

EQUILIBRADO DE CHAKRAS EN EL REIKI

Anexo: Curso gratis de reiki

El equilibrado de chakras es fundamental en toda **terapia de Reiki**. Si bien es algo que puede hacerse independiente y exclusivo, también resulta muy eficaz después de haber estado trabajando con energía cualquier chakra. Así, cerraremos nuestro tratamiento de forma positiva.

¿Qué es el equilibrado de chakras?

Lo más importante es tener muy claro antes de nada qué es un chakra. Los chakras son los puntos o centros energéticos a través de los cuales circula nuestra energía. Cuando nuestra energía circula de forma positiva, nos sentimos felices y sanos; pero cuando nuestra energía circula por esos centro energéticos desequilibrada entonces surgen las enfermedades, el malestar emocional y la infelicidad. Hay que recordad, que generalmente las enfermedades están asociadas a los chakras que las rigen, por ello resulta indispensable conocer muy bien dónde están situados cada uno de los siete más importantes.

Como los chakras son energía y el Reiki es una terapia energética, resulta una técnica muy útil para mantener nuestros centros energéticos en buen estado, y que la energía de nuestro cuerpo circule de forma positiva. Aunque hay tratamientos específicos para cada chakra y zona del cuerpo asociada a ellos, el equilibrado nos permite solucionar ciertos problemas o desequilibrios en todos los chakras a la vez.

Con el equilibrado de chakras podremos ayudarnos a prevenir enfermedades, a recuperar el tono vital y eliminar el malestar emocional. Además, nos aporta energía y ganas de vivir. Si te animas a realizarlo todos los días comprobarás que tu mente se despeja y todo cobra mayor sentido. Por último, como toda práctica de Reiki, cuanto más se practica más energía se canaliza, permitiéndote amplificar tus cualidades sanadoras.

¿Cómo se hace el equilibrado de chakras?

Después de que hayas asimilado los tres símbolos clave (recuerda que para que funcionen a la perfección es imprescindible la iniciación, aunque puedes practicar con ellos sin estarlo, pues también te aportarán beneficios), debes tener muy bien localizados en tu cuerpo los chakras 1º y 7º.

1. Lleva tu mano derecha a la zona de tu primer chakra (tu zona genital). Allí, realiza el primer símbolo de Reiki (CHO) con esa mano y menciona su nombre completo tres veces.
2. Después realiza en la misma zona el segundo símbolo (SEI) y menciónalo tres veces.
3. A continuación realiza el tercer símbolo (HOM) y menciónalo tres veces.

4. Una vez activados los tres símbolos en tu cuerpo, lleva tu mano izquierda a tu séptimo chakra (encima de tu cabeza) y apoya la mano en la parte superior de tu cabeza. Mantén la mano derecha dando energía al primer chakra.

5. Ahora te estás dando Reiki, así que mantén la posición durante 21 minutos. Si te resultara posible, sería muy bueno acompañar la terapia con visualizaciones positivas de limpieza. Es decir, puedes imaginar que una luz blanca te limpia por dentro eliminando tus toxinas y restableciendo el flujo de energía positiva en tu cuerpo. Por supuesto, puedes visualizar lo que más te guste.

6. Pasado el tiempo, deberás quitar los restos de energía de tus manos. Tienes para ello varias opciones, elige aquellas con la que te sientas más cómodo:

- lavándote las manos con jabón.

- dando tres palmadas fuertes.

- soplando con fuerza en tus palmas de las manos.

Si decides practicarlo todos los días, te recomendamos que anotes en una libreta exclusiva para ello las sensaciones que vas experimentando y los cambios que van surgiendo. Así podrás comprobar por ti mismo los beneficios y prestar más atención a lo que pasa con tu energía personal.

EQUILIBRADO DE CHAKRAS

Lección del Curso gratuito de Reiki

El equilibrado de chakras es fundamental en toda terapia de Reiki.

Si bien es algo que puede hacerse independiente y exclusivo, también resulta muy eficaz después de haber estado trabajando con energía cualquier chakra. Así, cerraremos nuestro tratamiento de forma positiva.

¿Qué es el equilibrado de chakras?

Lo más importante es tener muy claro antes de nada qué es un [chakra](#). Los chakras son los puntos o centros energéticos a través de los cuales circula nuestra energía. Cuando nuestra energía circula de forma positiva, nos sentimos felices y sanos; pero cuando nuestra energía circula por esos centros energéticos desequilibrada entonces surgen las enfermedades, el malestar emocional y la infelicidad. Hay que recordar, que generalmente las enfermedades están asociadas a los chakras que las rigen, por ello resulta indispensable conocer muy bien dónde están situados cada uno de los siete más importantes.

