

靈  
氣

**Reiki**

*Projeto Luz - ReikiBr*

**As 21 técnicas  
ensinadas pelo Mestre  
Usui**

**Kátia Ignácio Gonçalves**  
Mestra em Reiki

Devemos lembrar que uma das características do Reiki é a “simplicidade”. Nada será necessário para que ele atue, uma vez que você foi sintonizado à Energia Reiki. Ela estará atuando em sua aura 24 horas por dia, pelo resto de sua vida, beneficiando-o e a todos que entrarem em contato com ela (conforme sua abertura, necessidade e merecimento).

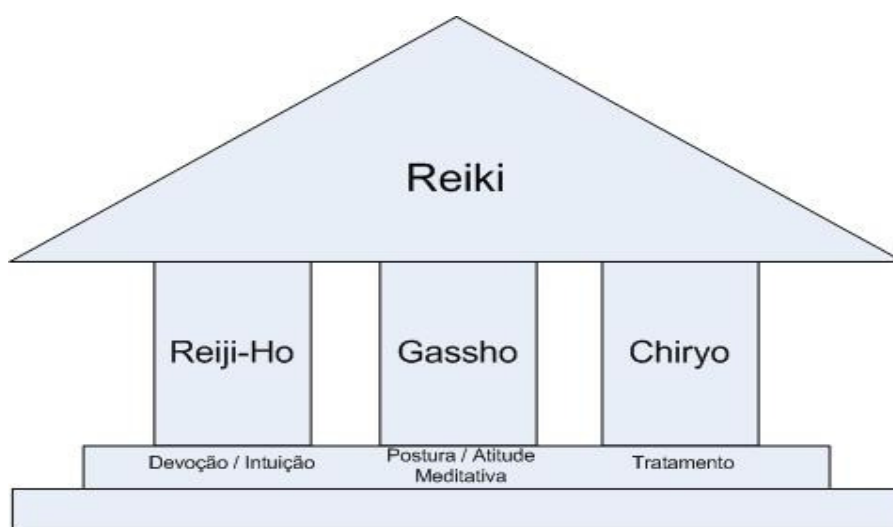
Técnicas são ferramentas para que possamos alcançar determinados benefícios e em muitos casos irão se mostrar necessárias ao passo que em outros iremos perceber que nada mais será necessário que não seja nossa atitude como canais da Energia. As técnicas são importantes para que tenhamos uma maior compreensão das possibilidades da Energia. É de grande utilidade conhecermos o maior número de técnicas possível, no entanto, sem nos apegarmos a elas. Quando sentirmos que estas não são mais necessárias, devemos estar abertos a isso e permitir que a Energia siga seu fluxo...

Que sejamos apenas canais...

### AS 21 TÉCNICAS ENSINADAS POR MIKAO USUI

As técnicas que o Sensei Usui ensinava a seus alunos conhecidas como técnicas de “Reiki Tradicional Japonês” ou “**Dentho-Reiki-Ryoho**”, são encontradas no manual denominado “**Reiki Ryoho Hikkei**”. Este manual, que o distribuía a seus alunos, foi escrito a mais de 75 anos.

Para a aplicação do Reiki, três técnicas denominadas “Os três pilares do Reiki” são fundamentais, segundo o Sensei Usui: **Gassho** que é uma meditação cuja finalidade é esvaziar e acalmar a nossa mente “deixar o canal livre”, fortalecendo nossa conexão com a energia Reiki; **Reiji-Ho** que é uma oração para trazer a energia Reiki para dentro de nós e **Chiryō** que caracteriza a própria sessão.



