essere stato investito da un autobus". Questa è una fase temporanea, che di solito dura al massimo un giorno, mentre il tuo corpo elimina la vecchia energia. Concedi al tuo corpo molto riposo e tutto ciò di cui ha bisogno.
- \* Un'abbondanza di energia - sebbene tu possa sentirti energico, prendi le cose molto facilmente poiché questa è solo una fase temporanea mentre la tua energia si adatta e si equilibra. Se hai voglia di fare esercizio, fallo con moderazione e sii gentile con te stesso.
- \* Sentimenti ed emozioni spontanei e spesso forti; pianto, tristezza, felicità ecc. Spesso dopo la guarigione, il tuo corpo continuerà a eliminare i blocchi energetici rilasciando emozioni. Questo è molto sano e normale.
  
- \* Sensazioni di formicolio sul corpo; questa è semplicemente l'energia che si muove e si equilibra all'interno del tuo corpo dopo il lavoro di guarigione.
- \* Un cambiamento nella dieta, cambiamenti nelle abitudini alimentari, ad esempio mangiare di meno o mangiare cibi diversi.
- \* Per le donne, i cicli mestruali possono essere temporaneamente influenzati.
- \* Cambiamenti nei modelli di pensiero e nelle prospettive; quando la guarigione ha luogo, a volte può spostare i vecchi "filtri" nelle nostre menti, cambiando la nostra visione della vita, a volte cambiando vecchie abitudini e modelli, generando momenti di "lampadina" e una maggiore ricerca di conoscenza spirituale.
  
- \* Aumento del dolore articolare o muscolare
- \* Stanchezza estrema
- \* Irrequietezza
- \* Dolori e dolori
- \* Nausea
- \* Febbre / Brividi
- \* Caduta della pressione sanguigna
- \* Raffreddore o sintomi simil-influenzali
- \* Sorgono ricordi repressi
- \* Sbalzi d'umore
- \* Diarrea
- \* Ansia
- \* Crampi
- \* Mal di testa
- \* Insonnia
- \* Congestione sinusale
- \* Un cambiamento nella minzione e/o nei movimenti intestinali
- \* Eruzioni cutanee (foruncoli, eruzioni cutanee ecc.)



## Di quali altre cose dovrei essere consapevole dopo aver svolto un lavoro di guarigione?

### Disturbi del sonno:

svegliarsi nelle prime ore del mattino alla stessa ora (ad esempio: tra le 2 e le 5 del mattino) notte dopo notte. Questo è un segno sicuro che sta accadendo qualcosa di profondamente trasformativo. Fai attenzione all'ora sul tuo orologio: molto spesso può essere esattamente alla stessa ora ogni notte!

Prendi nota dei numeri nel tempo se lo desideri, poiché potrebbero avere un significato numerologico se vuoi approfondire. Può durare da una sola notte fino a più di una settimana, a seconda del tipo di trasformazione che stai attraversando.



Quando ti svegli, cerca di non pensare "grrrr sono di nuovo sveglio". Piuttosto prova a dire "freddo, sveglio allo stesso tempo - deve esserci una profonda guarigione in corso!".

### Sogni:

I sogni sono un modo incredibilmente sorprendente per noi di eliminare l'energia, in particolare quei sogni strani e schifosi. Spesso, se stiamo lavorando per rilasciare qualcosa, consciamente o inconsciamente, possiamo avere sogni che seguono caratteristiche simili.

Ad esempio, una delle intenzioni di Gerry durante il suo lavoro di guarigione era cercare di ridurre il suo attaccamento al cioccolato! Nel suo sogno la notte successiva, ha mangiato troppa cioccolata a Natale e successivamente si è svegliata sentendosi male!

L'Universo funziona in modi meravigliosi e queste "rilasci da sogno" sono un modo brillante e meraviglioso per purificarsi senza dover fisicamente passare attraverso tutto il rilascio. In effetti, a volte potresti desiderare di chiedere più purificazione nel sonno, poiché in molti modi può essere più facile.

Se lo desideri, tieni un diario dei sogni accanto al tuo letto dove puoi registrare cosa sta succedendo se ricordi un sogno. Potresti scoprire che ci sono schemi o temi ripetuti nei tuoi sogni o potrebbero essere semplicemente una versione una tantum.

