

WWW.DESPERTARALSER.NET

SANACIÓN CON AUTO-REIKI

Tus manos como herramienta de
equilibrio y bienestar

A photograph of two hands held palms up, positioned centrally in the lower half of the cover. The hands are set against a vibrant, ethereal background of soft, glowing colors in shades of pink, purple, and light blue, with some sparkling light effects. The overall aesthetic is spiritual and healing.

Adriana Testa
Master en Reiki Usui - Reiki Karuna

SANACIÓN CON AUTO-REIKI

Tus manos como herramienta de
equilibrio y bienestar

Adriana Testa

Master en Reiki Usui - Reiki Karuna

WWW.DESPERTARALSER.NET

Copyright © Adriana Silvina Testa

Licencia de uso

La licencia de uso de este e-book es para la práctica y el disfrute personal. No puede ser vendido ni comercializado. Puedes compartir sus enseñanzas siempre que cites la fuente y/o autor.

Primera Edición electrónica: Argentina, Abril 2016.

ÍNDICE

CONTENIDOS

ÍNDICE	3
INTRODUCCIÓN	4
Nuestra naturaleza interna	5
La imposición de manos	9
Preparación para la sesión.....	10
La correcta actitud para el trabajo de auto sanación	11
Frecuencia y duración de las sesiones	13
Posiciones de manos para el trabajo general del sistema.....	15
Cambio de posiciones de manos.....	15
Posiciones de manos básicas para el trabajo generalizado con auto-Reiki	16
Posiciones de manos complementarias para el trabajo generalizado con auto-Reiki.....	19
Algunas posiciones de manos para el trabajo focalizado con auto-Reiki ..	22
Posibles sensaciones durante la sesión de auto sanación	25
Complementos para el trabajo de auto sanación	26
Nos despedimos, por ahora... ..	28

INTRODUCCIÓN

Este libro está pensado para todos, los que han emprendido el camino del Reiki y los que aún no han recibido ninguna instrucción formal. El proceso de auto sanación es una parte importante de la toma de conciencia para muchísimas personas, y no está reservado sólo a unos pocos.

Aclaro esto en primera instancia para las personas que no saben exactamente qué es el Reiki o que han escuchado ideas erróneas al respecto. La formación de Reiki es una mera facilitación y no impide a alguien no iniciado en las técnicas la posibilidad del auto trabajo.

El trabajo interno, energético o no, está al alcance de todos y debería ser una práctica que utilizamos todos los días, para estar más equilibrados, vitales y conscientes de nuestro estado interno, no como parte de un ritual de iniciación que tiene comienzo y fin, sino como una práctica para toda la vida.

Las técnicas mencionadas en este libro utilizan nociones de Reiki pero se basan en el trabajo por imposición de manos y pueden ser utilizadas por todo el mundo. Mi deseo es que sean el primer paso de muchos en el camino del auto conocimiento, la recuperación del poder personal y la transformación de viejas energías, para lograr alcanzar nuevas metas y traspasar los límites de lo que creíamos posible, recuperando nuestra salud física, mental y emocional en el trayecto.

Namaste

Adriana

NUESTRA NATURALEZA INTERNA

En primera instancia me parece importante hablar un poco de nuestra verdadera esencia como seres espirituales en estado de evolución. No es necesario tener ninguna creencia religiosa particular para realizar el trabajo de auto sanación, pero sí es importante conocer la mecánica de la misma, ya que mientras mayor consciencia tengamos del proceso, mejores serán los resultados obtenidos.

Hace muchos años, la física newtoniana describía al hombre como un ser físico que tenía una mente, y a la materia como sólida. Hoy en día, la física cuántica nos introduce a un mundo totalmente diferente, en el que comenzamos a comprender que en realidad la consciencia existe en primer lugar, y a partir de ella surgen todas las formas físicas como manifestaciones de una energía sutil, que escapa a nuestros sentidos ordinarios.

Como todo lo que existe en el universo, el ser humano se compone de energía. Esta energía interpenetra cada célula de nuestro ser, cada molécula y cada átomo de todo lo que nos rodea. De esta forma, el ser humano se halla conectado con todo lo que lo rodea por medio de esta energía, siendo un componente más del delicado equilibrio universal.

La consciencia primaria es la creadora de esta energía. No la definiremos en este libro por tratarse de un tema muy complejo del cual el hombre aún no se ha hecho una idea completa y que tampoco puede ser entendido por la mente lineal, pero llamémosle simplemente nuestra consciencia de ser un Ser. Nuestra consciencia de Ser crea, manipula y transforma esta energía hasta lograr las formas que consideramos como sólidas.

