

# Meditacions Reiki

## Hatsurei Hô (Shoden)

1. Seu en la teva postura de meditació, tanca els ulls, relaxa't i pren consciència de la respiració
2. Neteja energètica (*kenkoyu hô*)
  - a) Posa la mà dreta per sobre del muscle esquerre, mentre inspires, i, mentre espires, fes una escombrada en diagonal del muscle esquerre al maluc dret
  - b) en la següent inspiració, posa la mà esquerra per sobre del muscle dret i, mentre espires, fes una escombrada en diagonal del muscle dret al maluc esquerre
  - c) repeteix l'apartat a)
  - d) amb el colze esquerre al costat del cos i el braç horitzontal, posa la mà dreta per damunt del muscle esquerre, mentre inspires, i, mentre espires, fes una escombrada per damunt del braç esquerre fins a les puntes dels dits
  - e) amb el colze dret al costat del cos i el braç horitzontal, posa la mà esquerra per damunt del muscle dret, mentre inspires, i, mentre espires, fes una escombrada per damunt del braç dret fins a les puntes dels dits
  - f) repeteix l'apartat d)
3. Posa les mans a la falda amb els palmells cap amunt. Amb cada inspiració sent com l'energia penetra pel nas, baixa fins el *hara* i omple el cos. Amb cada espiració escampa l'energia fora del cos a través del porus de la pell. Continua amb aquesta respiració de 5 minuts a mitja hora.
4. Posa les mans juntes (*gasshō*) i concentra't en el *hara*. Mentre inspires, sent com l'energia penetra per les mans, passa pels braços i s'acumula en el *hara*. Mentre espires, sent com l'energia surt del *hara*, passa pels braços i surt per les mans. Continua amb aquesta respiració de 5 minuts a mitja hora.
5. Recita els principis ètics
6. Estigues uns minuts «només assegut».

## Gasshō Meisō Hô (Shoden)

Seu en la teva postura de meditació, tanca els ulls, relaxa't i pren consciència de la respiració. Junta les mans (*gasshō*) i respira enfocant la ment en el punt on es toquen les puntes dels dos dits del mig. Mantén la meditació de 15 minuts a una hora.

## Seishin Toitsu (Shoden)

Seu en la teva postura de meditació, tanca els ulls, relaxa't i pren consciència de la respiració. Posa les mans juntes (*gasshō*) i concentra't en el *hara*. Mentre inspires, sent com l'energia penetra per les mans, passa pels braços i s'acumula en el *hara*. Mentre espires, sent com l'energia surt del *hara*, passa pels braços i surt per les mans. Continua amb aquesta respiració de 5 minuts a mitja hora.

## Jōshin Kokyū Hō (Shoden)

Seu en la teva postura de meditació, tanca els ulls, relaxa't i pren consciència de la respiració. Posa les mans a la falda amb els palmells cap amunt. Amb cada inspiració sent com l'energia penetra pel nas, baixa fins el *hara* i omple el cos. Amb cada espiració escampa l'energia fora del cos a través del porus de la pell. Continua amb aquesta respiració de 5 minuts a mitja hora.

## Chakra Kassei Kokyū Hō (Shoden)

1. Seu en la teva postura de meditació, tanca els ulls, relaxa't i pren consciència de la respiració.
2. Posa les mans a la falda.
  - a) Inspira sentint com l'energia penetra pel *muladhara* i dirigeix-la cap el *svadisthana*.
  - b) Espira sentint com l'energia surt pel *svadhishtana*.
  - c) Inspira sentint com l'energia penetra pel *svadhishtana* i dirigeix-la cap el *sahasrara*.
  - d) Espira sentint com l'energia surt pel *sahasrara*.
  - e) Inspira sentint com l'energia penetra pel *sahasrara* i dirigeix-la cap el *svadhishtana*.
  - f) Espira sentint com l'energia surt pel *svadhishtana*.
  - g) Inspira sentint com l'energia penetra pel *svadhishtana* i dirigeix-la cap el *muladhara*.
  - h) Espira sentint com l'energia surt pel *muladhara*.
  - i) Repeteix les mateixes operacions (a fins h) amb la resta de txakres: *muladhara-manipura-sahasrara*, *sahasrara-manipura-muladhara*; *muladhara-anahata-sahasrara*, *sahasrara-anahata-muladhara*; *muladhara-vishuddha-sahasrara*, *sahasrara-vishuddha-muladhara*; *muladhara-ajna-sahasrara*, *sahasrara-ajna-muladhara*; .
3. Estigues uns minuts «només assegut».