Ci sono molti libri sull'interpretazione dei sogni che puoi acquistare, o anche solo cercare su Google cosa significa un sogno, ma spesso è la **SENSAZIONE** generale nel sogno che lo interpreta al meglio. Era paura o felicità che provavi? hai perso qualcosa o l'hai trovato?

E infine, uno dei sogni più comuni è quello della morte. La morte significa semplicemente "un nuovo inizio", quindi non preoccuparti se lo vedi per te stesso o per gli altri. Questo spesso può significare che stai subendo una trasformazione molto significativa e profonda dentro!



## Lezioni di

**apprendimento:** rivisitare la stessa "lezione" più volte. L'Universo è molto gentile con noi in quanto ci offre ampie opportunità di guarire noi stessi. Se non lo "capiamo" la prima volta, continua a consegnare fino a quando non lo facciamo!

Potresti sentire che c'è qualcosa di specificamente ingiusto nella tua vita, qualcosa che continua a succederti ancora e ancora. Questo può essere amplificato nella tua crisi di guarigione ed è il dono dell'Universo per te!

Per aiutare con la tua guarigione, può essere utile applicare la consapevolezza alla tua vita esteriore e specialmente a quei momenti in cui senti sorgere qualsiasi tipo di emozione difficile. Perché sorgono queste emozioni? È qualcosa che sembra accadere regolarmente? E quale lezione hai bisogno di imparare da questo? Riesci a pensare al problema di guarigione a cui ciò potrebbe essere correlato?



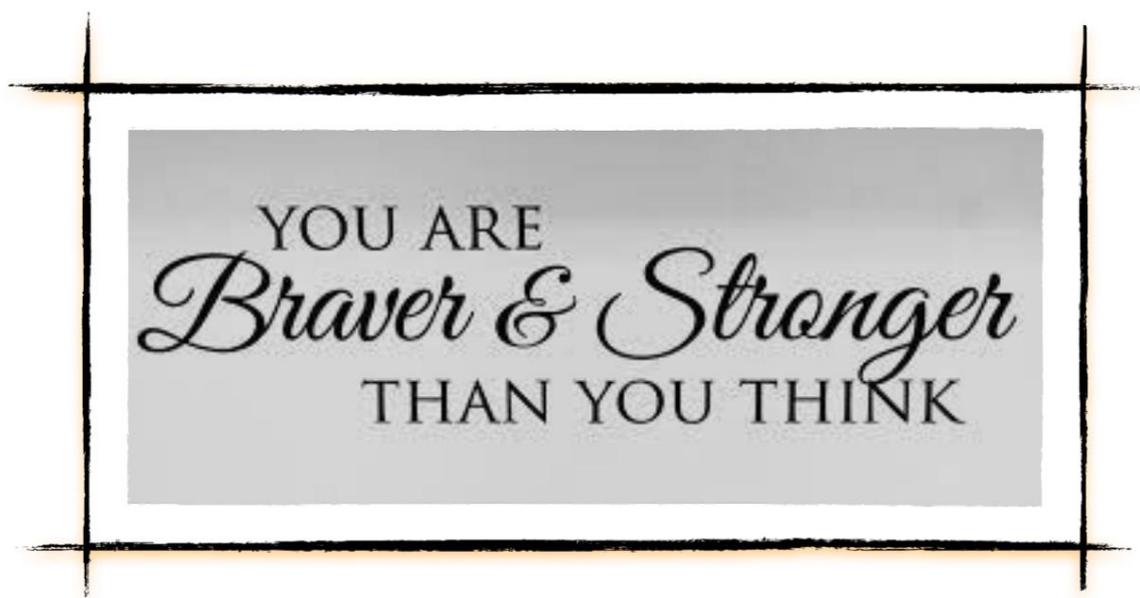
Ricorda anche che la guarigione avviene a strati. Anche se potresti pensare di aver affrontato un problema in precedenza, potrebbe continuare a presentarsi per farti guarire a un livello PIÙ PROFONDO ancora e ancora, fino a quando non sarà completamente guarito. Ancora una volta - un dono meraviglioso da questo universo amorevole!

## Test o sfide: test o sfide

nelle relazioni, nelle finanze, nella vita domestica e nel lavoro. L'Universo può davvero 'spremerci' per far risuonare le impurità per la guarigione; come se stesse "spingendo i nostri pulsanti".