En realidad, sea observable o no por nuestros sentidos, todos los elementos se componen de la misma energía y difieren solamente en el estado vibratorio que conforma la materia. La energía es vida y movimiento, por lo

cual está en constante estado de vibración. Donde la energía no fluye, la vida muere, descomponiendo su manifestación física. De esta manera podemos llegar a la conclusión de que todas las manifestaciones físicas están en un estado de vibración.

La energía que compone la materia puede vibrar de manera más lenta o más rápida. A mayor vibración, mayor potencial energético, por lo que la energía que vibra lento se percibe como materia sólida o física, y la energía que vibra más rápidamente compone otros elementos más sutiles de nuestra realidad, pero que a veces no somos capaces de percibirlos porque vibran mucho más rápido que nosotros. Un ejemplo muy puntual para ilustrar este punto son los rayos X, los rayos ultravioletas y las ondas de radio, las cuales no somos capaces de captar con los sentidos pero sabemos que existen, y hemos diseñado maquinaria capaz de captar lo que escapa a nuestros sentidos ordinarios.

Paralelamente, nuestros pensamientos, emociones, palabras y acciones tienen también una impronta energética (la ciencia ya está entrando en terreno de medir estos rangos vibracionales, a pesar de la resistencia de muchas mentes lineales atrapadas en la física newtoniana). De la misma manera que los rayos ultravioletas o los rayos X, la energía de nuestras propias acciones afecta el estado de nuestro campo energético, causando diferentes efectos en su composición y, por ende, el estado de nuestra mente y nuestro cuerpo.

Nuestro cuerpo físico no es otra cosa que la manifestación más densa o menos sutil de la energía que se halla en nuestro campo energético (la energía que nos compone). Es decir, que mediante nuestros pensamientos, emociones y acciones estamos constantemente influenciando el estado de nuestro campo energético (o campo áurico), lo que a la larga afectará la composición de nuestro campo físico, pudiendo influenciarlo de manera más o menos evidente, incidiendo directamente en el estado de balance y,

por ende, la salud, que no es otra cosa que el equilibrio de las funciones corporales, mentales y emocionales.

Los pensamientos o emociones que catalogamos de orden “negativo”, son en realidad manifestaciones densas de energía, es decir, energía que vibra a baja velocidad. Entonces, cuando tenemos pensamientos, emociones, o tomamos acciones que nos hacen sentir incómodos, tensos, en desconexión con nuestra intención interna, angustiados o molestos, estas vibraciones afectarán el campo energético densificando su estado vibratorio y estancando el flujo natural de energía o “vida” que ocurre a través de él.

Cuando estas actitudes de vida son sostenidas por un tiempo prolongado, el flujo energético se estanca y, como mencionamos previamente, donde la energía no fluye, la vida muere, por lo que será inevitable comenzar a transitar por un ciclo de desbalance que eventualmente llevará a la enfermedad, el sufrimiento y la muerte (atravesando por un camino de insatisfacción, perturbación e infelicidad), a menos que realicemos las correcciones actitudinales correspondientes para recuperar nuestro correcto flujo energético.

El trabajo de auto sanación formará parte de este camino de vuelta a la armonía, pero debe ser acompañado de una revisión en el comportamiento de vida y corrección de las actitudes nocivas que nos llevan al estado de desequilibrio, junto con una gran dosis de aceptación y amor para con nosotros mismos, tolerancia ante nuestros errores y disposición para dejar ir cargas del pasado que no hemos sido capaces de procesar y soltar en su debido momento.

Sumado a esto, debemos tener en cuenta la posibilidad del trabajo conjunto de auto-sanación con cualquier tipo de medicina conforme a nuestras necesidades. Muchas veces, a pesar del proceso de toma de consciencia y sanación energética, es necesario pasar por las experiencias de la sanación física, ya que necesitamos de dichas experiencias para descubrir nuevos

aspectos de nuestro Ser. Cualquier resistencia de nuestra parte a los procesos vivenciados derivará en un nuevo desbalance, por lo cual este es un importante punto a tener en cuenta, **recurriendo a la ayuda profesional capacitada cuando sea necesario.**

LA IMPOSICIÓN DE MANOS

Las manos son una herramienta versátil y sensible que utilizamos para todo tipo de trabajo y para relacionarnos con nuestro entorno. Se convierten, por ende, en la herramienta básica fundamental para el direccionamiento de energía-consciencia que se realiza durante una sesión de auto-sanación.