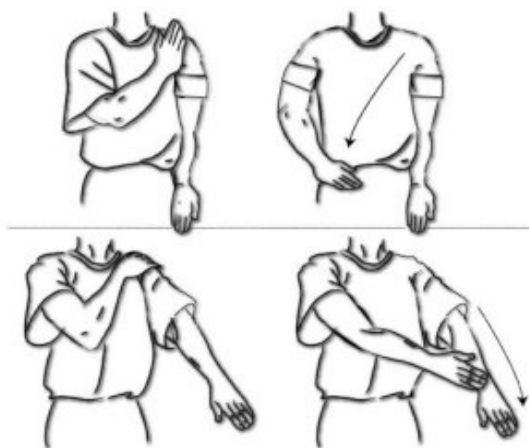
Podemos destacar as seguintes técnicas de Reiki Tradicional Japonês, supostamente ensinadas pelo Sensei Usui:

## 1- KENYOKU

Kenyoku significa “lavagem ou banho seco”, a pronúncia correta é “queniocú”. Também conhecida como Saikai-Mokuiuku. Ensinada no Shoden. Serve para retirar qualquer energia negativa, estagnada, absorvida em uma sessão de Reiki ou no dia-a-dia, e para nos desconectar do receptor. Pode ser utilizada antes e após a aplicação.

Muitos reikianos evitam aplicar Reiki em pessoas que consideram muito negativas. Estas pessoas acabam funcionando como verdadeiras fornecedoras de “vacinas”. A negatividade que adere à aura do reikiano acaba estimulando a sua defesa natural e, com o tempo, o terapeuta fica cada vez mais resistente.

- a. Após uma rápida meditação Gassho, ficar em pé, com as plantas dos pés tocando bem o chão, corpo bem relaxado e as pernas um pouco afastadas, numa distância equivalente à largura dos ombros;
- b. Tocar com a mão direita o ombro esquerdo, em seguida deslizar com a mão obliquamente, como se estivesse desenhando uma faixa, na direção do quadril direito;
- c. Tocar com a mão esquerda o ombro direito, deslizando em direção ao quadril esquerdo;
- d. Repetir o processo “b” mais uma vez;
- e. Tocar novamente com a mão direita o ombro esquerdo, ou o meio do antebraço, deslizando rapidamente pela lateral externa, para baixo, passando a mão esquerda pelo pulso em direção a ponta dos dedos, que devem estar esticados.
- f. Fazer o mesmo com a mão esquerda, deslizando-a rapidamente para baixo até as pontas dos dedos;
- g. Agradecer em prece.



## 2- JOSHIN-KOKYUU-HO

Joshin significa “parte superior do corpo”, Kokyuu significa “respiração e Ho significa “técnica”. A pronúncia correta é “dióchímcoquiorrô”. Ensinada no Shoden. Proporciona auto-limpeza e purificação do corpo áurico. Serve também para energizar, acalmar os pensamentos(mente) e purificar o organismo. Purifica a circulação sanguínea e aumenta a vitalidade magnética do corpo.

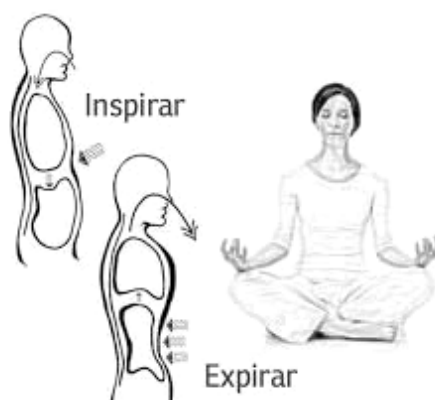
a.Sente-se confortavelmente, lentamente desça as mãos ao colo, pousando-as relaxadamente com as palmas (em concha), viradas para cima. Procure trazer bons pensamentos à mente. Inspire calma e profundamente pelo nariz (local de absorção), visualizando a entrada de energia, na cor branca pelo Chakra Coronário;

b.Leve a mente até o Tanden (próximo ao Chakra Umbilical, aproximadamente 3 a 5cm abaixo do umbigo) e ouça sua própria respiração. Retenha a energia, segurando a respiração. Não há um tempo específico para manter a retenção, 3 ou 4 seg. é tempo suficiente. Sinta que a energia expande-se e irradia-se para todos os órgãos, para cada célula do corpo;

c.Ao expirar (pela boca, de preferência), imagine estar liberando o ar também pelos chakras das mãos, pontas dos dedos e chakras dos pés.