Nota che più in alto vai sul tuo sentiero spirituale, più profonda è la guarigione che si verifica, quindi la spremitura a volte può essere pesantemente mascherata e difficile da vedere in quel momento. Cerca di non vedere la persona o la situazione che preme i tuoi pulsanti, ma piuttosto l'Universo che ti sta offrendo un bellissimo dono per guarire.

È molto facile per noi dare la colpa alle circostanze esterne che ci circondano, ma in realtà c'è sempre qualcosa dentro che ha bisogno di guarigione!



**Perdita del vecchio:**

È importante notare che mentre avanzi nel tuo viaggio spirituale, la tua vibrazione aumenta. E man mano che la tua vibrazione aumenta, le cose che non vibrano più allo stesso livello in cui potresti iniziare a uscire dalla tua vita. Ad esempio amici, colleghi, comportamenti eccessivi o persino il tuo lavoro / posto di lavoro. Ma per favore non allarmarti per nulla di tutto ciò, perché mentre l'Universo chiude una porta, ne apre sempre un'altra!

Nuove persone, situazioni o luoghi di lavoro inizieranno a manifestarsi nella tua vita e queste persone e cose vibreranno a un livello simile al "nuovo" te. Potresti sentirti a disagio durante la fase di transizione tra le porte, ma man mano che ti allinei con il nuovo insieme di energie prodotte, presto inizierai a sentirti di nuovo a tuo agio a questo nuovo livello.



Questo processo può essere molto impegnativo e difficile poiché sentiamo che stiamo perdendo così tanto; ma cerca di ricordare che per guadagnare di più, a volte dobbiamo prima eliminare il vecchio in quella che a volte può sembrare una "perdita".

Se senti che questo sta iniziando ad accadere nella tua vita, è un chiaro indicatore che stai facendo progressi significativi sul tuo percorso spirituale. Per favore sii gentile con te stesso e riconosci ciò che sta accadendo. Può anche essere utile riconoscere fino a che punto sei arrivato per essere presentato con queste nuove ed entusiasmanti opportunità.

**Come posso aiutare me stesso ad alleviare la crisi di guarigione?**

- ♥ Bevi molta acqua fresca (meglio se filtrata), succhi e tisane per liberare il corpo dalle tossine. Questo aiuterà a scovare le tossine dal tuo sistema e ad accelerare la disintossicazione.
- ♥ Riconosci a te stesso che quello che stai attraversando è una crisi di guarigione. Un'eliminazione temporanea di vecchie energie indesiderate in modo che tu possa entrare nel nuovo. Questo è importante perché senza il riconoscimento, potrebbe sembrare una svolta verso il basso nella tua vita. Tieni gli occhi concentrati sull'orizzonte: stanno arrivando cose nuove e migliori!
- ♥ Se ti senti affaticato o assonnato, il tuo corpo ti sta parlando e ti sta dicendo di riposare. Sii gentile con te stesso e ottieni il resto di cui hai bisogno.
- ♥ I sintomi a volte possono scomparire dopo un buon movimento intestinale.
- ♥ Un ulteriore lavoro di guarigione potrebbe essere utile per accelerare il processo di guarigione e ridurre la quantità di disagio.
- ♥ Potresti voler far sapere alla tua famiglia o ai tuoi amici cosa sta succedendo in modo che possano supportarti. Spesso una parte esterna è molto più brava a vedere l'obiettivo a lungo termine rispetto a te dove le cose sono difficili.



### Altri modi per aiutare le energie vecchie o indesiderate a muoversi:

- ♥ Esercizio: questo può aiutarci in tanti modi diversi, specialmente per coloro che soffrono di qualsiasi tipo di squilibrio mentale o emotivo.
- ♥ Esercizi di respirazione: come il Pranayama e la respirazione connessa. Questi tipi di esercizi di respirazione aiutano ad aumentare la quantità di ossigeno che entra nel nostro corpo, nella nostra mente e nel nostro flusso sanguigno, tutti molto utili!
- ♥ Terapia del suono: come la guarigione del suono della campana tibetana
- ♥ Espressioni creative: come il giardinaggio, il canto, la danza, l'arte, la scrittura, la cucina: qualsiasi cosa creativa che ti piace fare fa bene alla tua anima!
- ♥ Yoga della risata o altre lezioni di "sentirsi bene".
- ♥ Meditazione: da solo o con una classe/gruppo
- ♥ Aiutare gli altri: quando aiutiamo gli altri creiamo crediti karmici che possono aiutarci a spostarci più velocemente attraverso le nostre "cose"
- ♥ Ridere: questo è un potente modo espressivo per muovere l'energia velocemente
- ♥ Altre terapie curative come life coaching, riflessologia, aromaterapia, massaggi, cromoterapia ecc
- ♥ Autoguarigione: attraverso la guarigione pratica o altre forme di guarigione meditativa
- ♥ Fare una pulizia: o la tua forma di disintossicazione o le pulizie energetiche offerte dall'Amore Ispirazione