Somos seres energéticos con inagotable capacidad para la creación, por ende, donde ponemos nuestra atención o consciencia, dirigimos la energía. Mediante llevar las manos a cada zona afectada de nuestro cuerpo, somos capaces de generar más consciencia sobre la misma, y dirigir la energía creadora hacia la zona para vitalizarla y equilibrarla, tomando a veces consciencia del problema de origen en el momento de la terapia. Cuando esto no sucede, un auto análisis más profundo será necesario para llegar a una conclusión de la causa original del desequilibrio.

Adicionalmente, si logramos entrar en un estado de amor y aceptación durante el momento de la terapia, seremos capaces de canalizar un potencial energético vibracional aún mayor, proveniente de nuestra consciencia original, que elevará las vibraciones de todo nuestro campo energético movilizandando la energía atascada en los puntos de desequilibrio y logrando efectos sutiles que escaparían a nuestro entendimiento mental.

Debemos entender que los efectos de la sesión de auto sanación no necesariamente serán permanentes, y que los desequilibrios pueden volver luego de pasado cierto tiempo. Es por eso que el trabajo debe ser gradual y constante, realizándose como un proceso de todos los días, y hasta varias veces al día de ser necesario.

En los siguientes capítulos veremos cómo utilizar correctamente la terapia de imposición de manos para obtener los mejores resultados.

Preparación para la sesión

Teniendo en cuenta la importancia que tendrá esta actividad para nuestro estado de bienestar, debemos encarar la tarea con la seriedad que merece. Dedicándole el tiempo que sea necesario y asegurándonos de que no seremos molestados en el transcurso. Es un momento sagrado que nos dedicamos a nosotros mismos, y lo trataremos como tal.

Elegiremos un ambiente tranquilo, despejado física y energéticamente y en la medida posible aislado de cualquier tipo de actividad o bullicio externo. Dispondremos de un colchón, colchoneta, cama o silla cómoda, sumado a algún espacio para realizar movilizaciones físicas de ser necesarias (en este libro hablaremos principalmente de la imposición de manos, pero hay varios ejercicios físicos específicos que ayudan muchísimo a movilizar las energías).

Intentaremos evitar realizar la sesión con el estómago lleno, ya que esto hará que mucha energía se dedique a la digestión, lo cual obstaculizará el trabajo en las otras zonas del cuerpo (esto no quita que podamos llevar las manos a la zona del abdomen cuando estemos realizando un proceso digestivo para facilitarlos, pero no forma parte del resto del trabajo de auto-sanación diario).

Lo ideal es trabajar en silencio, pero podemos utilizar música de ser necesario para aislarnos de posibles ruidos molestos, pudiendo prender velas o utilizar aromas si es que facilita el estado de relajación. Con práctica suficiente, simplemente una habitación despejada y a media luz debería bastar, sin necesidad de ningún elemento adicional.

Nos colocaremos en la posición elegida para el trabajo (hablaremos de la sesión puntualmente más adelante), y nos concentraremos en respirar profundamente, poniendo la atención en el interior de nuestro cuerpo.

Inhalando y exhalando siempre por nariz, comenzaremos a llevar la respiración al abdomen. Para esto, inflaremos la panza como un globo al inhalar, y hundiremos el ombligo hacia la columna al exhalar. La exhalación siempre será más prolongada que la inhalación, dándole tiempo al sistema para que absorba todo el oxígeno contenido en el aire, y expulsando todo el aire viejo "des-energizado" de los pulmones. Nos concentraremos profundamente en la respiración durante algunos minutos, tomando consciencia de las sensaciones corporales a medida que el aire entra y sale de nuestros pulmones.

Una vez que el cuerpo se halla relajado y energizado y la consciencia está alerta en el interior de nuestro cuerpo, llevaremos la atención a las palmas de las manos, concentrándonos fijamente en las sensaciones que podamos llegar a experimentar en ellas. No son importantes las sensaciones físicas en este punto (aunque pueden sentirse de variadas características) sino llevar fuertemente la consciencia hacia las palmas de las manos, para elevar el potencial vibratorio de las mismas previamente al trabajo de imposición.

Es importante **practicar esta instancia de preparación e incluirla en cada sesión de sanación** para obtener los mejores resultados. Luego del ciclo de preparación, procederemos con el trabajo elegido de imposición de manos en las zonas que consideremos necesarias.