Como los chakras son energía y el Reiki es una terapia energética, resulta una técnica muy

útil para mantener nuestros centros energéticos en buen estado, y que la energía de nuestro cuerpo circule de forma positiva. Aunque hay tratamientos específicos para cada chakra y zona del cuerpo asociada a ellos, el equilibrado nos permite solucionar ciertos problemas o desequilibrios en todos los chakras a la vez.

Con el equilibrado de chakras podremos ayudarnos a prevenir enfermedades, a recuperar el tono vital y eliminar el malestar emocional. Además, nos aporta energía y ganas de vivir. Si te animas a realizarlo todos los días comprobarás que tu mente se despeja y todo cobra mayor sentido. Por último, como toda práctica de Reiki, cuanto más se practica más energía se canaliza, permitiéndote amplificar tus cualidades sanadoras.

¿Cómo se hace el equilibrado de chakras?

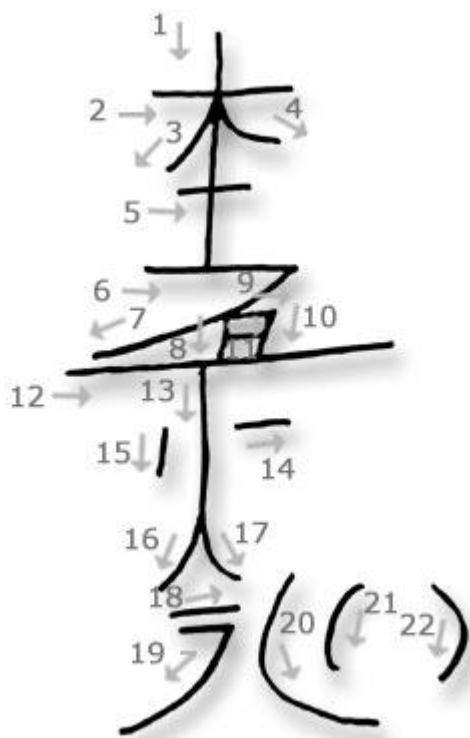
Después de que hayas asimilado los tres [símbolos clave](#) (recuerda que para que funcionen a la perfección es imprescindible la iniciación, aunque puedes practicar con ellos sin estarlo, pues también te aportarán beneficios), debes tener muy bien localizados en tu cuerpo los chakras 1º y 7º.

1. Lleva tu mano derecha a la zona de tu primer chakra (tu zona genital). Allí, realiza el primer símbolo de Reiki ([CHO](#)) con esa mano y menciona su nombre completo tres veces.
2. Después realiza en la misma zona el segundo símbolo ([SEI](#)) y menciónalo tres veces.
3. A continuación realiza el tercer símbolo ([HOM](#)) y menciónalo tres veces.
4. Una vez activados los tres símbolos en tu cuerpo, lleva tu mano izquierda a tu séptimo chakra (encima de tu cabeza) y apoya la mano en la parte superior de tu cabeza. Mantén la mano derecha dando energía al primer chakra.
5. Ahora te estás dando Reiki, así que mantén la posición durante 21 minutos. Si te resultara posible, sería muy bueno acompañar la terapia con visualizaciones positivas de limpieza. Es decir, puedes imaginar que una luz blanca te limpia por dentro eliminando tus toxinas y restableciendo el flujo de energía positiva en tu cuerpo. Por supuesto, puedes visualizar lo que más te guste.
6. Pasado el tiempo, deberás quitar los restos de energía de tus manos. Tienes para ello varias opciones, elige aquellas con la que te sientas más cómodo:
 - lavándote las manos con jabón.
 - dando tres palmadas fuertes.
 - soplando con fuerza en tus palmas de las manos.

Si decides practicarlo todos los días, te recomendamos que anotes en una libreta exclusiva para ello las sensaciones que vas experimentando y los cambios que van surgiendo. Así podrás comprobar por ti mismo los beneficios y prestar más atención a lo que pasa con tu energía personal.

HOM SHA ZEY SHO NEN

La traducción al castellano de este símbolo es: EL BUDA QUE HAY EN MI, SALUDA AL BUDA QUE HAY EN TI PARA PROMOVER LA ILUMINACIÓN".



