

Material Imprimible

Curso Reiki y emociones

Módulo 2

Contenidos:

- Chakras: qué son, cuáles son, qué características tienen y dónde se ubican
- Cromoterapia
- Los símbolos del reiki y los símbolos de Maestros
- Imposición de manos en reiki
- Cuerpo holístico

El reiki es una terapia de energías que nunca hace mal. En esta técnica, lo que hace el maestro o la persona idónea es brindar energía a su paciente con la finalidad de alinear los llamados “chakras”. Cuando estos están desalineados, la energía no puede fluir adecuadamente por todo el cuerpo, lo que genera malestar, falta de energía, cansancio y, en muchos casos, deriva en otras enfermedades más complejas.

El reiki alivia los dolores, los malestares y también mejora en el camino, es decir, que actúa no solo en el plano físico, sino también en el emocional.

Chakras

¿Alguna vez escucharon hablar de este término? Los **chakras** son transformadores de energía, pero en forma sutil. Son los encargados de tomar la energía vital y universal que está en el mundo y que está a nuestro alrededor para transformarla en frecuencias que nuestro cuerpo utiliza para mantenernos sanos.

Existen 7 chakras distribuidos a lo largo de nuestro cuerpo. El chakra más bajo, o también llamado raíz, es el que tiene las frecuencias más bajas, mientras que el coronario o el de la coronilla, que se encuentra en nuestra cabeza, es el que tiene las vibraciones más altas y por donde se entiende que ingresa la energía.

A su vez, cada chakra corresponde a un nivel o capa de aura. Recordemos que el aura son capas que se crean alrededor de nuestro cuerpo y que tiene que ver con nuestros pensamientos y emociones, tanto conscientes como inconscientes, y que influyen en el aspecto físico.

Los sentimientos positivos o negativos que están en el aura pueden depositarse en los chakras bloqueados, reduciendo la energía, y en consecuencia, afectar nuestro cuerpo de manera desfavorable. Para ello utilizamos el reiki sobre cada uno de los chakras.

Por otro lado también tenemos el concepto de meridianos. Estos son pasajes a través de los que llega y sale la energía sutil dentro de nuestro cuerpo físico. Es decir, que son puntos energéticos muy fuertes que muchas veces también están relacionados con la acupuntura o acupresión.

La Acupuntura, la Digitopuntura y la Moxibustión se basan en la estimulación de ciertos puntos sutiles de los meridianos para facilitar un flujo de energía saludable, donde no haya excesos ni bloqueos. Dicha estimulación se realiza con agujas, presión digital o mediante el calor de “cigarros” de la planta artemisa.

Los **meridianos**, o Jing-Luo, como se les conoce en la medicina tradicional china, son los encargados de transportar por todo el cuerpo la energía Ki y la sangre Xue, que es la fuerza de vida líquida del organismo. Esta relación entre ambos elementos y meridianos otorgan un beneficio a la comunicación interna del organismo con el exterior.

A su vez, cada uno de los meridianos están asociados con una parte del cuerpo que provee energía. Por ejemplo, el meridiano del hígado comienza en la parte superior de la pierna y comprende la pierna entera.

Ahora bien. Hoy en día se consideran siete los chakras principales, aunque ocasionalmente se reduzcan a cinco o se amplíen a diez o más, y se relacionan con colores particulares.

Estos siete chakras se denominan Muladhara, a nivel del cóccix, Swadishthana en el área genital, Manipura en la región del ombligo, Anahata a nivel del corazón, Vishudda en el área de la garganta, Ajna en la frente, y Sahasrara sobre la cabeza.

La Bioenergética es una forma de poder entender a las personas cuando hablamos de los términos de cuerpo y sus procesos energéticos. Dichos procesos se generan en el cuerpo y siempre están relacionados con el medio externo en el que nos rodeamos, como por ejemplo, a través de la respiración, el metabolismo y la descarga de cada movimiento por medio de la actividad.

La cantidad de energía de la que vamos a disponer y la forma en la que la vamos a utilizar es determinante en cada una de las situaciones de nuestra vida. Es decir, que se va a relacionar directamente con los factores emocionales de nuestra vida, lo positivo y lo negativo, y que vamos a vibrar muy diferente frente a estos aspectos.

Como ya dijimos, este campo de vibración lo vamos a llamar aura, lo que se relaciona directamente con el aspecto físico. De hecho, el cuerpo viene del campo energético y se relaciona directamente con él, por lo que todo desequilibrio emocional también afecta al aura y a la desalineación de los chakras, generando, seguramente, alguna enfermedad o afección física. A la inversa, cuando se realiza la curación y la alineación, siempre va a repercutir con una creación en lo físico y en lo emocional.