La correcta actitud para el trabajo de auto sanación

Es muy importante tener en cuenta el estado mental y emocional que sostendremos durante la sesión de sanación. Debemos comprender que el proceso de sanación profunda no tendrá que ver con nuestra voluntad mental o la idea que tenemos de lo que queremos que suceda, sino más bien

con la capacidad de entregarse al momento y permitir que fuerzas que están más allá de nuestro control y comprensión funcionen sobre nuestro cuerpo.

Para que esto suceda, primeramente debemos liberarnos de las expectativas. Si nuestra intención durante toda la sesión es la de sanarnos y pensamos constantemente en deshacernos del desequilibrio o enfermedad, lo único que lograremos será generar un montón de energía tensa de resistencia que acentuará más el problema, o en el mejor de los casos limitará los efectos de la sanación hasta hacerlos meramente superficiales.

La sanación interna proviene de ser capaz de entregarse a la fuerza y voluntad divina, olvidándonos por completo del problema, manteniendo una mente lo más neutra, silenciosa y amorosa posible, y permitiéndonos soltar nuestras estructuras mentales mediante dejarnos ir. Cuando nosotros soltemos las resistencias, las creencias y los traumas del pasado y los dejemos ir, eventualmente el cuerpo hará lo mismo.

Si hay una intención que podemos utilizar, es la de darnos amor, cuidados y energía de luz a nosotros mismos, a nuestro cuerpo, y a cualquier proceso físico o emocionalmente doloroso que pueda surgir, pero siempre mediante la aceptación y el dejarse fluir, nunca mediante la fuerza.

Es muy importante también estar enteramente dispuestos a pasar por cualquier experiencia física, incluidos los tratamientos médicos, por los cuales se nos vaya guiando a lo largo del proceso de auto sanación. Hay dolores o molestias que pueden desaparecer gradualmente a lo largo de las sesiones de sanación y otros que no se irán hasta que recibamos tratamiento. Esto tiene que ver con nuestras estructuras inconscientes de pensamiento o con alguna experiencia por la cual debemos pasar en la vida.

Entregarse al proceso de auto sanación incluye también estar dispuesto a pasar por cada experiencia que nos toque en suerte, sin importar nuestros deseos o preferencias. Si nos entregamos al proceso a cada paso, seguros de

que todo saldrá bien, aún las experiencias más difíciles pueden experimentarse de una manera fluida y liviana, y cambiar enteramente los resultados finales.

Esto no es una suposición ni una esperanza, hablo por la propia experiencia y es la verdad de lo que sucede cuando nos entregamos al proceso. Los sucesos fluyen mucho más fácilmente de lo que hubiéramos pensado, realizando una transformación palpable de los eventos y logrando un aprendizaje mucho más profundo a nivel espiritual también.

Por último, debemos tener en cuenta de que el proceso de auto-sanación es más fácilmente realizable para unas personas que para otras, pero que en la mayoría de las instancias también necesitaremos asistir a recibir terapias energéticas de terceros. En términos generales, cuando hay una frecuencia fuertemente desarmonizada en el cuerpo, es muy difícil canalizar la frecuencia de la energía adecuada por nuestra cuenta, ya que se haya bloqueada en nuestro campo. Así como buscamos asistencia médica cuando es necesario, de la misma manera debemos buscar asistencia energética-emocional cuando nuestro cuerpo experimenta fuertes desequilibrios.

Frecuencia y duración de las sesiones

Cuando hablamos de auto sanación, generalmente se habla de un trabajo de todos los días. Muchas veces depende de la gravedad de los desequilibrios en el sistema, pero lo más recomendable es trabajar al menos con las posiciones de manos básicas tan a menudo como sea posible.

Una persona sin ninguna sintomatología particular, puede hacer sesiones pequeñas o prolongadas en diferentes momentos de la semana, pero para una persona que ya ha manifestado síntomas físicos lo recomendable es el trabajo diario, o todos los días en los que sea posible, hasta que el sistema

poco a poco recobre el equilibrio, o como complemento de cualquier otra terapia para la sanación que se esté utilizando en ese momento, y hasta que se sienta la certeza interna de que el desequilibrio ha subsanado (lo cual no siempre ocurre cuando desaparece el síntoma).

La duración de las sesiones dependerá de la necesidad, la técnica y la práctica de cada persona. Mientras más experiencia se obtiene con el trabajo de imposición de manos, la respiración y la concentración, mayor capacidad para movilizar la energía obtendremos, y necesitaremos de menos tiempo para obtener los mismos efectos.

No se tardará lo mismo para hacer una sesión básica de armonización que una en la que estamos trabajando una dolencia particular, una en la que poseemos muchas adherencias y estancamientos, o una en la que estamos particularmente desvitalizados.