- É importante mentalizar que o ar inspirado pelas narinas vai até o Tanden e que, em seguida, a energia se expande, saindo pela boca e extremidades dos pés e das mãos, vitalizando e limpando o corpo para que nos tornemos um canal limpo de energia Reiki.

Tempo ideal: 10min.



## 3- GASSHO

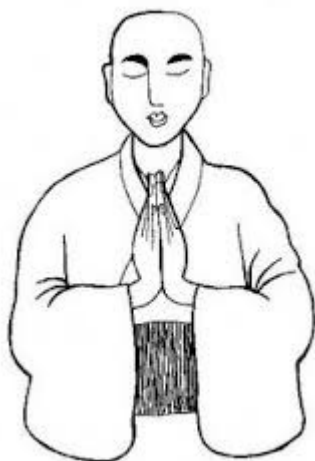
Gassho significa “duas mãos se juntando, unidas ou em prece”. A pronúncia correta é “gáshô”. Ensinada no Shoden. É colocar-se num estado receptivo para ouvir o Criador, promovendo um centramento, levando-nos em direção ao vazio.

a.Sente-se o mais ereto possível, é bom apoiar as costas e relaxar os ombros, feche os olhos e respire profundamente três vezes;

- b. Mantenha as mãos relaxadas e unidas em frente ao peito ou garganta, com os dedos direcionados para cima;
- c. Focalize a atenção no ponto onde os dedos médios se tocam. A concentração no toque dos dedos ajudará a manter o tônus da meditação Gassho, sem grandes devaneios;
- d. Quando sentir um bom nível de tranquilidade mental, repita pausadamente, refletindo suas palavras, os cinco princípios do Reiki (Gokai).

A razão de manter as mãos junto ao Chakra Laríngeo é a de que este representa o início da comunicação com o mundo espiritual, responsável pelos “insights” do reikiano ao longo da sessão. Quem preferir realizar a técnica à altura do Chakra Cardíaco deve entender a importância desse chakra. Centrar-se no Chakra Cardíaco significa abrir-se para o Amor Incondicional. O Chakra Cardíaco além de ser o mais sagrado é o mais significativo para o Reiki, é a “fábrica do Reiki”, é o centro de equilíbrio dos sete chakras principais de nosso corpo.

Tempo médio: 15 a 30 min.



#### 4- REIJI-HO

Reiji significa “indicação do espírito ou intuição” e Ho significa “técnica”. A pronúncia correta é “leidjirrô”. Ensinada no Shoden. Representa a segunda etapa de um tratamento de Reiki. É preparar-se para uma aplicação de Reiki através de uma oração sincera. É um alimento para o espírito e ativa a nossa intuição. Nos ensina que devemos fazer a nossa parte e entregar a Deus o restante. Com esta técnica permitimos que o “Poder Superior” guie, por intuição, nossas mãos para agir onde for necessário.

- a. Deixe seus afazeres por alguns minutos. Isto fará com que se torne espiritualmente receptivo. Neste período, em silêncio, faça uma meditação Gassho, por um minuto, em pé ou sentado se preferir, com as mãos em forma de prece, em frente ao coração, objetivando esvaziar sua mente. É no subconsciente que nossa vida se encontra, em grande parte, governada. Se você deixar cair nele uma prece no momento em que está assim de repouso, ela produzirá um efeito extraordinário. Relaxe e aprofunde-se;

b. Peça a seu receptor que faça também uma oração;

c. Faça uma prece para o receptor, pedindo por sua recuperação. A oração deve ser simples, direta, espontânea, compreendida, acreditada, curta, consciente, inteligente, definida e positiva. Peça proteção e visualize você e o cliente envoltos em luz;

d. Quando sentir a conexão, agradeça a energia Reiki, pedindo que flua livremente através de você, como canal de aplicação, coloque as mãos em frente ou pouco acima do chakra frontal. Faça uma invocação. Invoque a “Sabedoria Infinita” para que o oriente na melhor maneira de usar o Reiki. Peça que o Poder Superior, através da energia do Reiki, o utilize como canal, guie suas mãos aos locais mais debilitados;

e. Inicie a aplicação de Reiki no receptor, permanecendo o mais receptivo e relaxado possível. Fique atento às experiências e “insights”, tendo como finalidade aperfeiçoar sempre o tratamento.



