

Técnicas Japonesas de Reiki 2

1. NENTATSU HO

- 'Tratamiento para los hábitos'

Nentatsu Ho es a veces referido como a una técnica de desprogramación. Es un método para transformar los malos hábitos o inclinaciones y para 'ubicar' una intención positiva – como concentrar la energía de uno frente a un objetivo específico.

Cierra los ojos, deja las manos descansar en tu regazo. Por algunos momentos, simplemente 'observa la respiración' tranquilamente: vagamente concentrado en el ritmo natural de la respiración.

Cuando estés listo, realiza gassho (postura de rezo) y has una declaración de intento – por ejemplo: "Empiezo Nentatsu", o "Voy a empezar el Nentatsu ahora".

Cubre el **lóbulo occipital** del cliente (el punto donde el cráneo se encuentra con la espina) con tu mano dominante, dejando fluir al Reiki.



Cuando lo sientas es momento de seguir al próximo nivel, dejando la mano dominante donde esta, coloca la mano no dominante en la **frente** del cliente (a la línea del cabello).

* Deja fluir la energía Reiki, y al mismo tiempo (silenciosamente) repite una *apropiada sugerencia o afirmación*. Ej. Para dejar de comer dulces – afirmación: disfruto comiendo sano. Me gusta la comida saludable, etc..

Continúa con la repetición de las afirmaciones de manera silenciosa por algunos momentos hasta que sientas que es tiempo de desistir (unos **10 minutos**).

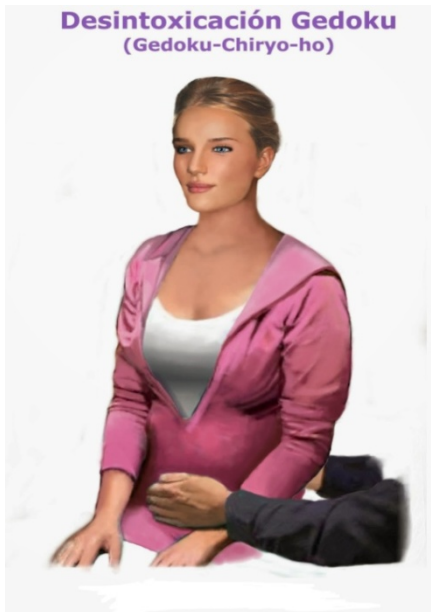
Termina realizando gassho una vez más.

Los efectos de Nentatsuo Ho son acumulativos, y una serie de tratamientos cada ciertos intervalos es usualmente aconsejado.

2. GEDOKU CHIRYO HO

- Tratamiento para desintoxicación-

Por algunos momentos, simplemente 'observa la respiración' tranquilamente: vagamente concentrado en el ritmo natural de la respiración.



No hay interferencia con el proceso natural, se está respirando sin esfuerzo.

Permítete 'ver' y sentir el Reiki impregnarse y extenderse por todo tu ser – Sabe que eres uno con el fenómeno Reiki – parte de él.

Quedando en esta conciencia, realiza gassho (postura de rezo) y haz una silenciosa declaración de intento – algo que sea el efecto de que se va a empezar el tratamiento para la sanación y bienestar del cliente.

Ubicándote al lado izquierdo del cliente, ubica tu mano izquierda en su área **tanden** (ombligo), y la mano derecha en su **espalda al mismo nivel** de la

otra mano en el tanden.

Siente la energía Reiki fluyendo a través de las manos. Puedes silenciosamente afirmar el deseo de que todas las toxinas sean - suavemente – despejadas del cliente.

Deja al Reiki fluir. 'Ve' y siente el Reiki fluir.

Ubícate en esta experiencia. Quédate en ella tanto como creas apropiado (esto puede ser posiblemente entre 15 – 20 minutos).

Cuando sientas que ha sido suficiente, retira las manos del cliente.

Para completar el procedimiento, realiza gassho rei. También puedes, por supuesto, realizarte auto-tratamiento con Gendoku Chiryō Ho.

3. GYOSHI HO

- Técnica de sanación con los ojos -

En la práctica Reiki, uno frecuentemente se va a cruzar con situaciones donde, por varias razones, uno no puede utilizar la forma básica de tratamiento de imposición de manos.

En algunos casos, tales como cuando el cliente sufre de quemaduras, o una herida abierta de algún tipo, la necesidad de imposición de manos puede cambiarse por dar tratamiento con las manos sostenidas algunas pulgadas de la superficie del cuerpo (en el aura).

Vuélvete consiente del flujo y la radiación del fenómeno Reiki dentro y alrededor de tu cuerpo.