Una sesión puede ser tan pequeña como tomarnos cinco minutos en nuestro escritorio de trabajo para fortalecer nuestra vitalidad (posición 1 del apartado de posturas de manos) o nuestra concentración (posición 6). Podemos tomarnos estos momentos a lo largo de todo el día para reforzar las partes de nuestro cuerpo que utilizamos con más frecuencia, o aquellas con las que tenemos dificultades.

Por otra parte, cuando nos tomamos un tiempo especialmente para hacer una sesión de auto sanación, podemos estar 15, 60, 90 minutos, o la cantidad de tiempo del que dispongamos o necesitemos hasta concluir el trabajo.

El tiempo y frecuencia de nuestras sesiones de auto sanación estarán ligadas a nuestra disciplina y decisión para trabajar sobre nuestros malestares y procesos de vida. No es inusual, cuando la decisión de sanar no es profunda, encontrar multitud de excusas para evadir el trabajo, o dejarlo como último eslabón en la lista de prioridades. Este trabajo es para nosotros mismos y es nuestra responsabilidad llevarlo a cabo en tiempo y forma.

POSICIONES DE MANOS PARA EL TRABAJO GENERAL DEL SISTEMA

A continuación repasaremos una serie de posturas que nos ayudará a trabajar con todo el cuerpo cuando realicemos sesiones de auto imposición de manos. Podemos utilizarlas todas o focalizarnos puntualmente en algún dolor o desequilibrio que podamos sentir en el cuerpo.

Estas son solo algunas variantes para el trabajo y hay muchas maneras de realizar auto imposición de manos, pero es un muy buen lugar para comenzar, aún para quien no posee experiencia previa en el tema.

Cambio de posiciones de manos

Con el tiempo y la práctica es normal volverse más consciente o sensible acerca de lo que sucede dentro de nuestro cuerpo. Lo ideal es trabajar con una postura de manos hasta que se siente que el flujo energético que pasa a través de ellas ha cesado o disminuido. Esto puede sentirse en las manos o en el cuerpo, cuando disminuye el calor o el movimiento energético percibido.

Si todavía no se posee ese tipo de sensibilidad para el trabajo, puede utilizarse la música con campanillas para Reiki (la campanilla suena cada 3 minutos, indicando el cambio de la postura, realizando el cambio cada una o cada dos campanillas, según se considere necesario). Si bien este método es menos preciso, puede funcionar hasta que se desarrolle la sensibilidad para la percepción.

A lo largo del trabajo con cada postura intentaremos a la mejor de nuestras posibilidades mantener el silencio interno y la atención en el interior del

cuerpo o en las palmas de las manos, si es que no podemos permanecer en estado totalmente neutro. El trabajo de meditación y expansión de consciencia realizado a lo largo de la sesión será tanto o más importante que la imposición de manos en sí.

Debemos tener en cuenta para mantener una postura correcta que el cuerpo debe estar lo más relajado posible, la mente concentrada en el momento presente y la respiración profunda, inhalando y exhalando por nariz. Mientras mayor concentración tengamos sobre nuestro cuerpo interno y nuestra respiración correcta, mejores serán los resultados obtenidos de cada sesión.

En la medida de lo posible, las palmas de las manos deben apuntar hacia el mismo lado (en algunos casos, como en el chakra corazón, esto se hace muy difícil). Siempre es recomendable que las manos se acomoden una junto a la otra formando una especie de cúpula, con los dedos y muñecas relajados. Pueden apoyarse las manos sobre el cuerpo o dejarlas en el aire, esto no modificará de manera alguna el trabajo. Lo mejor es buscar una postura que nos permita estar cómodos y relajados, porque una sesión puede prolongarse durante bastante tiempo.

Posiciones de manos básicas para el trabajo generalizado con auto-Reiki

Con estas posiciones de manos podemos realizar un trabajo generalizado que vitalizará, limpiará y alineará nuestro sistema, aunque no poseamos ninguna molestia o malestar físico.

Estas 7 posturas principales nos ayudarán a trabajar los chakras o centros energéticos que nacen de la columna vertebral. El trabajo con estos centros

debe ser un hábito de todos los días para lograr resultados a largo plazo, pero también a modo de mantenimiento de nuestro sistema energético.

Es importante seguir el recorrido en el orden dado, o hacerlo de arriba hacia abajo si se agregan algunas posturas del apartado de posturas adicionales.



1- Sobre la coronilla.

Ambas manos sobre la zona superior de la cabeza.