## 5- HATSUREI-HO

Hatsurei-Ho significa “emanar a Energia Universal”. A pronúncia correta é “ratsuleirrô”. É um conjunto de técnicas que busca alcançar a autopurificação e elevar o padrão vibratório do reikiano. Ensinada no Okuden. É o conjunto das técnicas: Kenyoku, Joshin-Kokyuu-Ho, Gassho e Reiji-Ho.

a. Sentado ou em pé em uma posição confortável;

b. Faça a técnica de limpeza Kenyoku;

c. Busque a postura que mais lhe convenha. É importante fechar os olhos levemente e se concentrar no Tanden. As mãos devem ser colocadas no regaço, com as palmas para cima;

d. A etapa subsequente visa purificar o corpo e a mente através do Joshin-Kokyuu-Ho. Esta técnica visa também a conexão com a energia Reiki. Colocando as mãos em frente ao corpo (pode levantar um pouco as mãos), é possível sentir o fluxo da energia Reiki vibrando no interior do corpo;

e. Faça uma meditação Gassho;

f. Depois da meditação, pratique Reiji-Ho, uma oração silenciosa pedindo ao Poder Superior para Trabalhar com a energia divina;

g. Ainda com as mãos em prece, leve sua consciência para a região Tanden. Imagine que a energia que ficou concentrada na região Tanden está saindo fortalecida a partir da ponta dos dedos de ambas as mãos. Esta prática de concentração mental desenvolve o poder intuitivo e a receptividade. É como se a respiração estivesse sendo feita nas palmas das mãos. Esta técnica eleva muito a consciência;

h. Conclua com uma oração silenciosa de agradecimento para finalizar o processo (Mokunen). Terminada a oração leve as mãos ao regaço e abra os olhos.

## **6- HESSO-CHIRYO-HO**

Hesso significa “umbigo”, Chiryô significa “tratamento” e Ho significa “técnica”. A pronúncia correta é “ressôchiliôrrô”. É a técnica de aplicação de Reiki pelo umbigo.

a. Coloque o dedo médio de sua mão dominante dentro do umbigo, pressionando-o levemente por alguns minutos até sentir a pulsação, relaxamento e equilíbrio. É importante que a pressão seja suave;

b. Para ajudar a concentrar-se, feche os olhos e sinta a energia Reiki saindo pelo dedo médio e se espalhando por todo o corpo. Permanecendo no mínimo 3 min. nessa posição.

Esta técnica é usada principalmente para relaxamento e auto aplicação.

Uma forma alternativa é colocar a mão a cerca de 5cm acima do umbigo, focalizando a emissão do Reiki para dentro do corpo.

## **7- BYOSEN-REIKAN-HO**

Byo significa “enfermidade ou doença”, Sen significa “linha desenhada, Reikan significa “sensação” e Ho significa “técnica”. A pronúncia correta é “biozenreicanrrô”. Ensinada no Shoden. Poderia ser traduzida como “sentir a linha da doença” ou se quiser utilizar uma linguagem mais moderna, “escaneamento”. Baseia-se na intenção para detectar as áreas em que o receptor esteja precisando de energia Reiki.

