

# SHODEN

---

## 1er Nivel de Reiki japonés

Propone reconectarnos con nuestra propia forma física.

Para sanar y equilibrar el cuerpo físico con las manos Ayuda a experimentar y quizás entender el dolor y el placer, el éxtasis y la agonía.

Comprender y sintonizar con el cuerpo de las demás personas y, por extensión, en su ser interior.

### Los chakras se sintonizan con una frecuencia más elevada:

- ✓ Aumenta nuestra percepción interna.
- ✓ Mayor sensibilidad a la energía.
- ✓ Agudización de la intuición.
- ✓ Creciente autoconfianza y fe en la vida como fuerza benevolente.
- ✓ Ver que la existencia quiere lo mejor para todas sus partes.
- ✓ Compasión hacia todos o todo.
- ✓ Incluyéndonos nosotros mismos.
- ✓ Consciencia del hecho de la separación.
- ✓ Creciente responsabilidad por nuestra vida y nuestro ser.
- ✓ Tomar nuestra vida en nuestras manos y
- ✓ Trabajar a favor de la vida en vez de contra ella.
- ✓ Resolución de antiguos problemas.
- ✓ Aparecen problemas a borbotones a fin de ser resueltos.

El sistema de Reiki tal y como lo concibió el Maestro Usui, no incluía ningún sistema particular de posiciones de manos, tal y como lo tenemos estructurado actualmente. El simplemente sanaba guiándose por su intuición, dejando que sus manos se dirigieran al lugar adecuado (no olvidemos que el Maestro era un ser realizado)

Los maestros actuales japoneses cuentan que el Maestro Usui sanaba, utilizando una sola mano mientras con la otra sostenía una bola de "energía"

## SIMBOLO KORIKI

---

Significa y representa  
"LA FUERZA DE LA FELICIDAD".

Da la fuerza del amor que en  
esencia somos.

Así empezamos a convertirnos  
en un canal.

Concede paz y serenidad

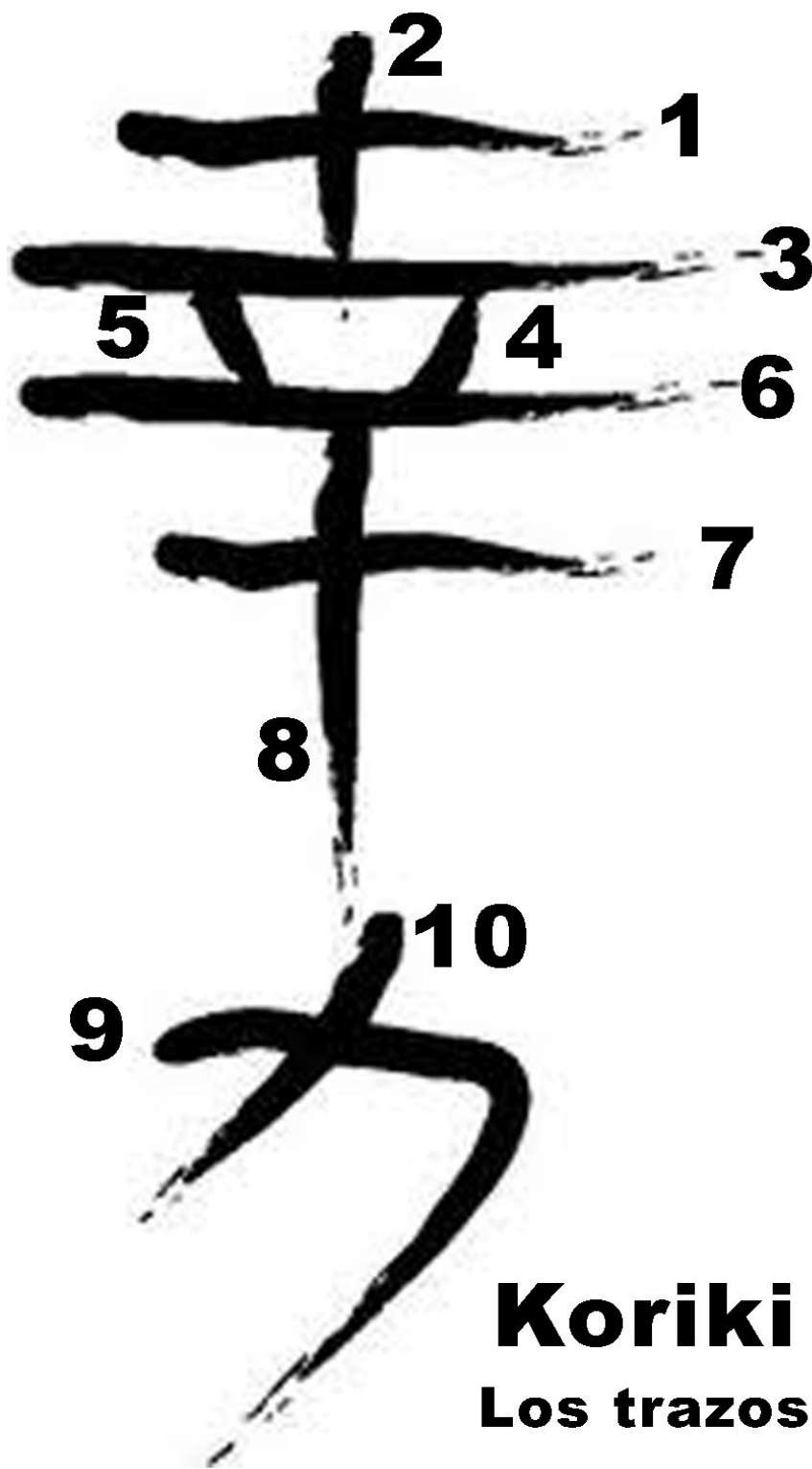
### Aplicaciones físicas:

Ponérmelo en las dos manos.  
Durante la terapia cuando se  
considere necesario en las zonas  
del cuerpo.

Al comienzo y al final del  
tratamiento físico ponerlo dentro  
del aura, sobre su pecho o  
espalda según se esté ya sea  
acostado boca arriba o boca  
abajo, (a unos 20 cm. de distancia)



**Koriki**



## Como dibujo éste símbolo?

- 1- de izquierda a derecha
- 2- de arriba hacia abajo
- 3- de izquierda a derecha
- 4- diagonal hacia la derecha
- 5- diagonal hacia la izquierda
- 6- de izquierda a derecha
- 7- de izquierda a derecha
- 8- de arriba hacia abajo
- 9- de izquierda a derecha y sin parar una bajada curva a la izquierda hacia abajo y adentro
- 10- una bajada con una curva a la izquierda

## **Koriki** **Los trazos**

*(debes practicarlo muchas veces en una hoja en blanco antes de usarlo, con el fin de incorporarlo)*

## 21 DIAS DE AUTOTRATAMIENTO CON REIKI

### ¿Por qué 21 días?

El motivo por el cual esta limpieza dura 21 días no es arbitrario, sino que tiene un motivo muy concreto.

Científicamente está comprobado que, por segundo, en nuestro cuerpo mueren y son restituidas más de 5 millones de células.

Tomando en cuenta este número, los humanos necesitamos 21 días para renovar completamente todas las células de nuestro organismo.

Haciendo 21 días de limpieza, logramos que todas nuestras células nuevas aparezcan en un entorno más limpio y saludable.

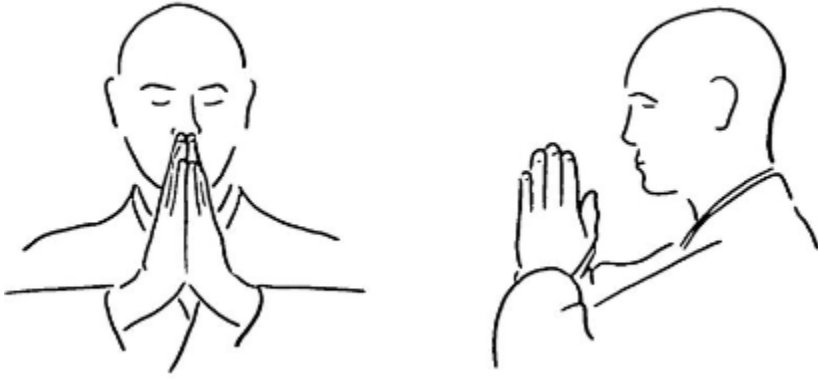
## Autotratoamiento de Reiki

---

INVOCAMOS LAS ENERGÍAS DEL REIKI PARA CONVERTIRNOS EN CANAL

**POSICION GASSHO:** *Con **Gassho** lograrás vaciar la mente fácilmente y es ideal para quienes les resulta difícil concentrarse o visualizar.* Su significado japonés es “las palmas de las manos juntas”, o “dos manos que se juntan `` es una antigua expresión de saludo, de petición, de gratitud, de veneración o súplica. El hecho de que las dos manos (dualidad) estén juntas es una expresión de “una sola mente”.

**LA MEDITACIÓN GASSHO.** Consiste en la meditación con las manos juntas en el centro del corazón. Una técnica de Meditación para calmar y concentrar la mente. La meditación Gassho está diseñada para recargarnos, de aquella energía nueva y limpia, que requerimos para fortalecer nuestra fuerza vital. Tiene la virtud de reestructurar nuestros pensamientos, ideas, recuerdos, preocupaciones así como potenciar nuestra capacidad perceptiva a niveles insospechados. Fundamentalmente acrecienta nuestra capacidad intuitiva y creadora, facultad esencial del ser humano. Puede hacerse a solas o en grupo. Las meditaciones gassho en grupo son una espléndida experiencia dado que la energía aumenta mucho más allá de la suma de energías individuales de los participantes creándose un ambiente lleno de energía.



**Invocamos a la energía Reiki:** Cierra los ojos y siéntate en forma relajada sobre una silla o bien sobre el suelo en posición de loto completa o parcial. La espalda debería estar lo más recta posible, pero sin estirla en demasía. Si es necesario, puedes apoyar tu espalda.