### Rimanendo a terra:

A volte dopo il lavoro di guarigione (immediatamente o nei giorni a venire) potresti sperimentare quello che viene chiamato essere 'non radicato'. Questo significa semplicemente che la tua energia non è radicata e potresti provare sensazioni come sentirti "fluttuante" o "fatato", essere goffo (far cadere il tuo toast, inciampare ecc.) o semplicemente sentirti come se non fossi del tutto "con Esso".

Questo è un evento molto naturale dopo il lavoro di guarigione poiché le tue energie stanno elaborando i cambiamenti che sono avvenuti nel tuo corpo. Ci sono alcuni semplici rimedi per questo, tra cui:

- ♥ camminare a piedi nudi sulla terra/erba
- ♥ giardinaggio o scavare nel giardino con una vanga
- ♥ abbracciare un albero (sì, funziona davvero!)
- ♥ completare il seguente esercizio di radicamento: stare in piedi con entrambi i piedi appoggiati sul pavimento e immaginarsi come un albero. Visualizza radici di alberi grandi e forti che crescono dai tuoi piedi e in profondità nella terra. Immagina che crescano verso il basso e verso l'esterno il più possibile, per assicurarti di essere saldamente 'radicato' nella terra. Senti la tua energia cambiare mentre attiri l'energia della terra attraverso le tue radici e permettile di riempire il tuo corpo. Puoi fare questo esercizio ovunque, in qualsiasi momento ne senti il bisogno.



Nel complesso è importante notare che i disturbi e i sintomi di una crisi di guarigione sono sempre temporanei. La crisi di guarigione è anche un fenomeno molto normale dopo aver ricevuto una sessione di guarigione basata sull'energia, una sintonizzazione o dopo aver fatto qualsiasi tipo di lavoro di guarigione meditativo.

Il tuo corpo sta semplicemente eliminando ciò di cui ha bisogno, al fine di fare spazio affinché una nuova meravigliosa energia prenda il suo posto. Quindi, per favore sii paziente e lascia che il tuo corpo faccia ciò che deve fare. Se ti senti stanco, riposati. Se hai fame, allora mangia. Se hai voglia di piangere, allora piangi. Tuttavia, se in qualsiasi momento sei preoccupato per eventuali cambiamenti, è sempre meglio cercare l'assistenza medica appropriata.



#### Nota finale:

Sei il miglior giudice del tuo corpo: se stai riscontrando uno di questi sintomi e sono motivo di preoccupazione per te, assicurati di consultare il medico appropriato. Questo sarà importante anche quando i sintomi persistono o forse peggiorano nel tempo. Ancora una volta, sei la persona migliore per esprimere questo giudizio.

Suggeriamo anche qui che è sempre una buona idea sottoporsi a regolari controlli sanitari da parte di un professionista medico appropriato di tua scelta.





---

## Appendice quattro

### Dare sessioni di guarigione (materiale utile)

---

Nell'Appendice Quattro abbiamo preparato alcune risorse utili per te per dare sessioni di guarigione:

**UN). Lista di controllo della sessione di guarigione**

**b) Anatomia per Reiki**

**c) Musica Reiki**

**d) Scheda informativa post guarigione**

Non esitate a stampare/scaricare qualsiasi di queste pagine o informazioni da utilizzare nell'ambito del vostro lavoro di guarigione. Con amore ti auguriamo grandi benedizioni nella tua guarigione Usui Reiki!

**UN). Lista di controllo della sessione di guarigione**

Per aiutarti mentre stai ancora imparando i processi, l'elenco di controllo nelle prossime due pagine può offrire assistenza. Basta stamparlo e usarlo come semplice guida durante le tue sessioni di guarigione.

## Una lista di controllo per dare sessioni di Reiki (Livello 1)

### Pre-organizzazione e preparazione

- Uno spazio pre-organizzato in cui il destinatario può sdraiarsi, cioè un posto tranquillo
  - Organizza qualsiasi arredamento, profumo, suono e illuminazione per impostare la scena (come desideri)
  - Lavarsi le mani (o fare il bagno a secco)
- 4  Preparazione personale e tempo di connessione (se lo desideri)

### Benvenuto e introduzione

Perché sono qui?