a. Coloque a mão não-dominante a uma distância de uns 30cm do chakra coronário do receptor, transferindo sua consciência para a sua mão, em seguida, aproxime-se até cerca de 8 a 10cm da pele, região onde a aura é mais densa (comparada às camadas mais sutis);

b. Movimento a mão, lentamente, corpo abaixo, em direção aos pés. Procure manter uma distância da pele do receptor de 5 a 30cm, percebendo a energia do mesmo, além de seu corpo. Mantenha um estado mais receptível possível para as impressões que você possa captar. Em todo o percurso, sinta as mudanças, perceba os bloqueios. Uma vez determinado onde se encontravam, as “variações” ou “mudanças e diferenças” registradas pela sensibilidade da mão, você terá indicadores para direcionar com mais intensidade sua atenção. Havendo alguma mudança, é nessa área que a pessoa estará precisando de mais energia;

c. Completada a avaliação da cabeça aos pés, volte a posição inicial, no topo da cabeça, para mais um ciclo de um total de três. Três avaliações permitirão a você associar idéias importantes. Caso não perceba grandes bloqueios não há necessidade de pedir à pessoa para virar de costas;

d. Canalize a energia nos pontos indicados até sentir que o fluxo energético diminui de intensidade. Descubra quais são suas prioridades e diga não ao resto. É conveniente fazer um novo escaneamento para verificar se o tratamento está completo. É provável que você encontre uma ou mais áreas não detectadas no primeiro escaneamento. Caso isso ocorra, aplique Reiki no local, até harmonizar o fluxo energético. A técnica Byosen-Reikan-Ho é muito eficaz para evitar a reincidência de doenças, pela eliminação de sua contra-parte etérica;

e. Pode ser usada também como auto-aplicação.

#### (Byosen Reikan-ho)



### 8- KOKI-HO

Koki significa “soprar” e Ho significa “técnica”. A pronúncia correta é “coquirrô”. Ensinada no Shoden. Esta técnica utiliza-se preferencialmente do ar fresco e da respiração em conjunto com o símbolo Choku-Rei. Seu efeito é refrigerante, calmante, funciona como um poderoso recurso de dispersão. Uma camada fluídica nociva sempre fica agregada à áreas problemáticas do corpo. Sua retirada facilita a ação das energias benéficas transmitidas pelo reikiano. Recomenda-se Koki-Ho em casos de dores em geral.

a. Inspire o ar fresco pelo nariz. Pelas narinas filtramos, aquecemos e umidificamos o ar. Os nadis de absorção de Prana, estão conectados às narinas;

b. Imagine o ar inspirado entrando pelo Chakra Coronário descendo para o abdômen até o Tanden (três dedos abaixo do umbigo). Prenda a respiração e no céu da boca, desenhe o símbolo Choku-Rei ou qualquer outro símbolo que sua intuição indicar que seja necessário à aplicação, mentalizando o mantra três vezes;



c. Com os lábios posicionados como se estivesse assobiando, assopre com rapidez e vigor sobre a parte que deseja atuar, como se fosse para apagar uma vela à distância, imaginando que o símbolo está sendo expirado no local tratado;

d. Repita o processo quantas vezes achar necessário, lembre-se sempre que essa técnica é poderosa. Pode ocorrer o aquecimento da respiração, a exemplo do que ocorre com as mãos.

O motivo de imaginarmos o ar penetrando pelo Chakra Coronário é que temos um “cordão espiritual” que nos liga ao “Eu Superior”. Conhecido como “pilar de luz” na Cabala e como “antakarana” em sânscrito, que quer dizer “ponte espiritual de luz”, por onde penetra a Energia Universal utilizada no Reiki. Essa energia sofre o adensamento no Chakra Cardíaco, o que permite sua utilização em tratamentos.

A técnica Koki-Ho deve ser executada a uma distância entre 30cm e 1m do receptor, podemos reduzir a distância em regiões mais acessíveis como os olhos, cabeça, dedos e braços, por exemplo. Neste caso as expirações devem ser mais curtas e sucessivas, como se estivéssemos limpando a lente de um óculos.