El campo aural es un salto cuántico, el más profundo que podríamos llegar a tener, que hace a nuestra personalidad, y es en este nivel donde tienen lugar los procesos psicológicos y emocionales de nosotros mismos.

La palabra chakra proviene del Sánscrito y se traduce como “rueda”. Asimismo, su conocimiento proviene de los Vedas, que son escrituras de origen hindú del año 3.000 a.C aproximadamente.

Los chakras determinan los centros energéticos que tiene un cuerpo y la manera en la que la energía fluye verticalmente desde la pelvis a la coronilla y viceversa. A su vez, como dijimos, no son órganos físicos, sino que son sectores del cuerpo que están asociados a órganos cercanos.

Los chakras son siete, van de adelante hacia atrás, y adquieren una forma parecida a un cono que se va ensanchando en su boca externa y que llega a tener una abertura de 15 centímetros de diámetro aproximadamente, teniendo en cuenta que está a unos 2,5 centímetros del cuerpo.

Además, contamos con otros 21 chakras llamados chakras menores. Uno se encuentra adelante de la oreja, otro por encima de las tetillas, donde unen las clavículas, otro en la palma de cada mano, en la planta de cada pie, detrás de cada uno de los ojos, uno en cada una de las gónadas femeninas o masculinas, otro cercano al hígado, otro conectado al estómago, dos unidos a la región del bazo, uno en la glándula timo, y por último, un chakra más en las cercanías del plexo solar.

Estos hilos energéticos llamados chakras son de alta energía, ya que son similares a lo que perciben los ojos de la luz, y la fuerza es canalizada en el cuerpo físico y sus órganos, entre los meridianos y el aura.

El grado de actividad de un chakra depende de la combinación de factores físicos, emocionales, mentales y espirituales que tiene una persona. Un accidente, pérdida o trauma, por ejemplo, puede desarrollar un gran bloqueo en uno de los chakras. Asimismo, algunas de las causas más comunes de bloqueo se relacionan con miedos, temores, pánico, estrés, ansiedad, enfermedades, entre otros, sumado a los problemas psicológicos.

La cantidad de energía que fluye por ellos va a determinar cómo nos sentimos y cómo estamos. Y ese es el punto: la búsqueda del equilibrio, entre la razón y la emoción, para lograr una buena salud.

A continuación, comenzaremos a profundizar cada uno de los 7 chakras principales. Lo haremos desde el inferior al superior, enumerándolos de a uno y determinando las características específicas de cada uno, tales como órganos implicados, color, función

sensorial, principio básico del estudio, mantra, nota musical asociada y aromaterapia. ¿Empezamos? ¡Vamos!

Al primer chakra se lo denomina Muladhara, o también chakra raíz, y lo podemos encontrar ubicado entre el ano y los órganos genitales, ya sean femeninos o masculinos; y dado que este chakra está muy unido al hueso coxal, siempre tiene una tendencia de abrirse hacia abajo, dando la sensación del libre registro y flujo de la energía.

A su vez, está íntimamente relacionado con el instinto de supervivencia, de estabilidad, de aceptación, el autocontrol, el arraigo a lo afectivo y también a lo material, y sobre todo el arraigo a la tierra, lo que determina la estabilidad emocional.

Sobre este chakra también podemos decir que se identifica con el color rojo, que es un color fuerte, asociado a las pasiones y a todos los elementos de la tierra. Dicho color está ligado a todo lo que tiene que ver con la Tierra Madre y con el nacimiento y la conservación de la especie.

Si pensamos en lo corporal, su base se centra en la columna vertebral como pilar y eje de nuestra vida y la que nos arraiga a la tierra, ya que implica todo lo sólido, por lo que no hay ningún líquido asociado en este chakra. Además de asociarse a la columna vertebral, se asocia a los huesos, los dientes, las uñas, el ano, el recto, el intestino grueso y regiones de la próstata, la sangre que fluye por las arterias y venas y, por último, las estructuras celulares.

Asimismo, la glándula que se asocia a este primer chakra es la glándula suprarrenal, ubicada justo por encima de los riñones que, precisamente, libera hormonas que intervienen en las funciones de alerta y supervivencia, estimulando el sistema nervioso.

De igual manera, el principio básico tiene que ver con la voluntad corporal del ser, es decir, de esta necesidad de la que hablamos de estar arraigados a la tierra, a lo que somos y de dónde venimos. En cuanto a la función sensorial, podemos decir que este chakra se asocia con el olfato.

Por su parte, la nota musical asociada es el Do profundo y el Do mayor, y el mantra, es decir, la palabra o frase que busca generar impacto espiritual y psicológico en la persona que lo canta, es el LAM.