- 6  Una breve introduzione al formato della sessione, ad esempio la guarigione con il tocco e come il Reiki guarisce

### Introduzione alla sessione

- Invita il destinatario a sdraiarsi e rilassarsi
- Chiedi al destinatario di stabilire la sua intenzione mentre ti prepari
- Invita l'energia e stabilisci la tua intenzione di guarigione per la sessione
- Fai la tua invocazione Reiki
- Reiji Ho per uno sviluppo intuitivo aggiunto (extra opzionale)
- Eseguire la scansione Byosen per trovare le aree bisognose (opzionale)
- Esegui una pulizia dell'aura (extra opzionale)

### Dare le mani sulla guarigione

- Posizione 1: Occhi
  - Posizione 2: Orecchie
  - Posizione 3: Chakra della corona (parte superiore della testa)
  - Posizione 4: Chakra della gola
  - Posizione 5: Chakra del cuore
  - Posizione 6: Chakra del plesso solare
  - Posizione 7: Chakra Sacrale
  - Posizione 8: Chakra della radice
  - Posizione 9: Ginocchia
  - Posizione 10: Piedi
- Chiedi gentilmente al destinatario di voltarsi



## Una lista di controllo per dare sessioni di Reiki (Livello 1)

### Dare le mani sulla guarigione (segue)

- Posizione 11: regione occipitale e parte posteriore del collo
- Posizione 12: Scapole
- Posizione 13: Chakra del cuore
- Posizione 14: Chakra del plesso solare
- Posizione 15: Chakra Sacrale
- Posizione 16: Chakra Cuore e Sacrale
- Posizione 17: Trattare l'area o le aree problematiche

### Chiusura della sessione

- Ringrazia per quanto ricevuto
- Riporta il destinatario "indietro" (lentamente e delicatamente)
- 7  Lavarsi le mani (o fare il bagno a secco)