A técnica Koki-Ho é recomendada, com grande eficácia, em receptores que tenham alguma manifestação mediúnica durante a sessão de Reiki, e demorem a sair do estado de torpor em que muitos ficam após tal ocorrência. Nestes casos, devemos levantar os braços, afastar ligeiramente as pernas e “vestir” o ideograma central (Koo) do símbolo Dai Koo Myo, que significa Hikari ou Luz. Visualizamos os ideogramas do Sol e da Lua (Myo), cada um sob nossos pés e o ideograma superior (Dai) sobre nossa cabeça. neste momento. Inspiramos e retemos o ar rapidamente nos pulmões. O sopro é direcionado, com bastante vivacidade, ao Chakra Frontal do receptor, entre os olhos, ou a um dos ouvidos, onde há um chakra que leva à glândula pineal (espiritual), devemos tomar cuidado para que o receptor não venha a desequilibrar-se e cair.

Com a técnica Koki-Ho retiramos provisoriamente o obsessor, porém é necessário que tanto obsessor como o obsediado sejam doutrinados. A técnica Koki-Ho pode ser utilizada à distância, em fotografias, após traçar o símbolo Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. Neste caso tratamos o corpo todo com um só sopro.

Não é recomendável utilizar essa técnica em pessoas portadoras de tuberculose avançada. O cliente poderá não suportar a crise de catarse inicial.



## 9- GYOSHI-HO

Gyoshi significa “fixar o olhar” e Ho significa “técnica”. A pronúncia correta é “guioshirrô”. Ensinada no Shoden. Permite aplicar Reiki com os olhos.

a. Afaste, delicadamente, como na meditação Gassho, quaisquer pensamentos que surgirem em sua mente. Deixe-a desocupada para que o processo flua adequadamente. Utilize o Reiji-Ho e o escaneamento Byosen ou mesmo a informação da queixa do receptor. Também pode deixar que sua intuição decida para onde deve enviar a energia Reiki.

b. Olhe para área receptora. Entretanto é necessário aprender a “olhar”. É preciso manter os olhos relaxados, não buscando focalizar a imagem, nem concentrar o foco visual ou olhar fixamente. Na verdade é como se não olhasse concretamente para a pessoa. Simplesmente direcione o olhar à área a ser trabalhada “deixe a imagem vir até você”. É um olhar “desfocado”, leve e suave utilizando a visão periférica.

Assim como na técnica Koki-Ho o olhar pode ser direcionado para a coluna vertebral, podendo combinar o sopro como olhar, enquanto o reikiano move os dedos para baixo ao longo da coluna, mantendo-a entre os dedos, usa o sopro e a visão para acompanhar a aplicação. O processo deve ser repetido três vezes. Proteja-se antes de aplicar essa técnica.



## 10- BUSHU-CHIRYO-HO ou NADETE-CHIRYO-HO

Bushu significa “acariciar com as mãos”, Chiryô significa “tratamento e Ho significa “técnica”. A pronúncia correta é “buchúchiliorrô”. Nadete significa “massagear”. Ensinado no Okuden. Estimula a região da aplicação, através da fricção ou massagem com as mãos.

É utilizada principalmente na parte superior e inferior das omoplatas, costas e ambos os lados da coluna, nos braços (dos ombros até às pontas dos dedos) e do quadril para os dedos dos pés, podendo ser utilizada em outra região debilitada como um joelho. Nas costas o movimento deve ser vertical e nunca de baixo para cima (sentido pernas para cabeça).

O toque carinhoso com massagem trás alívio, conforto e libera a tensão pela descontração dos nervos e músculos que estão impedindo o fluxo de energia, espalhando um bem estar por todo o corpo.

## **11- UCHIDE-CHIRYO-HO ou DASHU-CHIRYO-HO**

Uchide significa “bater com a mão”, Chiryô significa “tratamento” e Ho significa “técnica”. A pronúncia correta é “itidêtiriorrô”. Da significa “bater” e Shu significa “mão”. Ensinada no Okuden. É uma técnica de tratamento por percussão, estimula a superfície das partes paralisadas ou adormecidas, “acordando” as células, tornando-as mais receptivas e permitindo uma absorção melhor da energia Reiki. É muito utilizada em músculos atrofiados e entorpecidos. Há duas técnicas de Uchide-Chiryô-Ho.