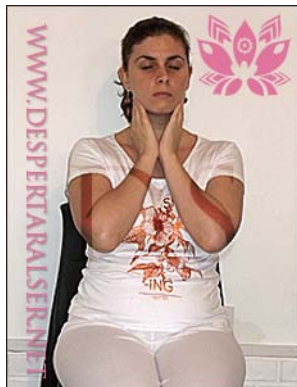
Ayuda a conectar con la Energía Universal y nuestra intención divina. Habilita la entrada de Prana o Energía Vital Universal a nuestro sistema. Ayuda a equilibrar los aspectos físicos con los propósitos superiores. Equilibra las funciones de la glándula pineal.



2- Ojos y entrecejo

Ambas manos sobre la zona superior de la cara.

Alivia la confusión mental y ayuda a lidiar con el exceso de pensamiento (preocupaciones, pensamientos negativos). Energiza la mente y colabora en la relajación de todo el cuerpo. Ayuda a permanecer centrado y enfocado en los momentos de agitación externa. Equilibra la glándula pituitaria y refuerza los órganos sensoriales.



3- Cuello y garganta

Ambas manos cubriendo el cuello desde la altura de la clavícula hasta debajo de la mandíbula.

Ayuda a la expresión verbal y emocional. Colabora en la realización personal y profesional. Ayuda a la expresión de la verdad y la esencia individual en las acciones diarias. Equilibra las funciones de la glándula tiroides, la garganta y los pulmones.



4- Corazón

Ambas manos sobre el esternón (centro del pecho).

Ayuda al desarrollo del amor incondicional mediante la aceptación de las características individuales de cada ser, sus elecciones y camino de vida. Genera sensación de conexión y empatía con otros seres vivos. Equilibra las funciones de la glándula timo, el corazón y el sistema circulatorio.



5- Plexo solar

Ambas manos sobre la parte superior del abdomen (entre la boca del estómago y el ombligo).

Alivia los nervios, la tensión y la resistencia mental. Ayuda a movilizar la energía emocional reprimida. Facilita el proceso digestivo. Colabora con la aceptación

de las emociones y las situaciones cotidianas. Estimula el funcionamiento del páncreas.



6- Centro reproductor

Ambas manos sobre la parte inferior del abdomen (entre el ombligo y el pubis).

Intercede en la auto-percepción y la capacidad de aceptarse a uno mismo. Equilibra la capacidad de dar y recibir afecto, y la dinámica de las relaciones sexuales. Afecta a las glándulas y los órganos que participan en la sexualidad y la reproducción.



7- Chakra Raíz

Ambas manos sobre la zona púbica, entre las piernas.

Alivia la indecisión, la duda y los miedos. Ayuda a tomar decisiones, a avanzar para concretar metas y realizar las acciones necesarias en el plano material. Energiza el cuerpo. Actúa sobre las glándulas suprarrenales, los riñones, las piernas y los huesos.

Posiciones de manos complementarias para el trabajo generalizado con auto-Reiki

Para cuando queremos realizar un trabajo un poco más extensivo de los centros energéticos o del flujo de la energía en el cuerpo, podemos complementar el trabajo de auto-Reiki con una o más de estas posturas.



Hígado-Bazo

Ambas manos sobre la parte superior del abdomen (a la derecha para el hígado, a la izquierda para el bazo).

Acelera el metabolismo y el proceso digestivo. Alivia la acidez en combinación con la posición 5 (plexo solar) y la aerofagia con la posición de intestino grueso. Ayuda a asimilar la ira y la frustración.



Intestino grueso

Con las piernas un poco separadas, se colocan las manos en la parte baja del abdomen, por arriba de la zona inguinal.

Alivia los desequilibrios y el estancamiento de las funciones intestinales. Moviliza la energía estancada en forma de aire. Ayuda a asimilar la energía emocional vieja estancada por la falta de perdón, y los rencores. Mejora la predisposición a desapegarse de situaciones pasadas.



Sobre las ingles

Cada mano sobre la zona correspondiente de la ingle.

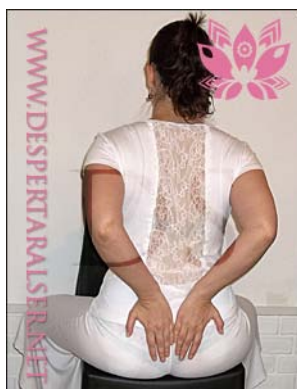
Mejora la flexibilidad para fluir con los cambios de la vida. Ayuda a la circulación de la energía del chakra raíz hacia los órganos reproductores. Activa la energía de las piernas.