Lleva **tu atención visual** al área en necesidad de tratamiento; luego permite a tu visión relajarse, a desenfocar un poco.

No estás mirando al área, tu mirada es suave y cómoda. Genera compasión en tu corazón para tu cliente.

En este estado, concientízate del Reiki fluyendo de tus ojos al área que necesita tratamiento.

Siente el Reiki fluir; imagínalo, al mismo tiempo siente compasión fluyendo desde el corazón.

4. HESO CHIRYO HO

- Tratamiento de armonización -

Heso Chiryó Ho es una técnica de sanación enfocada sistemáticamente en el tratamiento por el **ombligo**, el cual es visto como un importante nexo en la sanación de todo tipo de enfermedades. La técnica Heso Chiryó Ho puede ser incorporada a un tratamiento Reiki general, o usado solo.

Una versión formal de la aplicación de Heso Chiryó Ho es como sigue:

Descansa las manos, palmas abajo, en los muslos. Cierra los ojos y lleva la concentración al seika tanden (ombligo). Por algunos momentos, simplemente 'observa la respiración' tranquilamente: vagamente concentrado en el ritmo natural de la respiración.

No hay interferencia con el proceso natural, se está respirando sin esfuerzo.

Permítete 'ver' y sentir el Reiki impregnarse y extenderse por todo tu ser – Sabe que eres uno con el fenómeno Reiki – parte de él.



Quedando en esta conciencia, realiza gassho rei y haz una silenciosa declaración de intento – algo que sea el efecto de que se va a empezar el tratamiento para la sanación y bienestar del cliente.

Párate al lado izquierdo del cliente. Con el dedo medio doblado, ubica tu **mano dominante sobre el ombligo** y suavemente inserta la punta de dedo **medio en el ombligo mismo**, y aplica un poco de presión hasta el punto donde puedas ligeramente sentir un pulso*.

Se consiente de la energía Reiki fluyendo debajo de tu mano – particularmente en la **punta del dedo medio**. Manteniendo una suave presión, continua dejando al Reiki fluir. 'Ve' y siente al Reiki fluir. Experimentalo.

Continua monitoreando el Reiki fluir hasta que empieces a sentir un equilibrio – una armonización del fluir del Reiki y el pulso en el ombligo. (También deberías notar el signo psicológico de que el cliente se relajó).

Esto tal vez tome algunos minutos. Cuando reconozcas que es suficiente, retira la mano del área del ombligo del cliente.

Para completar el procedimiento, realiza gassho rei. También puedes por supuesto auto-tratarte con Heso Chiryō Ho.

**Obviamente, ya habrás explicado al cliente que vas a hacer y habrás recibido su aceptación; y también confirmado de que te harán saber si a algún punto del proceso se vuelve incomodo.*

5. KOKI HO

- Técnica del soplido –

En la práctica Reiki, uno frecuentemente se va a cruzar con situaciones donde, por varias razones, uno no puede utilizar la forma básica de tratamiento de imposición de manos.

En algunos casos, tales como donde el cliente sufre de quemaduras, o una herida abierta de algún tipo, la necesidad de imposición de manos puede sortearse por dar tratamiento con las manos sostenidas algunas pulgadas de la superficie del cuerpo (en el aura). De todas formas, va a haber situaciones donde la cercanía de las manos (sin siquiera tocar al cliente), puede tener potencialmente efectos traumáticos [personas que han sufrido abusos]

Lleva tu atención al área en necesidad de tratamiento; relájate, respira naturalmente. Genera compasión en tu corazón para el cliente.

Respira suavemente por la nariz, llevando el aire al área tanden debajo del abdomen.



Con los labios fruncidos un poco, **exhala - suavemente***. Mientras lo haces, imagina el Reiki fluyendo fuera con el aliento, hacia el área en necesidad de tratamiento. Siente el Reiki fluir; velo en tu imaginación, al mismo tiempo siente compasión fluyendo del corazón.

**La exhalación no es forzada – no 'soples' tanto de forma de dejar escapar el aliento (en una forma enfocada y sostenida) al área de tratamiento.*

6. REIJI HO

- Técnica para detectar desbalances energéticos en el cuerpo –

Reiji ('Indicación/Guía del Espíritu') Ho es una práctica - una 'ceremonia' si deseas verla como tal – para despertar tu habilidad intuitiva de percibir los desbalances energéticos en el cuerpo/aura de una persona.

Parado o sentado derecho (cómodamente).

Descansa las manos, palmas abajo, en los muslos.