Por último diremos que los aromas asociados a este primer chakra son el cedro y el clavo de olor. El primero es un aroma muy raro que no suele ser muy aceptado y se relaciona con el aceite de cedro, que ayuda a aumentar la energía, transmitir tranquilidad y dar seguridad de que estamos bien parados sobre la madre tierra. Por su lado, el clavo de olor

ayuda a poder movilizar las energías que están bloqueadas en este chakra, dando mayor seguridad a la persona y mejorando la vibración.

El segundo chakra se llama Swadishthana o chakra del sacro, ya que está ubicado en esa región, por encima de los genitales, unido al hueso sacro. Por dicho motivo, se abre hacia adelante y también se proyecta hacia el sector posterior.

Este chakra se asocia a la sexualidad, a las emociones, a la creatividad y la imaginación, pero también a lo que se refiere con los códigos de honor y ética.

El color que se asocia es el naranja y, a diferencia del primer chakra, su elemento es el agua. Por ello, tanto el primer como el segundo chakra se complementan, es decir, el primero está formado por elementos sólidos como la tierra, y el segundo exclusivamente de líquidos como el agua. Uno se nutre y necesita del otro, por lo que están muy relacionados.

Asimismo, este chakra se asocia con la cavidad pélvica y, por ende, con los órganos reproductivos, los riñones, la vejiga, y los líquidos que fluyen en el cuerpo, como la sangre, la linfa, los jugos digestivos, la bilis, el esperma, las secreciones genitales, las lágrimas, la saliva, entre otras.

Además, la función sensorial es la del gusto, y el principio básico es la propagación creativa del ser, es decir, como bien dijimos antes, la imaginación y creatividad en todos los aspectos, no solo en lo artístico.

En cuanto a las notas, estas oscilan en el RE y Re mayor, y el mantra es el VAM.

La aromaterapia de este segundo chakra lo asociamos con el Ylang-ylang, que está relacionado con el aceite que se obtiene de las flores del árbol que lleva ese nombre, que también es afrodisíaco. Este tiene un efecto de relajación y estimulador de los órganos sexuales, y también posee una forma muy dulce que genera mayor excitación pero a la vez relajación y placer.

El segundo aroma que está asociado es el sándalo. El aceite de la madera del sándalo se utiliza, con frecuencia, en el oriente, con el fin de aumentar las relaciones sexuales y el placer, elevando a la pareja amada hasta el plano de obtener una experiencia emocional y espiritual. Además, estimula las fantasías sexuales y despierta la creatividad, y genera buenas vibraciones.

Ahora pasemos al tercer chakra, llamado Manipura o plexo solar, que se encuentra ubicado aproximadamente dos dedos por encima del ombligo. De allí su nombre, por su

ubicación en la región anatómica del plexo solar. Al igual que el chakra anterior, se abre hacia adelante y hacia el sector posterior.

Este chakra se asocia a la alimentación, a los procesos digestivos y absorbivos, a la energía, la imagen corporal, la voluntad y la responsabilidad, y cuando este está bloqueado, se genera la asociación con las enfermedades digestivas bloqueado.

Por dicho motivo, se relaciona con los órganos del sistema digestivo, como el estómago, el hígado, el páncreas, el bazo, la vesícula biliar, la hormona llamada insulina, que regula los azúcares en la sangre, también el sistema nervioso autónomo, que es aquel que regula las acciones involuntarias, la región posterior de la espalda y toda la región abdominal.

El color que lo representa es el amarillo, y su elemento es el fuego. Además podemos decir que la función sensorial es la visión, y el principio básico es la configuración del ser, la formación.

Asimismo, la nota musical se asocia al MI y Mi mayor, y el mantra es RAM.

En cuanto a la aromaterapia, podemos decir que se relaciona con este tercer chakra la lavanda y el romero. La lavanda es la esencia que tiene un efecto sedante y relajante, es suave y brinda cálidas vibraciones a nuestro cuerpo. Por su parte, el romero es una esencia aromática y áspera, que tiene efecto vivificante y estimulante para la acción del sistema digestivo, y también mejora posibles enfermedades asociadas.

No obstante, existe un tercer aroma que se asocia con este chakra, que es el de la bergamota, que se extrae del árbol bergamoto. Este aroma es fresco y muy aromático, potencia las energías vitales y nos ayudan a mejorar la inseguridad en nosotros mismos.

El cuarto chakra es el llamado Anahata, y es el chakra del corazón, del amor, de la felicidad, el amor de cada uno de nosotros que impregna todos nuestros actos. Por dicho motivo, cuando este chakra está bloqueado nos sentimos solos, tristes, no encontramos el camino o la salida a nuestros problemas, y vemos todo negativo.

Está asociado al amor incondicional, pero no solo al otro, sino, aún más importante, a nosotros mismos. Es decir, al amor a nuestra persona, a amarnos hasta el infinito, ya que no podemos amar a otro si primero no nos amamos a nosotros. También se relaciona con el respeto, el perdón, la intimidad y la devolución. Por estos motivos, se abre solo hacia adelante, en forma de amor al otro.