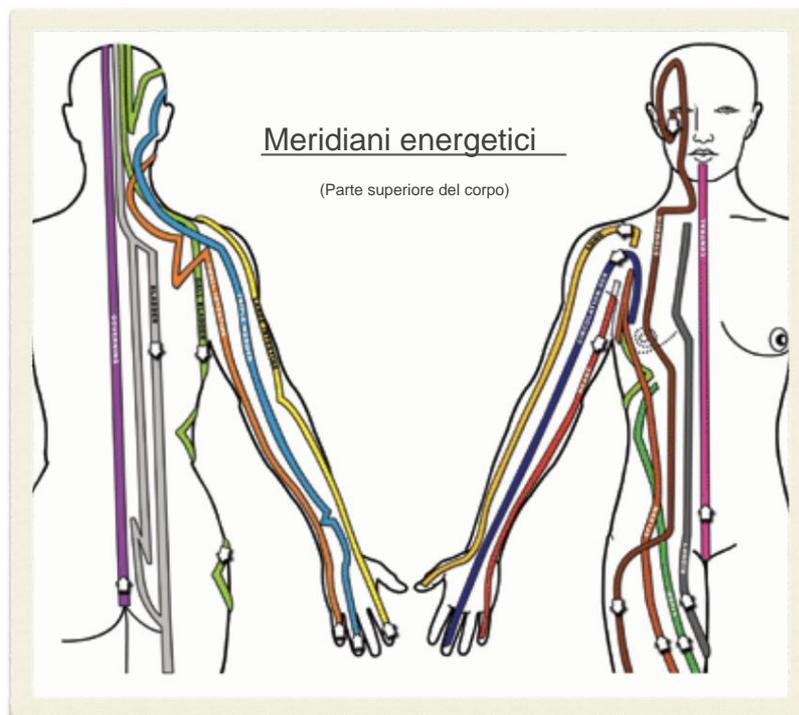
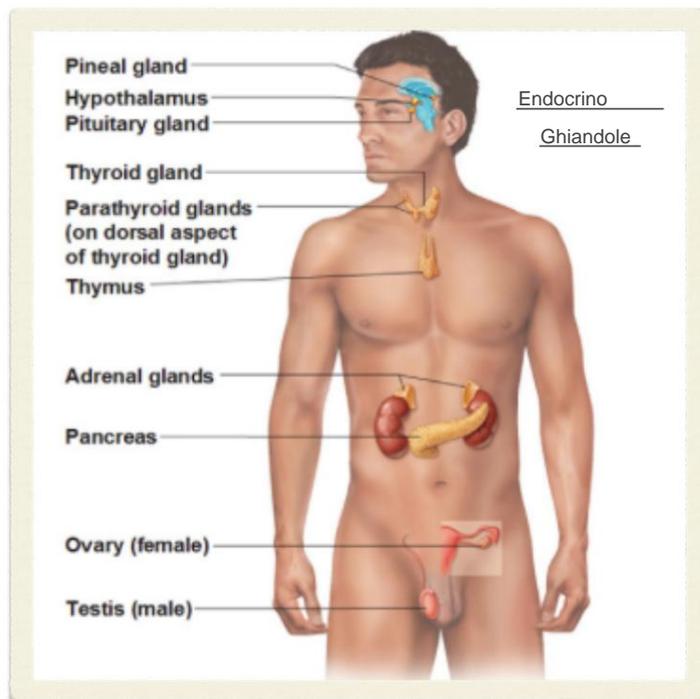
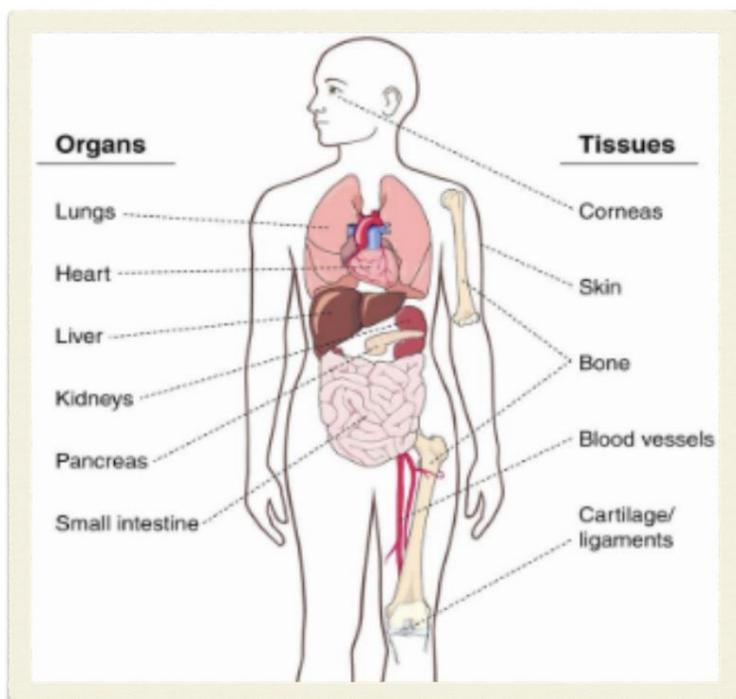
### Condivisione dell'esperienza

- Ascolta il tuo destinatario su tutto ciò che è sorto durante la sessione
- Condividi tutte le informazioni che hai "raccolto" durante la sessione
- Spiega di più sui prossimi giorni, ad esempio acqua potabile, crisi di guarigione, ecc.
- Dai al destinatario un foglio "Informazioni post-guarigione", se lo desideri
- Di addio e goditi i tuoi meriti karmici!



## b) Anatomia per Reiki

Come praticante di Reiki, può essere utile conoscere alcune delle nozioni di base sull'anatomia umana e sull'anatomia energetica in modo da poter capire di più su dove mettere le mani durante una sessione di guarigione. Ad esempio, ci sarà utile sapere dove si trovano ciascuno degli organi principali in modo da poterli trattare in modo efficace.



### c) Musica Reiki

Come parte di questa formazione di Livello 1, comprendiamo che ci sono molti nuovi concetti introdotti, molte nuove posizioni delle mani e molte cose di cui dovrai essere consapevole durante le tue prime sessioni di guarigione.

Quindi, per aiutarti a rendere le cose un po' più facili per te, specialmente con gli aspetti "timing" della tua sessione, siamo molto felici di offrirti la nostra musica di guarigione Reiki di 2 ore che è disponibile facendo clic sul link sottostante:



#### [Musica Reiki Healing gratuita \(2 ore\)](#)

Questa musica è molto rilassante e delicata e ha un "suono" molto sottile a intervalli di 3 minuti che sarà un indicatore di quando devi spostarti dalla posizione della mano alla posizione della mano. Se scegli di eseguire 16 posizioni delle mani a 3 minuti per posizione delle mani + 10 minuti nell'area o nelle aree problematiche, il totale è di 58 minuti.