Este es el tercer símbolo que se aprende en una iniciación de Reiki. Es un símbolo que se suele enseñar en Reiki de segundo nivel el cual está orientado a la sanación a distancia.

Sin embargo entendemos por distancia, no solo las distancias espaciales, lo que te permitirá mandar Reiki a personas que lo necesiten, sino que también es un símbolo que trabaja las distancias temporales. De este modo, y ésta es la razón por la que te lo enseñamos, puedes utilizarlo para sanar tu pasado, tu presente e incluso proyectar energía positiva a tu futuro o a vivencias importantes que tengas planificadas para que te salgan bien.

Para activarlo solo tenemos que realizar el símbolo con nuestra mano de poder (aquella con la que escribimos) siguiendo el orden de las flechas y mencionar su nombre tres veces con confianza y firmeza. Puedes decirlo en voz alta o puedes decirlo mentalmente.

Para que te empiece a funcionar sin estar iniciado, primero tienes que realizar un autotratamiento de 21 días con él usándolo sobre ti mismo de la siguiente manera.

Autotratamiento

Tienes que hacerlo todos los días durante los 21 días que dura el proceso. Te recomendamos que lo hagas cuando te vayas a la cama, justo antes de dormirte para que así lo siga trabajando sin dificultad tu subconsciente mientras duermes. Es necesario que conozcas las posiciones de los chakras, y que ya te vayas familiarizándote con ellos porque serán el eje fundamental sobre el que trabajes. Puedes consultarlos [aquí](#). Quizá las primeras veces no sientas nada, porque no estás iniciado, pero al cabo de unos días empezarás a sentir un poco de calor en tus manos. Así pues, estando tumbado sigue los siguientes pasos:

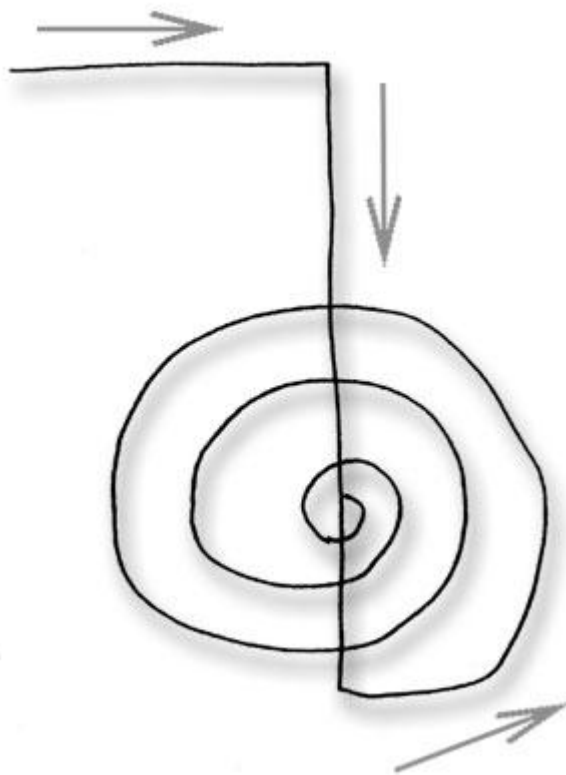
1. Realiza con los dedos de las manos siempre juntos el símbolo con tu mano de poder en la zona central de tu pecho o en el corazón, donde tu prefieras. Después di su nombre tres veces con contundencia y confianza como te hemos explicado.
2. A continuación apoya tu mano de poder en el sexto chakra y la otra mano en la zona del primer chakra. Mantén tus manos en la posición indicada durante 3 minutos.

3. Pasados los tres minutos mueve primero tu mano de poder y ponla tocando tu cuerpo encima del quinto chakra. Una vez apoyada la mano de poder en la garganta, ya puedes levantar la otra mano y colocarla pegada al cuerpo en la zona del segundo chakra. Mantén la posición durante otros 3 minutos.
4. La última fase del autotratamiento es de nuevo levantar la mano de poder sin despegar la otra mano del cuerpo y colocarla encima del cuarto chakra. Una vez colocada y pegada al cuerpo, ya puedes levantar la otra mano y ponerla encima del tercer chakra. Mantén la posición durante otros 3 minutos.
5. Para finalizar y quitarte el Reiki de las manos puedes dar tres palmadas o frotarte las manos con fuerza.
- 6.