Riñones

Sobre la zona de la espalda, a la altura de la cintura.

Energiza las funciones renales y la vitalidad corporal. Mejora el drenaje de líquidos y toxinas del cuerpo. Ayuda a enfrentar los miedos. Alivia dolores en la espalda baja. Colabora con el trabajo realizado en el chakra raíz.



Centro sacro-coccígeo

Ambas manos en la zona baja de la espalda, sobre las últimas vértebras de la columna.

Elimina vieja energía de desecho estancada y ayuda a terminar de desintoxicar el sistema. Activa el ascenso de la energía Kundalini desde el chakra raíz y las piernas hacia la columna vertebral. Genera vitalidad y afirmación en el momento presente.

Algunas posiciones de manos para el trabajo focalizado con auto-Reiki

Cuando hay una dolencia específica, algunas posturas de manos adicionales son de mucha utilidad. Estas posturas son sólo algunas opciones para trabajar zonas puntuales, pero podemos llevar las manos a cualquier lugar del cuerpo donde sintamos tensión, incomodidad, molestia o dolor.



Cuello y nuca

Con los hombros relajados y alejados de las orejas, se coloca la mano derecha sobre la zona cervical y la izquierda sobre la parte posterior de la cabeza (nuca).

Alivia las tensiones mentales y las preocupaciones.

Mejora la capacidad para el descanso y la relajación.

Ayuda a aliviar dolores de cabeza causados por exceso de actividad mental. Colabora en la expresión profesional y laboral.



Hombros

Trabajando de a un lado por vez, se coloca la mano contraria debajo de la axila y la del mismo lado por sobre el hombro.

Alivia dolores locales y colabora en el trabajo de Cuello-Nuca. Ayuda a soportar momentos de grandes cargas y responsabilidades. Incrementa el flujo energético obtenido de las relaciones con otros seres vivos

mediante facilitar la interacción y la apertura (es recomendable complementar con la posición 4 de Chakra Corazón).



Rodillas

Trabajando de a un lado por vez, se coloca la mano contraria por detrás de la rodilla (hueco poplíteo) y la del mismo lado por sobre la rodilla (rótula).

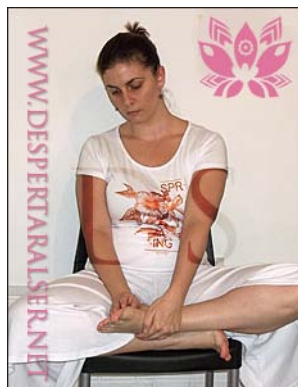
Alivia molestias y dolores locales. Colabora con el flujo de la energía Kundalini a través del chakra raíz. Ayuda a equilibrar la flexibilidad con la capacidad para establecer límites.



Tobillos

Trabajando de a un lado por vez, se coloca cada mano a un lado del tobillo, sobre la zona de los maléolos.

Alivia molestias y dolores locales. Colabora con el flujo de la energía Kundalini a través del chakra raíz. Mejora la capacidad para adaptarse a los movimientos de la vida cotidiana (avance y espera).



Pies

Trabajando de a un lado por vez, se coloca la mano contraria sobre la planta del pie, y la mano del mismo lado sobre la articulación del tobillo.

Alivia molestias y dolores locales. Colabora con el flujo de la energía Kundalini a través del chakra raíz. Ayuda a permanecer afirmado en el presente, a derivar la correcta energía de la Tierra y a avanzar con los diferentes procesos cotidianos.

POSIBLES SENSACIONES DURANTE LA SESIÓN DE AUTO SANACIÓN

Es usual experimentar diferentes sensaciones o efectos durante la terapia de auto sanación. Es posible que, a medida que la energía se moviliza, sintamos ganas de bostezar hasta las lágrimas, emitir diferentes tipos de gases, sentir calor intenso o mucho frío, sensaciones incómodas en el cuerpo, dolor o presión interna, sensación de liviandad, adormecimiento en las extremidades, desprenderse del cuerpo (sensación de flotar), ver luces, colores, percibir aromas o sonidos, ver imágenes o recuerdos. Todo esto es absolutamente normal y si bien deben ser observadas las reacciones, no hay que preocuparse por ellas ni darles mayor importancia.

Es usual sentir ganas de dormir a lo largo o posteriormente a la sesión, dependiendo de las necesidades de nuestro cuerpo, pero intentaremos no quedarnos dormidos hasta que concluyamos el trabajo de auto-sanación. Esta disciplina es fundamental para el trabajo y no debemos pasarla por alto, ya que quedarse dormido en el medio del tratamiento puede ser un medio inconsciente de evadir el proceso curativo.