En cuanto a los órganos se puede decir que dado que este chakra corresponde al amor, podemos manifestar que este chakra se relaciona con la región del corazón, de la caja torácica, los pulmones, la sangre, el diafragma, el timo, que es la glándula que regula el

crecimiento, y la piel, que es lo que nos da la sensibilidad de este chakra. Asimismo, con el sistema de defensas y el sistema linfático.

El color que lo representa es el verde y su elemento es el aire. Además, la función sensorial es el tacto, ya que, como dijimos, se relaciona con la piel.

Su principio básico es la entrega del ser asociado al amor incondicional, la nota musical es el Fa y Fa mayor y el mantra es YAM.

La aromaterapia de este chakra es la esencia de rosa. El aroma a rosa es el más fuerte de todos y el mejor percibido por nuestro ser, y se asocia siempre con el amor. Este es un aroma muy delicado, casual y amoroso que vibra directamente en nuestro corazón, y también despierta el amor y la belleza, llena el corazón de alegría y predispone a la entrega a la recepción del amor. Asimismo, estimula el dar y recibir amor, tanto el auto amor como el amor al otro. Por dicho motivo, es muy hermoso colocar en casa siempre aroma a rosa, ya que eso nos sana el alma.

Como dijimos, este chakra está localizado a la altura del corazón, por lo que es el chakra más importante de todos, ya que contiene la divina llama de Dios, el amor desinteresado, incondicional, y es el centro donde el ego se libera y queda sin efecto, y el centro de la compasión y la espiritualidad.

El quinto chakra es el de la garganta, y se lo denomina Vishuddha. A este lo podemos ubicar en la región de la nuez de adán y en la región de la laringe, por eso se relaciona con la comunicación.

De igual manera, este chakra se vincula a la expresión, y a hablar y comunicar la verdad. Por dicho motivo, las afecciones en la región de la laringe, como por ejemplo, disfonías, pueden asociarse al bloqueo de este chakra.

Entonces podemos decir que asociamos al Vishuddha con la región del cuello, la zona cervical, las orejas, la voz, los conductos respiratorios, los bronquios y la región superior de los pulmones, también la región superior del esófago y los brazos. Además, la glándula asociada es la tiroides, que regula el metabolismo de todo nuestro cuerpo.

En cuanto al color, lo relacionamos con el azul, y el elemento es el éter, que es el portador del sonido, de la palabra hablada, es decir, el transmisor de las informaciones.

Dadas sus características, la función sensorial de este chakra es la auditiva, y el principio básico es la resonancia de ser, la escucha y el habla.

Por su parte, la nota musical es el Sol y Sol mayor, y el mantra HAM.

Si pensamos en el aromaterapia que se relaciona con este chakra, podemos nombrar la salvia y el eucalipto. La salvia es fresca y envía vibraciones positivas a la región de la

laringe, ya que se relaciona con el lenguaje. Además permite la apertura del chakra, si es que el mismo está bloqueado, y facilita la armonización en nuestras palabras. Asimismo, nos ayuda a transmitir con palabras lo que nuestra alma quiere decir y muchas veces no sabemos cómo.

La segunda armonía es el eucaliptus, que es un arma fuerte y refrescante, que brinda transparencia y amplitud, y que proviene del árbol que lleva su nombre. Existen muchos remedios naturales a base de eucaliptus para mejorar la voz, evitar o curar resfriados, y mejorar la respiración. Por ejemplo, muchos cantantes lo utilizan de rutina para mantener su buena posición vocal.

Bien. Llegamos al sexto chakra, que es el Ajna, o tercer ojo, es decir, nuestro sexto sentido, que muchos dicen que las mujeres tienen más desarrollado, ¿qué opinan? Este chakra se encuentra por encima de la base de la nariz, justo en el centro de la frente, y se abre hacia delante y también se proyecta hacia atrás, por lo que se vincula con la intuición y la capacidad de ver a la vida de una manera clara y relacionando la mente con lo físico y lo intelectual.

Si lo asociamos con las partes del cuerpo, estaría relacionado con los ojos, los oídos, la nariz, los senos paranasales, el cerebelo y el sistema nervioso central.

Además, se asocia a la glándula pituitaria, también llamada hipófisis, que es una de las glándulas más importantes del cuerpo y de las más pequeñas, ya que tiene el tamaño de una arveja, y es la encargada de producir múltiples hormonas que cumplen diferentes funciones en nuestro organismo.

Como dijimos, la función de este chakra se relaciona con la intuición, por lo que podemos manifestar que el principio básico se enlaza con el conocimiento del ser, es decir, el autoconocimiento personal para reconocer quiénes somos y a dónde vamos.