Cosas a tener en cuenta

- . No puedes tener en ningún momento las dos manos separadas del cuerpo. Así pues para desplazarlas mueve primero una y después la otra. Si por cualquier razón te despistas y separas las dos manos, tienes que volver a empezar.
- . Recuerda siempre deshacerte del Reiki una vez que finalices el autotratamiento. De todas maneras, si ves que te quedas dormido sin finalizar el autotratamiento no pasa nada, pues el Reiki en ningún caso es dañino.
- . Si durante el autotratamiento eres capaz de visualizar una luz blanca que penetra en tu cuerpo hazlo, porque así potenciarás los poderes del símbolo.

CHO KU REI



La traducción al castellano de este símbolo lo dice todo: "DIOS ESTÁ AQUÍ". Así nos podemos hacer una idea del poder que tiene.

Este es el primer símbolo que se enseña porque es la primera llave de la puerta del Reiki. Básicamente su poder radica en potencializar y activar la energía universal.

Así pues puede ser utilizado para muchas cosas: limpiar el ambiente de energías inarmónicas, como símbolo de protección y ayuda, para encontrar la armonía que nos falta y por supuesto, para ser aplicado sobre una zona enferma de nuestro cuerpo.

Para activarlo solo tenemos que realizar el símbolo con nuestra mano de poder (aquella con la que escribimos) siguiendo el orden de las flechas y mencionar su nombre tres veces con confianza y firmeza. Puedes decirlo en voz alta o puedes decirlo mentalmente.

Para que te empiece a funcionar sin estar iniciado, primero tienes que realizar un autotratamiento de 21 días con él usándolo sobre ti mismo de la siguiente manera.

Autotratamiento

Tienes que hacerlo todos los días durante los 21 días que dura el proceso. Te recomendamos que lo hagas cuando te vayas a la cama, justo antes de dormirte para que así lo siga trabajando sin dificultad tu subconsciente mientras duermes. Es necesario que conozcas las posiciones de los chakras, y que ya te vayas familiarizándote con ellos porque serán el eje fundamental sobre el que trabajes. Puedes consultarlos [aquí](#). Quizá las primeras veces no sientas nada, porque no estás iniciado, pero al cabo de unos días empezarás a sentir un poco de calor en tus manos. Así pues, estando tumbado sigue los siguientes pasos:

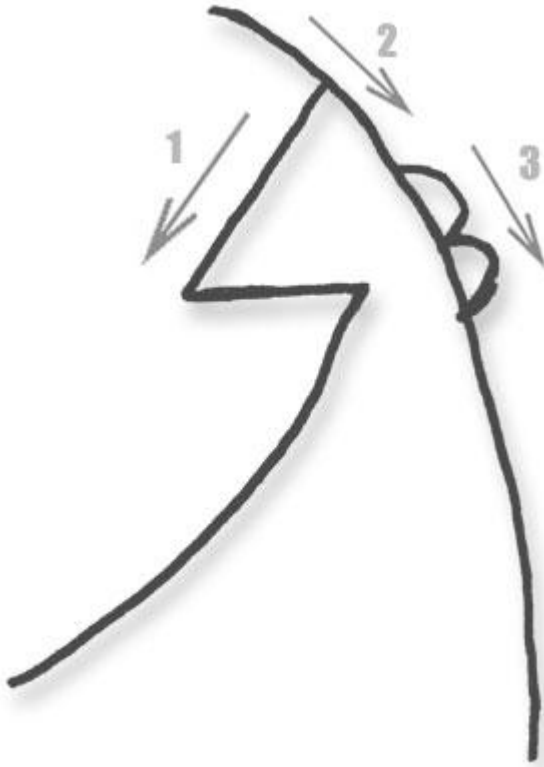
1. Realiza con los dedos de las manos siempre juntos el símbolo con tu mano de poder en la zona central de tu pecho o en el corazón, donde tu prefieras. Después di su nombre tres veces con contundencia y confianza como te hemos explicado.

2. A continuación apoya tu mano de poder en el sexto chakra y la otra mano en la zona del primer chakra. Mantén tus manos en la posición indicada durante 3 minutos.
3. Pasados los tres minutos mueve primero tu mano de poder y ponla tocando tu cuerpo encima del quinto chakra. Una vez apoyada la mano de poder en la garganta, ya puedes levantar la otra mano y colocarla pegada al cuerpo en la zona del segundo chakra. Mantén la posición durante otros 3 minutos.
4. La última fase del autotratamiento es de nuevo levantar la mano de poder sin despegar la otra mano del cuerpo y colocarla encima del cuarto chakra. Una vez colocada y pegada al cuerpo, ya puedes levantar la otra mano y ponerla encima del tercer chakra. Mantén la posición durante otros 3 minutos.
5. Para finalizar y quitarte el Reiki de las manos puedes dar tres palmadas o frotarte las manos con fuerza.