Numa delas bate-se com as mãos em concha. Na outra, as mãos em punho dão “marteladas”, mais comumente na região glútea e no quadril. No Japão eles batem nos braços e nas costas com ambas as mãos, fortemente, mas não a ponto de machucar ou gerar dor, imaginando que o Reiki penetra profundamente com as batidas.

O Sensei Usui costumava, ao final de uma sessão ou de um transbordamento emocional do cliente (choro, lágrimas), bater, levemente, com afeição, duas ou três vezes nas costas, ombros ou parte posterior da cabeça, para estimular a saída da situação de disfunção, pensando ou falando em voz audível: “Agora está tudo bem” ou “Não tenha mais preocupações”. Não se recomenda aplicar essa técnica em pessoas que apresentam osteoporose, hemorragia, fraturas de costelas, áreas dolorosas.

## **12- OSHITE-CHIRYO-HO**

Oshi significa “empurrar”, Te significa “dedo”, Chiryô significa “tratamento” e Ho significa “técnica”. A pronúncia correta é “ochitêchiliorrô”. Também conhecida como Oushu-Chiryô-Ho. Ou significa “empurrar” e Shu significa “mão”. Ensinada no Okuden. Aplica-se Reiki pressionando a parte enferma com a ponta dos dedos das mãos. É usada principalmente em regiões de estagnação de energia ou dor física, provocando a dispersão da dor. Podemos usar ligeiramente o peso de nosso corpo para evitar fazer força, cuidando sempre para não gerar dor no cliente em nenhum momento. Procura-se visualizar a saída do Reiki pelas extremidades.

O Sensei Usui, em casos de deficiência de fluxo energético, recomendava a utilização de um “mudra” para tonificar e energizar. Ele ensinava seus alunos a captarem a energia com uma das mãos, com todos os dedos juntos apontados para cima, e a emitir com a outra para manter a energia mais “fluídica” (densa). A mão emissora mantinha a posição de um poderoso “mudra”, com os dedos anelar, médio e polegar unidos e o indicador e o mínimo esticados, mantendo um ângulo reto com os outros, tornando a energia mais forte e dirigida, como se fosse um “lazer” direcionando a energia a uma região problemática do receptor.

- Cada um dos cinco dedos está afeto a um dos cinco elementos da natureza, a um dos sete chakras e, tem condição de canalizar, através dos pequenos chakras das extremidades, energia correlata a esses elementos. Conforme o esquema abaixo:

Polegar	Indicador	Médio	Anelar	Mínimo
Fogo	Ar	Éter	Terra	Água
Plexo-solar	Cardíaco	Frontal	Básico	Umbilical



### 13- TANDEN-CHIRYO-HO ou GEDOKU-CHIRYO-HO

Tanden significa “abaixo do umbigo”, Chiryô significa “tratamento” e Ho significa “técnica”. A pronúncia correta é “tandenchilíorrô”. Também conhecida como Gedoku-Chiryô-Ho a pronúncia correta é “guedocúchilíorrô”. Gedoku significa “veneno ou toxina”. Ensinada no Shoden. É uma técnica para desintoxicar através do ponto Tanden.

a. Devemos começar com uma variação do Nentatsu, durante 1 ou 2min, para desintoxicação, feita com uma das mãos no Chakra Frontal e outra no ponto Tanden;

b. Pedimos mentalmente neste estágio, que as toxinas sejam repelidas do corpo pela energia Reiki;

c. Em seguida a mão que está Chakra Frontal é retirada e colocada no dorso (costas) ou sobre a outra, na altura do ponto Tanden, por um período de 10 a 30min.

- Esta técnica é eficaz nos casos de intoxicação medicamentosa, alimentar ou doenças da pele.