El color es el índigo, y el elemento es la luz. A su vez, la nota musical es La y La mayor, y el mantra es el HAM-KSHAM.

Por su parte, la aromaterapia que corresponde a este sexto chakra es la menta y el jazmín. La menta es muy refrescante, tiene un aroma fuerte y potente, y se encarga de resolver los bloqueos del tercer ojo y de las estructuras mentales viejas y restrictivas. Es decir, que influye en todos los pensamientos viejos que tenemos en nuestra mente y de los mandatos con los que venimos en nuestra historia. Además da claridad, frescura, y promueve la concentración.

Sobre el jazmín podemos decir que es un hermoso aroma, ¿a quién no le gusta tener en su casa unas florcitas de jazmín? Este aroma abre el espíritu que nos lleva al conocimiento

de cada uno y une las energías del tercer ojo para estabilizar y mejorar nuestro sexto sentido e intuición.

Muy bien. El último chakra es el chakra de la coronilla, también llamado Sahasrara, que se encuentra ubicado en la coronilla, justo en la región del centro del cráneo, encima de nuestra cabeza. Por dicho motivo, siempre se abre solo hacia arriba, ya que es el lugar por donde ingresa la energía y fluye hacia abajo, donde vimos que están los demás chakras. Es decir, es el ingreso de energía vibrante.

Este chakra se relaciona directamente con la conciencia espiritual y la búsqueda del sentido de nuestra vida, el karma y la gracia de la vida. Es, simplemente, el despertar espiritual.

Como vimos, el primer chakra es el más material o terrenal, mientras que este último es el más espiritual.

Asimismo, el chakra de la coronilla se asocia con el cerebro, cerebelo y cráneo en general, como así también a la glándula pineal o epífisis, que es una glándula muy pequeña ubicada en la región posterior del cerebro que se relaciona con las acciones de sueño y vigilia. Esta es la responsable de la producción de la hormona melatonina, también conocida como la "hormona de la eterna juventud".

El color que se asocia a este chakra es el violeta, que tiene que ver con los cambios y la transmutación, el pensamiento ideológico y emocional. Además, la función sensorial es la conciencia, lo que podemos tratar de escuchar cuando queremos escuchar nuestra alma y lo que nos quieren decir los seres de luz.

De igual manera, su principio básico es el ser puro, la pureza, el máximo plano que nos permite transmutar. La nota musical es el Si y Si mayor, y el mantra OM.

En cuanto a la aromaterapia podemos manifestar que se relaciona con el olíbano y el loto. El primero es una resina que se obtiene del árbol *Boswellia sacra*, y se usa mucho en las ceremonias religiosas como símbolo de purificación y también se utiliza en los sahumerios. Dado que este incienso tiene un efecto de purificación de la atmósfera, permite profundizar la fe, y además tiende a la elevación del alma donde está presente la luz divina. Por eso, este chakra se relaciona con la luz.

Por su parte, la flor del loto es, en el oriente, el símbolo de la belleza y de la perfección espiritual, se refiere al triunfo del espíritu sobre los sentidos, y significa sabiduría y conocimiento. El significado de la flor de loto en el budismo es la pureza física y espiritual, y el agua lodosa que acoge la planta está asociada con el apego y los deseos carnales, por

lo que la flor inmaculada que florece en el agua en busca de la luz es la promesa de pureza y elevación espiritual.

Resumiendo un poco lo aprendido hasta ahora, podemos decir que un cuerpo emocional es el que se trabaja por medio de la energía, la luz y la activación de cada uno de los chakras.

Cuando los chakras están alineados o en equilibrio, la persona está sana, se siente feliz, plena, conectada con su ser y con los demás, e irradia luz y armonía hacia fuera. Por eso es importante saber cómo hacer para despertar a cada uno de ellos y cuál es el derecho que tenemos cada uno de nosotros sobre ellos. De esta manera, nos permitirá comprenderlos cuando estemos frente al ritual del reiki en cada uno de los sectores.

- El primer chakra se relaciona con el derecho a existir, a tener un mundo digno, y a la presentación de cada uno en su mundo
- El segundo chakra se relaciona con el derecho a sentir, el placer y la comida
- El tercero se relaciona con el derecho al amor, al ego, a la identidad, al ser y a la voluntad.
- El cuarto chakra se asocia al derecho a amar y a ser amado, a la aceptación social y a la identidad de cada uno, a dar y a recibir, y a no encerrarse
- El quinto chakra se asocia con el derecho a ser escuchado y a comunicarse por medio del canto o del habla, y a emitir sonidos
- El sexto chakra, o tercer ojo, nos marca el derecho a tener una intuición, a saber indirectamente para dónde tenemos que ir, y a ver u observar cosas nuevas que quizás otros no ven.
- Por último, el séptimo chakra nos permite tener el derecho a la sabiduría, pero no a la sabiduría desde el punto de vista de la inteligencia, sino la sabiduría del entendimiento, de la trascendencia. Es decir, el derecho a ir al más allá para poder buscar el sentido y el propósito de nuestra existencia.