"Me conecto a la energía de Reiki, a la energía de la Fuente y permito que descienda sobre mí. Doy gracias a Dios, (la Fuente, el Padre, etc. usa el término con el que te sientas más cómodo-a) por su ayuda para ser un canal puro y solicito la asistencia de mis guías, seres de luz, maestros ascendidos, ángeles y arcángeles para que me ayuden en la sesión que voy a realizar."

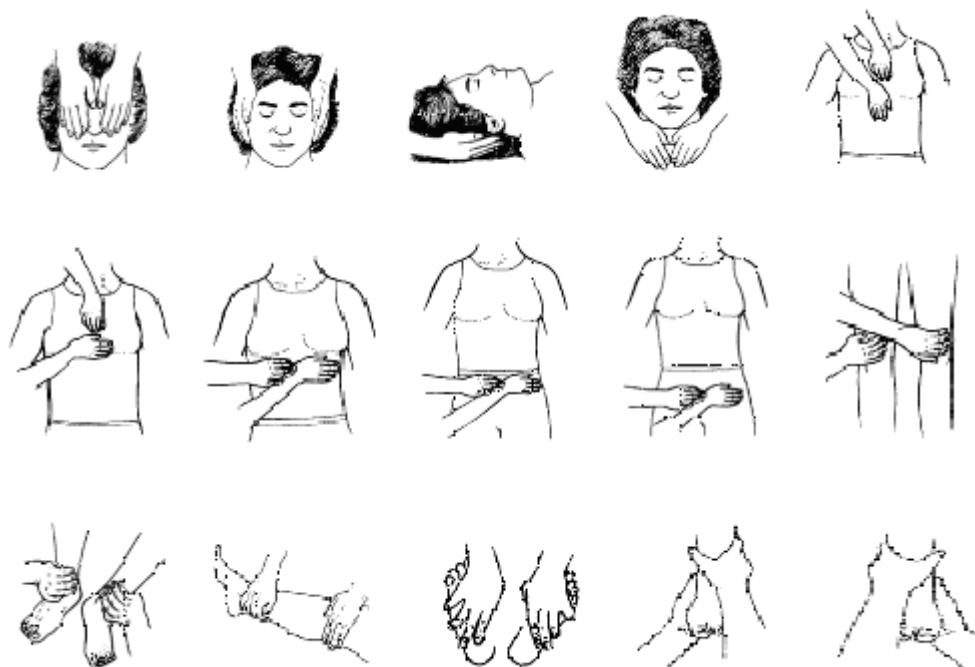
Puedes repetir como un mantra: "FUEGO DEL REIKI VEN A MI, ME CONECTO CON EL CANAL REIKI, YO SOY EL CANAL REIKI" (VARIAS VECES HASTA SENTIR EN TUS MANOS LA ENERGIA)

"Me conecto con la Fuente Divina de Luz que Yo soy, con los Guías y Maestros del Canal REIKI. Yo Soy Canal Puro del Reiki"

### LAS POSICIONES DE AUTOSANACIÓN

- 1.** En primer lugar, coloca tu mano derecha sobre el hombro izquierdo y barriendo con ella hasta tocar la mano izquierda. Haz lo mismo del otro lado. Junta tus manos a la altura del pecho, como si fueras a rezar repitiendo un mantra unas 3 veces en cada una de ellas. Esto es para limpiar el aura.
- 2.** Ahora hay que empezar desbloqueando los chakras. Para ello, coloca primero las palmas de tus manos en la cara durante unos dos minutos, y luego llévalas hacia los oídos por el mismo tiempo.
- 3.** Posteriormente, traslada las manos a la parte posterior de tu cabeza, y después abraza tu cuello. En cada posición déjalas dos minutos aproximadamente.

4. Pon tu mano derecha sobre el cuarto chakra (el del corazón) y después apoya la otra encima. Si eres diestro, apoya primero la derecha, al contrario si eres zurdo
5. Lleva ahora la mano que está apoyada encima al sexto chakra (la frente) y mantén la dominante sobre el corazón.
6. Baja la mano que tienes apoyada en el corazón hacia el estómago, para desbloquear el tercer chakra, y mantén la otra sobre la frente durante 2 minutos.
7. Desplaza la de la frente hasta el cuello y lleva la del estómago hacia 4 dedos por debajo del ombligo. Mantén las manos en esa posición durante 2 minutos.
8. Desplaza la mano del vientre hacia tus genitales, para desbloquear el primer chakra, y pon la del cuello en la coronilla por dos minutos aproximadamente.
9. Coloca tus manos por debajo del pecho por dos minutos, y después hacia las siguientes zonas, por dos minutos en cada una:



10. Cierra el símbolo que hayas hecho al principio y agradece la energía recibida.

**REPITE EL PROCESO TODOS LOS DÍAS A LA MISMA HORA,**

**DE SER POSIBLE A PRIMERA HORA DE LA MAÑANA**