Cierra los ojos y lleva la concentración al seika tanden. Por algunos momentos, simplemente 'observa la respiración' tranquilamente: vagamente concentrado en el ritmo natural de la respiración.

Mientras la atención está en el seika tanden, 've' y siente el Reiki impregnándose y extendiéndose por todo tu ser. Cuando estés listo, lleva las manos hasta la frente en la posición gassho.

Silenciosamente pide/ora por salud y bienestar para todo el ser de tu persona.

Confía en el fenómeno Reiki. Invita y permite al Reiki 'llamar' (guiar / llevar tus manos automáticamente - espontáneamente) a cualquier área que tal vez pueda necesitar tratamiento.

Deja que tus manos se muevan a donde sean atraídas – déjalas ir - confía – resiste la urgencia de 'llevar'.

Cuando se trata de dejar que el Reiki te guíe, diferentes personas van a recibir guías en diferentes direcciones. Algunos tal vez experimenten movimientos puros espontáneos – como ser 'tironeados' magnéticamente; otras imágenes en la imaginación de donde se necesita tratamiento; otros 'escuchen' donde se necesita Reiki, y así.

Cuando ya no haya más áreas que requieran tratamiento las manos van a ser guiadas a descansar, palmas abajo, en los muslos/regazo.

Concluye Reiji Ho realizando una vez más gassho.

7. BYOSEN REIKAN HO

Byosen significa la 'sensación energética' percibida en áreas de desarmonía o enfermedad.

Donde sea que haya una enfermedad, desarmonía o desorden en el orden energético de una persona (donde sea o no que el individuo esté al tanto) siempre va a haber una 'sensación energética' acompañada, referida como **hibiki** ('resonancia').

Así, es en teoría posible identificar y tratar tales desbalances antes de que los síntomas físicos del desorden tengan una chance de manifestarse.

También, es posible determinar cuándo o no el cliente está realmente 'curado', hasta también cuando los síntomas externos de un desorden sean aliviados, la continua presencia de hibiki va a indicar la probabilidad de que el desorden reaparezca en el futuro.

Pero Byosen no es una técnica de diagnóstico de por sí, preferentemente es un método de localización y tratamiento de la fuente de la enfermedad.

La naturaleza precisa de las sensaciones experimentadas varia de una persona a otra y también es dependiente en la naturaleza de la manifestación de desarmonía o enfermedad.

Entre las posibles sensaciones recogidas por el practicante pueden ser: pulso, calor, frescor/frialdad, dolor, hormigueo, etc.

Para complicar el asunto algunas sensaciones hibiki, mientras comúnmente son experimentadas sobre el sitio de enfermedad/desorden/desarmonía de la persona, pueden ser experimentadas en un área diferente del cuerpo enteramente.

Por ejemplo, una desarmonía en el estómago puede producir hibiki en la frente, problemas respiratorios podrían ser indicados por hibiki en los dorsales de las manos, etc. Por esta razón, para usar Byosen efectivamente, mucha gente sugiere que el practicante tenga al menos un fundamento básico en alguna teoría de tratamiento de diagnóstico expuesta por varias prácticas de Medicina Tradicional China y Japonesa.

Byosen Ho formal empieza con el practicante realizando gassho y declarando que el fenómeno Reiki va a fluir libremente por ellos para la sanación y el bienestar del cliente.

El practicante de byosen pondrá siempre una mano en el corazón y la otra irá palpando todo el cuerpo para sentir como se encuentra cada órgano e ir buscando las sensaciones energéticas que va recibiendo.

Algunos hibiki y sus significados comunes

[Nota: la intensidad de los estímulos percibidos pueden ser frecuentemente reflejo de la seriedad/profundidad del problema]:

- **Atracción** generalmente significa una necesidad de tratamiento en el área de atracción.
- **Repulsión** indica un probable bloqueo o inhibición del fluir de la energía – algo que tal vez tome una considerable cantidad de tratamiento para aliviar.

- **Dolor** frecuentemente indica un exceso o acumulación de energía en el área dada (culpa del bloqueo, etc). Agudo dolor es a veces considerado una señal de que la 'presión' en el área dada esta causando un efecto negativo en alguna parte del sistema. Hormigueo frecuentemente significa un área de inflamación.
- **Calor** es indicativo de atraer Reiki por el cliente.
- **Frescor/Frialdad** significa un déficit de energía en el área (o al menos una represión de energía) – por el bloqueo, etc..
- **Flujo** indica un estado positivo – que sin embargo puede ser beneficiado de recibir tratamiento.