Cromoterapia

Si tenemos en cuenta todo lo que aprendimos sobre los chakras, habrán notado que cada uno tiene un color que lo identifica. A esto lo conocemos con el nombre de **cromoterapia**, es decir, una terapia con colores.

Cada color tiene vibraciones diferentes que nos cambian la energía, tanto en una pared que pintamos en casa, como en almohadones, sábanas y hasta con la ropa que usamos.

Los colores dicen mucho de nosotros, aunque muchas veces no sabemos interpretarlos. Para ello recuerden siempre los colores que corresponden a cada chakra, y así podrán relacionarlos de manera más fácil.

A su vez, los objetos también son parte de nuestra energía, y los colores de los mismos las van marcando. Veamos juntos algunos ejemplos.

El color rojo es el color de la pasión, de la sexualidad, es muy energético y poderoso, y se relaciona con la elevación y la menstruación, es decir, con el inicio o el fin de algo.

No obstante, este color no está recomendado para personas que tienen presión alta, sino más bien para las que sufren de presión baja, y tampoco se aconseja ponerlo en las habitaciones, ya que puede provocar dificultades al conciliar el sueño.

El color naranja, por su parte, tiene que ver con la creatividad, y posee relación directa con la inspiración, los sueños y el placer del trabajo. Por dicho motivo, se recomienda pintar de naranja las paredes de habitaciones en donde trabajamos o donde expresemos alguna faceta artística.

Por su lado, el amarillo es un color cálido que se relaciona con todos los órganos del abdomen, especialmente con el hígado. Este despierta el sistema digestivo y también actúa sobre el sistema nervioso, dando una sensación de paz y tranquilidad.

El verde, además de ser el color de la esperanza, es el que siempre han usado los médicos y cirujanos, ya que es el color que da tranquilidad, paz y serenidad. Es decir, es el color de la relajación y de la sanación, ya que, como aprendimos, es el color del corazón en los chakras.

Por otro lado está el celeste, que es el color antiséptico por naturaleza y previene infecciones y actúa en el sistema inmunológico, por eso también hoy en día muchos médicos y cirujanos, además de elegir el color verde, visten de celeste.

Asimismo, dicho color se relaciona con la comunicación y el habla, y corresponde a la región de la laringe, por lo que siempre es bueno colocarse un pañuelo celeste en el cuello, más si solemos tener infecciones en la garganta o laringe. Además, se relaciona el descanso, por lo que se recomienda tener este color en las habitaciones, ya que facilita el buen dormir.

El azul es un color fresco y alegre, y corresponde a la intuición, por eso se ubica en la frente, en la región de tercer ojo. Siempre que vistamos de azul, nos dará una sensación de pensar en un más allá con nuestro posible sexto sentido.

También encontramos el violeta, que es uno de los colores más llamativos de todos, ya que tiene que ver con la transmutación emocional y espiritual y la transformación, es decir, se relaciona con el ir más allá de lo material y contactarnos con el cosmos.

De igual manera, es un color que genera relajación, y que tiene que ver con cierres de etapas en nuestras vidas y la necesidad de progresar.

El negro, por su parte, que es la ausencia de color, es el color de la introspección, del pensamiento oculto, de la reflexión personal, y de lo que estamos reservando dentro de nosotros.

Por último encontramos el color blanco, que es el color de la espiritualidad y de la sanación.

A la hora de elegir los colores para, por ejemplo, vestirnos, podemos tener en cuenta estas características aprendidas. De la cintura hacia abajo, corresponde a la energía material, es decir, a cómo estamos físicamente, y de la cintura para arriba, nos demuestra la búsqueda de la espiritualidad.

Hagamos un ejercicio... si nos ponemos un pantalón negro, una blusa blanca y un saco verde, ¿a qué hacen referencia estos colores?, ¿cómo está mi estado de ánimo en el día de hoy?

Símbolos de reiki y símbolos de maestros

Los símbolos de reiki representan la unión del yantra con el mantra, y tienen una energía mística poderosa y sagrada que representa nuestra naturaleza como una sola entidad.

Veamos juntos los símbolos que usa el reiki.

- El Cho-Ku-Rei es el símbolo de poder, de potenciación, es el que incrementa la energía y el que carga rápidamente todo lo que está bajo de energía. Asimismo, este vibra en el plano físico y vital.