Concedendo qualche minuto in entrambi i casi e concedendo un po' di tempo in più all'inizio e alla fine della sessione, questa dovrebbe essere una formula molto buona per una buona consultazione di guarigione di 75 minuti.

Siamo lieti di offrirti questa musica di guarigione Reiki come parte di questo corso nella speranza che possa aiutare a lenire e rilassare il tuo destinatario in modo che sia più aperto a ricevere guarigione con tanto amore e luce!

### d) Scheda informativa post guarigione

Questo foglio informativo post-guarigione è una risorsa molto preziosa da dare ai destinatari dopo che hanno ricevuto una sessione di guarigione. È un bel tocco quando si fa Reiki e aiuta a comunicare tutte le informazioni necessarie al destinatario dopo la sessione di guarigione. Dà loro anche qualcosa a cui fare riferimento nei giorni a venire, se dovesse verificarsi una crisi di guarigione.

Siamo molto felici di condividere questo con voi qui nella speranza che vi aiuti con le vostre sessioni di guarigione. Si prega gentilmente di fare riferimento alla seguente pagina in cui viene presentata la scheda informativa post-guarigione e di usarla liberamente nella propria pratica Reiki e con i propri clienti curativi, se lo si desidera. (O in alternativa, puoi [scaricarne una copia dal nostro sito web](#)).

---

## Informazioni post-guarigione

### (Sessioni di guarigione di persona)

**Grazie** per aver ricevuto una sessione di guarigione. Ci auguriamo che la tua sessione sia stata rilassante e benefica per te e che continui a ricevere benefici duraturi dai cambiamenti energetici che hanno avuto luogo nel tuo campo energetico. Poiché il tuo corpo ha ora ricevuto una serie di energie edificanti e curative, è importante notare le seguenti informazioni post-guarigione:

1. **Acqua:** è molto importante bere molta acqua nelle 24 ore immediatamente successive alla sessione. Questo è così che il tuo corpo può scovare eventuali tossine o rifiuti che sono stati eliminati dal tuo corpo durante e dopo la sessione. Per ottenere i migliori risultati, cerca di mantenere l'assunzione di acqua per altri due giorni consecutivi, se possibile.



2. **Cambiamenti:** mentre energie vecchie o indesiderate si spostano dall'interno, potresti sperimentare uno qualsiasi dei seguenti nei prossimi giorni:

- Niente di niente (e questo è perfettamente normale e normale!)
- Stanchezza, a volte sensazione di essere stati 'colpiti da un autobus'. (Questa è una fase temporanea, che di solito dura al massimo un giorno, poiché il tuo corpo elimina la vecchia energia. Concedi al tuo corpo molto riposo e qualsiasi altra cosa di cui ha bisogno.)
- Un'abbondanza di energia. (Sebbene tu possa sentirti energico, prendi le cose molto facilmente poiché questa è solo una fase temporanea mentre la tua energia si adatta e si equilibra. Se hai voglia di fare esercizio, fallo con moderazione e sii gentile con te stesso).
- sentimenti ed emozioni spontanee; pianto, tristezza, felicità ecc. (Spesso dopo la guarigione, il tuo corpo continuerà a eliminare i blocchi energetici rilasciando emozioni. Questo è molto salutare e normale).
- Sensazioni di formicolio sul corpo. (Questa è semplicemente l'energia che si muove e si equilibra all'interno del tuo corpo dopo il lavoro di guarigione).
- Un cambiamento nei movimenti intestinali/urinari.
- Per le donne, i cicli mestruali possono essere leggermente influenzati.
- Un cambiamento nella dieta, mangiando di meno o di più o desiderando cibi diversi.
- Cambiamenti nei modelli di pensiero e nelle prospettive. (Quando avviene la guarigione, a volte può spostare i vecchi "filtri" nelle nostre menti, cambiando la nostra visione della vita, a volte cambiando vecchie abitudini e schemi, generando momenti di "lampadina" e una maggiore ricerca di conoscenza spirituale).





## UsuiReiki

Livello 1 - Pratiche pratiche di guarigione

---

A beneficio infinito di tutti

Possano tutti gli esseri essere liberati dalla sofferenza.