Cosas a tener en cuenta

- . No puedes tener en ningún momento las dos manos separadas del cuerpo. Así pues para desplazarlas mueve primero una y después la otra. Si por cualquier razón te despistas y separas las dos manos, tienes que volver a empezar.
- . Recuerda siempre deshacerte del Reiki una vez que finalices el autotratamiento. De todas maneras, si ves que te quedas dormido sin finalizar el autotratamiento no pasa nada, pues el Reiki en ningún caso es dañino.
- . Si durante el autotratamiento eres capaz de visualizar una luz blanca que penetra en tu cuerpo hazlo, porque así potenciarás los poderes del símbolo.

SEI HE KI



La traducción al castellano de este símbolo es: "LA TIERRA Y EL CIELO SE UNEN".

Este es el segundo símbolo de Reiki que se aprende y es un símbolo puramente emocional y mental. Esto significa que su poder se expresa fundamentalmente en todas aquellas enfermedades o desarmonías en referencia a la mente o al campo de la emociones.

Así pues puede ser utilizado para muchas cosas: eliminar miedos, eliminar malos hábitos, superar la depresión, deshacer dependencias amorosas, superar un trauma emocional, superar una ruptura amorosa, recuperar la energía mental, establecer una férrea paz interior, tener claridad de pensamiento, desarrollar la inteligencia mental y emocional...

Para activarlo solo tenemos que realizar el símbolo con nuestra mano de poder (aquella con la que escribimos) siguiendo el orden de las flechas y mencionar su nombre tres veces con confianza y firmeza. Puedes decirlo en voz alta o puedes decirlo mentalmente.

Para que te empiece a funcionar sin estar iniciado, primero tienes que realizar un autotratamiento de 21 días con él usándolo sobre ti mismo de la siguiente manera.

Autotratamiento

Tienes que hacerlo todos los días durante los 21 días que dura el proceso. Te recomendamos que lo hagas cuando te vayas a la cama, justo antes de dormirte para que así lo siga trabajando sin dificultad tu subconsciente mientras duermes. Es necesario que conozcas las posiciones de los chakras, y que ya te vayas familiarizándote con ellos porque serán el eje fundamental sobre el que trabajes. Puedes consultarlos aquí. Quizá las primeras veces no sientas nada, porque no estás iniciado, pero al cabo de unos días empezarás a sentir un poco de calor en tus manos. Así pues, estando tumbado sigue los siguientes pasos:

1. Realiza con los dedos de las manos siempre juntos el símbolo con tu mano de poder en la zona central de tu pecho o en el corazón, donde tu prefieras. Después di su nombre tres veces con contundencia y confianza como te hemos explicado.

2. A continuación apoya tu mano de poder en el sexto chakra y la otra mano en la zona del primer chakra. Mantén tus manos en la posición indicada durante 3 minutos.
3. Pasados los tres minutos mueve primero tu mano de poder y ponla tocando tu cuerpo encima del quinto chakra. Una vez apoyada la mano de poder en la garganta, ya puedes levantar la otra mano y colocarla pegada al cuerpo en la zona del segundo chakra. Mantén la posición durante otros 3 minutos.
4. La última fase del autotratamiento es de nuevo levantar la mano de poder sin despegar la otra mano del cuerpo y colocarla encima del cuarto chakra. Una vez colocada y pegada al cuerpo, ya puedes levantar la otra mano y ponerla encima del tercer chakra. Mantén la posición durante otros 3 minutos.
5. Para finalizar y quitarte el Reiki de las manos puedes dar tres palmadas o frotarte las manos con fuerza.
- 6.
- 7.

Cosas a tener en cuenta

. No puedes tener en ningún momento las dos manos separadas del cuerpo. Así pues para desplazarlas mueve primero una y después la otra. Si por cualquier razón te despistas y separas las dos manos, tienes que volver a empezar.

. Recuerda siempre deshacerte del Reiki una vez que finalices el autotratamiento. De todas maneras, si ves que te quedas dormido sin finalizar el autotratamiento no pasa nada, pues el Reiki en ningún caso es dañino.

. Si durante el autotratamiento eres capaz de visualizar una luz blanca que penetra en tu cuerpo hazlo, porque así potenciarás los poderes del símbolo.