- El Sei-He-Ki es un símbolo de purificación, y al realizar Reiki de forma directa, se lo puede visualizar en nuestro chakra del pecho, lo que nos ayudará a proteger nuestra aura de cualquier vibración negativa. A su vez, este vibra en el plano emocional y mental.
- Por último, el símbolo Hon-Sha-Ze-Sho-Nen es el de la canalización, y vibra en el plano causal y kármico. Además, este símbolo se puede proyectar sobre el aura de quien lo recibe, antes de comenzar su tratamiento físico directo

La Maestría de reiki es el nivel más alto de profundización en el camino a la autosanación por medio del reiki Mikao Usui. En este se obtiene el gran símbolo, el Dai Ko Myo, que potencia a todos los demás símbolos del reiki.

El Dai Ko Myo es considerado el símbolo maestro, ya que permite iniciar a otras personas en un rol de Maestro, lo que implica que el reikista iniciador ha transitado un camino muy arduo de sanación que le permite transmitir todo lo aprendido. Además, es el gran símbolo que, como dijimos, potencia a todos los demás y posee una gran sabiduría intrínseca.

Asimismo, su significado se resume en la frase “el hombre que activa su corazón y su tercer ojo, se libera del karma generado por el deseo y los instintos”. Por ello, es un símbolo lleno de verdades, sabiduría y luz.

De igual manera, la energía la convocamos con el siguiente decreto: “Luz de la sabiduría que transmite la iluminación, manifiéstate en mí y que la armonía, perfección y sanación pueda hacerse una realidad tanto en mí como en la persona que quiero sanar”.

Como aprendimos, el Cho-Ku-Rei trabaja en el plano material, el Sei-He-Ki en el plano emocional, y el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen en el plano mental, es decir, en la relación entre el espacio y el tiempo. Por su parte, el Dai Ko Myo actúa sobre dos planos: el emocional y el espiritual.

Este último es un símbolo muy poderoso y potenciador, y siempre se lo debe incluir en el principio de cada sanación. Posteriormente, irán los demás símbolos, pero siempre en el siguiente orden: Dai Ko Myo, Hon-Sha-Ze-Sho-Nen, Sei-He-Ki, y Cho-Ku-Rei.

Pasos a seguir para el tratamiento del reiki

La meditación Gassho es una meditación muy especial que tiende a armonizar el reiki y a sintonizar el espíritu del mismo.

Está pensada para realizar una meditación tradicional y regular todos los días, sumado a que abre la mente y el corazón y permite la apertura de los demás chakras, además del corazón. Asimismo, fortalece y amplía la energía que tenemos, convirtiéndola en un maravilloso despertar armónico incrementando, sobre todo, lo espiritual.

Generalmente esta meditación se usa antes de iniciar la técnica de reiki. Puede hacerse parado y su duración oscila entre 1 a 3 minutos por sesión.

Para realizarla hay que cerrar los ojos, juntar las manos en la posición de rezo con los dedos estirados y apuntando hacia arriba, y los pulgares deben ubicarse tocando el chakra del corazón justo en el medio del pecho. Se recomienda focalizar la atención en el espacio entre las palmas, es decir, siempre debe dejarse un espacio mínimo para que por allí circule la energía.

Si durante la meditación llegan a venir pensamientos, hay que reconocerlos y tratar de borrarlos, sacarlos fuera de nuestro cuerpo. Estos siempre van a aparecer, pero de a poco, con la práctica, va a ser más fácil adquirir la técnica de concentración y de relajación y trataremos de no hacerlos presentes en ese momento. Si los pensamientos existen, no deben echarse la culpa de que hicieron las cosas mal, es muy normal que las primeras veces pase.

También existe la técnica llamada Reiji-ho, que significa "indicación del espíritu", y es el segundo pilar del reiki. Este es un proceso de meditación y relajación que nos prepara para una sesión de reiki, y se realiza de manera posterior a la anteriormente citada.

Luego de hacer la dictación de Gassho se dice una pequeña plegaria, dando gracias al espíritu divino que ayudará a la canalización, y se pide que empiece a fluir la energía, es decir, se pide la apertura de canal para el paciente. Luego se inicia la sesión de reiki y, al finalizar, antes de cerrarla, siempre se debe agradecer. Nunca deben olvidar eso.

Imposición de manos

La imposición de manos se realiza en cada uno de los chakras, desde el de la coronilla hacia el último. Se dejan las manos sobre el chakra a trabajar y allí se empezará a sentir el calor de la energía. Es importante saber que nunca debemos apoyar nuestras manos sobre el cuerpo del paciente, sino que se debe dejar un espacio claro entre el cuerpo del paciente, o su chakra, y nuestras manos.