## Sekizui Jōka Ibuki Hō (Shinpiden)

1. Seu en la teva postura de meditació, tanca els ulls, relaxa't i pren consciència de la respiració.
2. Alça els braços per damunt del cap i connecta't amb l'energia. Una vegada la sentis, posa les mans a la falda amb els palmells cap amunt.
3. Fes la respiració *hadō*. Mentre inspires, sent com l'energia puja per la columna vertebral des del *muladhara* fins el *sahasrara*. Mentre espires, sen-la baixar des del *sahasrara* fins al *muladhara*. Continua de 5 minuts a mitja hora.
4. Estigues uns minuts «només assegut».

## Hadô Meisô Hô (Shinpiden)

1. Seu en la teva postura de meditació, tanca els ulls, relaxa't i pren consciència de la respiració.
2. Alça els braços per damunt del cap i connecta't amb l'energia. Una vegada la sentis, baixa els braços pel costat del cos fins que quedin paral·lels al terra amb els palmells cap avall.
3. Plega els colzes per a què les mans quedin a l'alçada del cor, mirant avall i amb les puntes dels dits tocant-se. Al mateix temps que espires amb la respiració *hadô*, ves baixant les mans per davant del cos fins l'alçada del *muladhara*.
4. Mou les mans amunt fins l'alçada de l'*ajna* mentre inspires. Espirant amb la respiració *hadô*, baixa les mans fins el *muladhara* (les mans van pujant i baixant al compàs de la respiració *hadô* com si espitgessin l'energia amunt i avall).
5. Repeteix el pas de 5 minuts a mitja hora.
6. Posa les mans a la falda i estigues uns minuts «només assegut».

## Meditació combinada (Shinpiden)

1. **Seiza.** Seu en la teva postura de meditació, tanca els ulls, relaxa't i pren consciència de la respiració.
2. **Gasshō Meisō Hō.** Junta les mans (*gasshō*) i respira enfocant la ment en el punt on es toquen les puntes dels dos dits del mig. De 5 a 10 minuts.
3. **Seishin Toitsu.** Mantén les mans juntes (*gasshō*) i concentra't en el *hara*. Mentre inspires, sent com l'energia penetra per les mans, passa pels braços i s'acumula en el *hara*. Mentre espires, sent com l'energia surt del *hara*, passa pels braços i surt per les mans. De 5 a 10 minuts.
4. **Chakra Kassei Kokyū Hō.** Posa les mans a la falda amb els palmells cap amunt.
  - a) Inspira sentint com l'energia penetra pel *muladhara* i dirigeix-la cap el *svadisthana*.
  - b) Espira sentint com l'energia surt pel *svadishthana*.
  - c) Inspira sentint com l'energia penetra pel *svadishthana* i dirigeix-la cap el *sahasrara*
  - d) Espira sentint com l'energia surt pel *sahasrara*
  - e) Inspira sentint com l'energia penetra pel *sahasrara* i dirigeix-la cap el *svadishthana*
  - f) Espira sentint com l'energia surt pel *svadishthana*
  - g) Inspira sentint com l'energia penetra pel *svadishthana* i dirigeix-la cap el *muladhara*
  - h) Espira sentint com l'energia surt pel *muladhara*
  - i) Repeteix les mateixes operacions (a fins h) amb la resta de txakres.
  - j) Pren-te uns moments per només sentir el moviment de l'energia
5. **Sekizui Jōka Ibuki Hō.** Mantén les mans a la falda amb els palmells cap amunt. Fes la respiració *hadô*. Mentre inspires, sent com l'energia puja per la columna vertebral des del *muladhara* fins el *sahasrara*. Mentre espires, sent com baixa des del *sahasrara* fins al *muladhara*. De 10 a 20 minuts.
6. **Jōshin Kokyū Hō.** Mantén les mans a la falda amb els palmells cap amunt. Respira normal. Amb cada inspiració sent com l'energia penetra pel nas, baixa fins el *hara* i omple el cos. Amb cada espiració escampa l'energia al teu voltant a través del porus de la pell. De 5 a 10 minuts.
7. **Seiza.** Estigues uns minuts «només assegut».