

A Arte do Reiki: Tradições Japonesa e Occidental

O Reiki é uma técnica de cura oriental baseada na suposta canalização de energia pelos praticantes através das mãos. Sua técnica única e poder de cura o tornaram popular em todo o mundo.



by **Ligia Moraes**

BENEFITS OF REIKI

Stress Management
Promotes Relaxation
Promotes General Health
Relief from Anxiety and Depression
Eases Stressors and Tension
Improves Sleep
Helps with Substance Abuse & Trauma Recovery
Improves Digestion
Strengthens Self-Awareness
Strengthens Intuition

Reiki is a hands-on healing approach but may be done via distance. It is an alternative treatment for medical issues but more so for emotional issues that can help support and

Origens do Reiki

Dr. Mikao Usui

O Reiki foi desenvolvido a partir dos ensinamentos do Dr. Usui, um monge budista japonês que buscava uma técnica universal de cura. Ele desenvolveu o Reiki em torno dos princípios orientais de equilíbrio e harmonia física e mental.

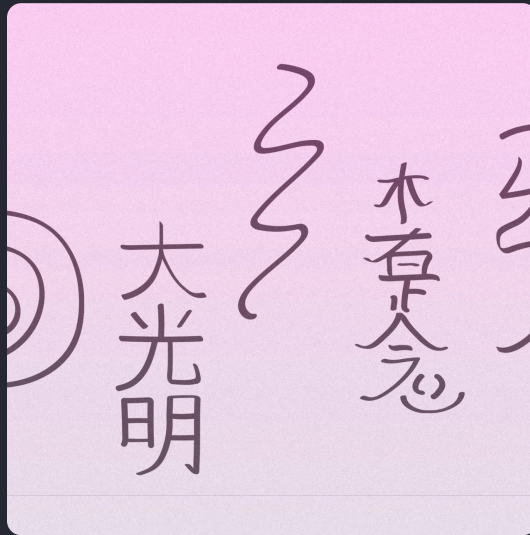
Teoria Ocidental

A teoria ocidental do Reiki foi desenvolvida por praticantes ocidentais e mescla as crenças orientais com técnicas e posturas ocidentais para criar uma visão mais integrada e abrangente do Reiki.

Princípios Orientais

Os princípios orientais do Reiki, como o entendimento do fluxo de energia no corpo humano, foram desenvolvidos como uma forma de compreender a relação do corpo com o universo e promover a harmonia com o ambiente ao redor.

Características do Reiki



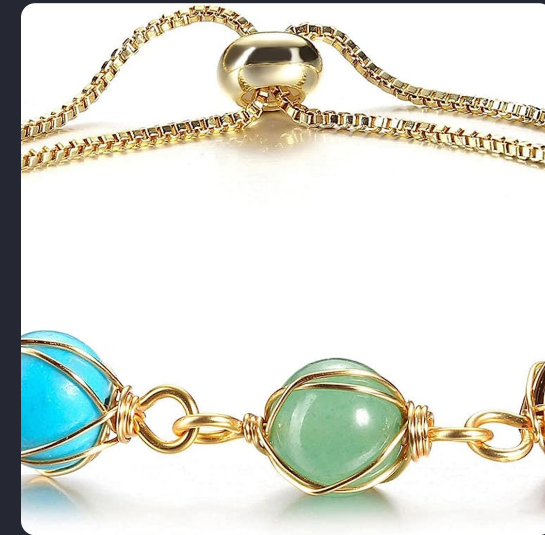
Símbolos e Kanji

O uso de símbolos e kanji é parte integrante do Reiki, e uma de suas principais características. Cada símbolo tem uma função e significado específico, como otimizar o fluxo de energia ou tratar problemas de saúde específicos.



Comprovação Científica

Apesar de algumas controvérsias, a pesquisa científica moderna tem confirmado a eficácia do Reiki em lidar com condições como dor, estresse e ansiedade. O Reiki pode ajudar a acelerar a recuperação de feridas e lesões, reduzir o risco de doenças e apoiar o bem-estar geral.



Chacras

Os Chacras são pontos de energia localizados no corpo, cada um estando ligado a uma área diferente do corpo e emocionalidade humana. Os praticantes de Reiki acreditam que desbloquear os chacras pode melhorar a saúde geral e o bem-estar emocional.

Aplicação do Reiki

Técnicas de Aplicação

Existem várias técnicas de aplicação do Reiki, incluindo a aplicação direta com as mãos, a aplicação em distância e a aplicação em grupo aumentando a força da energia.

Processo de Cura

O processo de cura do Reiki envolve uma combinação única de técnica, meditação e intenção. O envolvimento pessoal do paciente é considerado essencial para o sucesso do tratamento.

Benefícios do Reiki



Relaxamento Mental

A prática do Reiki ajuda a desacelerar a mente e promover um estado de relaxamento profundo. Isso pode aliviar a ansiedade e o estresse, melhorando a qualidade de vida geral.



Cura Física

Os benefícios físicos do Reiki incluem a redução da dor, dos sintomas de depressão e melhoria da qualidade do sono. Estudos mostram que esses efeitos podem ser observados durante e após a aplicação do Reiki pelo paciente.



Equilíbrio Energético

O Reiki pode promover o equilíbrio energético no corpo humano, o que pode melhorar a saúde geral e a qualidade de vida. A prática regular do Reiki pode ajudar nos sintomas de diferentes doenças, incluindo doenças autoimunes, desequilíbrios hormonais e outros problemas de saúde.

Técnicas de Meditação Reiki

1

Posição de Lótus

A posição de lótus é uma posição de meditação comum no Reiki, que envolve cruzar as pernas, relaxar os joelhos e colocar as mãos sobre os joelhos enquanto se mantém as costas eretas.

2

Música

A música pode ser uma parte importante da meditação do Reiki, ajudando a desacelerar a mente e criar o ambiente ideal para a prática. Música suave e calmante é frequentemente utilizada em conjunto com outras práticas de meditação.

3

Vela

Ao utilizar uma vela durante a prática de meditação do Reiki, o praticante pode ajudar a focar a mente e trazer uma sensação de paz e tranquilidade para o ambiente circundante.

O Reiki é para Você

How to Start
Reiki Business

etic



Auto Aplicação

A auto aplicação do Reiki é uma das maneiras mais populares e eficazes de aplicar a técnica. Batendo nas habilidades de auto cura do corpo, o autocuidado pode ser tão eficaz quanto os tratamentos supervisionados por um especialista da área.



Tratamentos Fixos

Aprimore a qualidade de vida com sessões regulares realizadas por um especialista da área. Indicamos pelo menos uma sessão mensal para os resultados serem significativos e duradouros.

Conclusão

O Reiki é um dos métodos de cura mais eficazes e acessíveis disponíveis atualmente. Com sua combinação única de conceitos orientais e técnicas modernas, o Reiki oferece um caminho para a saúde e o bem-estar integral.