Otra consecuencia usual de las sesiones es la liberación de energía emocional reprimida. Esto puede suceder durante o posteriormente a la sesión, por lo que no hay que alarmarse si surgen ganas de llorar a lo largo del trabajo. También puede suceder que este tipo de expresión emocional se prolongue por algunas horas o algunos días. Lo mejor es no resistir el proceso y permitirle a esa energía que se movilice. El problema fue reprimir la emoción en primer lugar, por lo que queremos dar espacio para su liberación si eso es lo que ocurre tras la sesión de auto-sanación.

COMPLEMENTOS PARA EL TRABAJO DE AUTO SANACIÓN

Cuando experimentamos desequilibrios en nuestro cuerpo, éstos suelen ser un reflejo de un desequilibrio en nuestro comportamiento diario.

Paralelamente a nuestras actitudes de vida, tendemos a mostrar una gran falta de respeto por nuestro cuerpo, que es la herramienta para la expresión de nuestro espíritu y el vehículo para su energía, mientras estamos encarnados en el proceso dual.

Es fundamental observar nuestra dieta, descanso y ejercicio físico como medios para facilitar un estado diario equilibrado. Alimentarnos correctamente, escuchando las necesidades del cuerpo y no las compulsiones adictivas de la mente nos ayudará a disminuir la ansiedad, sentirnos livianos, equilibrados y con mucha energía física. Descansar adecuadamente nos ayuda a sanarnos más rápidamente y mantener una mayor conexión espiritual. El ejercicio físico nos ayuda a movilizar energía estancada y acelerar el metabolismo, manteniendo al cuerpo joven y fuerte.

Sumado a estos factores, una reconexión con la naturaleza es muy necesaria, volviendo a tomar contacto con la energía de la Tierra y el Sol, nuestros más grandes benefactores en el campo de la energía. Pasar tiempo en espacios verdes y aprender a respirar correctamente ayuda a mantener un cuerpo limpio y energizado.

La expresión de nuestros aspectos espirituales es de gran importancia para mantener la coherencia interna. Debemos mantenernos conectados con las actividades que nos gustan y nos generan más consciencia de nuestro estado interno, restando prioridad a los “deber hacer”, las actividades que nos “adormecen”, las cargas de responsabilidad y las horas laborales. Si nuestra prioridad está con nuestras responsabilidades o cargas, entonces no está con

lo que puede ser más sano para nosotros, es así de sencillo. Todos tenemos responsabilidades, pero la persona que es dueña de sí misma es capaz de organizar su vida para llevar una existencia equilibrada, sin utilizar excusas o justificaciones infantiles e irrealistas.

Finalmente, el proceso de sanación nos hará individuos maduros, conscientes de sí mismos y responsables de sus propios procesos, con mayor conexión con su sabiduría instintiva y su guía espiritual, en paz, plenos y satisfechos con sus decisiones de vida.

NOS DESPEDIMOS, POR AHORA...

Te agradezco profundamente por haberme acompañado en la lectura de estas palabras y en el proceso de sanación y crecimiento que vendrá. Todos tenemos un importante papel que desempeñar en nuestro desarrollo como seres humanos, y no debemos restar importancia al trabajo con los sencillos procesos de la vida cotidiana, ya que es en la cotidianeidad que nos acompañaremos unos a otros, hacia un futuro mejor.

Te invito a visitar mi blog para acceder a muchísimo contenido acerca de sanación espiritual y temas afines, y a ponerse en contacto para poder realizar consultas o compartir los resultados de tu proceso de auto-sanación.

Estoy por siempre, a tu servicio.

Un gran abrazo del corazón.

Adriana

www.despertaralser.net

WWW.DESPERTARALSER.NET

ACERCA DE LA AUTORA:

Mi nombre es Adriana Testa y tengo más de 15 años de experiencia trabajando con Reiki y estudiando Un Curso de Milagros, junto con varias herramientas de asistencia para el bienestar. Durante los últimos 6 he complementado mis conocimientos con técnicas de armonización bioenergética, terapia floral, radiestesia, Toque Cuántico®, quelación, Yoga y alimentación saludable, entre otras, y me encuentro actualmente estudiando Medicina Tradicional China.

Tengo años de experiencia en la enseñanza de técnicas de sanación energética, habiendo formado cientos de personas en el camino del Reiki y la armonización bioenergética. En esos años de experiencia he basado este material.