Las doce posiciones de manos de reiki son las siguientes:

- La posición 1 indica colocar las manos juntas sobre la cara con los ojos cerrados

- La posición 2 señala colocar las manos sobre la coronilla, pero no superponer las manos
- La siguiente posición apunta a colocar las manos sobre la región de la sien
- La posición 4 apunta a colocar las manos en la región trasera de la cabeza, es decir, en la región occipital, con las palmas en la región de la base del cráneo
- La posición 5 señala colocar las manos sobre la garganta en la región de la nuez de adán y la otra sobre el corazón.
- La posición 6 indica ubicar las manos sobre la región del estómago, justo debajo de la caja torácica
- La posición 7 guía a colocar las manos en la región del ombligo
- En la posición 8 se colocan las manos en forma de triángulo sobre el chakra raíz.
- En la posición 9 se deben colocar las manos a la altura de la espalda con los vértices de los dedos hacia arriba
- En la posición 10 se colocan las manos en la espalda media
- La posición 11 indica colocar las manos en la espalda baja
- Por último, la posición 12 señala “peinar” el aura del receptor con las manos para eliminar los residuos energéticos que se hayan levantado del cuerpo físico durante el tratamiento

Al momento de realizarle reiki a alguien, vamos a empezar a sentir calor. Sentir calor nos indica que debemos estar más tiempo trabajando en ese chakra. Cuando ocurre eso podemos seguir el camino con los demás chakras, pero antes de finalizar la sesión, podemos volver a los chakras en los que sentimos más calor. Asimismo, es muy probable que el paciente también sienta mucho calor cuando estemos trabajando en cada uno de los chakras.

Como el reiki es un proceso energético de sanación, al paciente siempre se le va a recomendar que tome mucho líquido luego de la sesión, y que coma liviano. También se le advierte que pueden aparecer dolores de cabeza, náuseas, diarrea y vómitos, o también sudoración profunda, angustia y llanto durante los primeros días. Esto se da porque se liberan energías y porque los chakras comienzan a desbloquearse y el cuerpo se empieza a limpiar.

Es fundamental que siempre aclaren estas situaciones que pueden desarrollarse y que el paciente lo sepa, ya que, de lo contrario, la persona puede asustarse con los posibles malestares.

Existen varias causas por las que un chakra puede desestabilizarse, y nosotros lo podemos notar mediante la imposición de manos.

Por ejemplo, una causa es el exceso de energía o energía retenida, lo que hace que se recalienten los órganos con exceso de energía y se produzcan enfermedades. Otra razón es que el chakra inferior a él está bloqueado, lo que hace que no fluya la energía y que quede acumulado.

Cuando un chakra se bloquea no es alimentado correctamente, gira con lentitud, y la energía no se renueva, causando enfermedades. Asimismo, no permite que llegue a los chakras inferiores. Por ejemplo, el chakra corazón bloqueado influye en la llegada de energía y luz al plexo solar, sacro y base.

Además, las emociones que no podemos sanar pueden bloquear el chakra pero sin darnos cuenta, es decir, es algo inconsciente. A su vez, la baja energía en un chakra puede ser causado por un chakra superior bloqueado, sobreesfuerzo físico o emocionales que debiliten a los chakras o una emoción muy fuerte asociado con el chakra. Por ejemplo, alguien muy racional que suprime la energía del tercer ojo para reducir su potencia.

Bien. Ahora nos preguntamos... ¿Qué hacemos luego del tratamiento de reiki? Se realiza el Kenyoku, es decir, un "baño seco", que es una energía para limpiar nuestra propia energía, o sea, la del maestro, antes o después de cada sesión de reiki.

El Kenyoku nos permite liberarnos de la posible energía del paciente que nos haya quedado en nuestro cuerpo. Sobre todo se utiliza para liberar la energía negativa.

Este tiene las siguientes 11 etapas:

- realizar una meditación corta de Gassho
- poner la mano derecha en el hombro izquierdo
- Llevar la mano pasando por el pecho, el estómago, y terminar en la cadera derecha
- hacer lo mismo con el otro brazo
- realizar nuevamente el punto 2
- extender el brazo izquierdo
- poner la mano derecha en el hombro izquierdo
- recorrer el brazo hacia abajo por todo el brazo, desde el hombro hasta la mano y los dedos. Se hace un movimiento como eliminación de lo que tengamos en el brazo, como limpieza
- hacer lo mismo con el brazo derecho

- Repetir el recorrido del brazo izquierdo otra vez
- realizar nuevamente el Gassho y agradecer a las divinidades

Cuerpo Holístico

Cuando hablamos de **cuerpo holístico** nos referimos a que la visión holística del ser humano puede ser entendida como el estudio del ser humano en su totalidad, en sus cuatro cuerpos, que son el cuerpo físico, el emocional, el intelectual y el espiritual.

No se trata de cultivar sólo el físico, o la mente, o las emociones, o el espíritu. En términos estrictos, una visión holística sería aquella que contemple primero la totalidad del sistema o del problema, que sus partes integrantes. Por ejemplo, un médico holista preferirá pensar la enfermedad de su paciente como una afección general del cuerpo, que como un problema focal de un órgano.