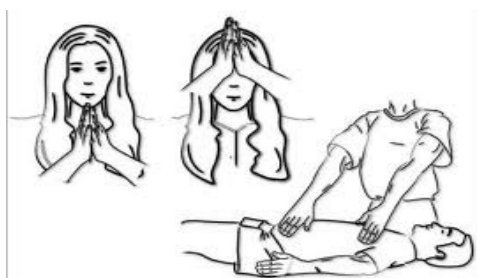


### 14- CHIRYO

Chiryô, terceiro pilar do Reiki, significa “tratamento”. A pronúncia correta é “chilíô”. Ensinado no Shoden.

a. Certifique-se de que telefones e celulares não podem ser ouvidos. Para evitar a impaciência, não trabalhe com fome e com sede. Não esqueça de relaxar e descontrair bastante antes de qualquer atendimento. Procure tornar-se uno com a energia Reiki;

b. O ideal é aplicar Reiki (Chiryō) após meditar (Gasshō) e orar (Reiji-Ho). Não podemos chegar às grandes realizações se não conquistarmos as pequenas. Preste atenção no fluxo da energia, é possível “ouvir” suas mãos “ligarem” e “desligarem”. Evite o Reiki mecânico de olho nos ponteiros do relógio.



#### 15- KETSUEKI-KOKAN-HO

Ketsueki-Kokan significa “troca de sangue” e Ho significa “técnica”. A pronúncia correta é “quetsuequicocanrrô”. Ensinada no Shoden. É uma técnica para estimular a renovação do sangue, isto é, a purificação da energia do sangue do receptor ou melhora da qualidade do sangue (não significa transfusão de sangue).

Deve ser aplicada continuamente, por um período de duas semanas a três meses. Produz efeitos antitumorais, controle de infecções, funções imunoreguladoras e controle do crescimento e diferenciação das células tronco, através do estímulo da produção de células NK (Natural Killer).

Ketsueki kokan ho é uma técnica de circulação e limpeza do sangue. Foi criada pelo Mestre Hayashi e bastante incentivada à prática pela Mestre Takata. Hawayo Takata chamava a esta técnica de “Acabamento” e era geralmente empregue no final de uma sessão de Reiki, tendo o devido cuidado com diabéticos ou pessoas com alguma condição cardíaca. O praticante deve também ter atenção que todo o canal energético deve estar desbloqueado, principalmente na região da occipital. Caso contrário poderá provocar desconforto. No caso de problemas na coluna, esta prática não deve ser realizada. Nem todos os mestres ensinam esta técnica por requerer manipulação do corpo.

- Existem duas formas dessa técnica:

#### 15/1- ZENSHIN-KETSUEKI-KOKAN-HO

Zen significa “total” ou “integral”, Shin significa “corpo”, Ketsueki-Kokan significa “troca de sangue” e Ho significa “técnica”. A pronúncia correta é “zenchimquetsuekicocanrrô”. Esta sessão deve durar aproximadamente 30min, sendo muito eficaz para pessoas idosas e debilitadas, doentes impossibilitados de sair da cama.

a. Aplique Reiki em quatro regiões da cabeça: têmporas, posterior, medula e topo. Em seguida aplicar acima dos pulmões, coração, estômago e intestinos;

b. “Varra” dos ombros até a ponta dos dedos das mãos, várias vezes, partindo do ombro para as pontas das mãos, em ambos os lados;

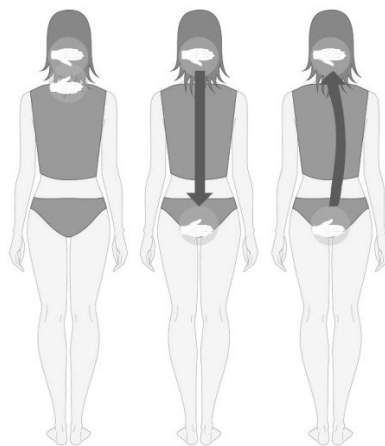
c. “Varra” do quadril até a ponta dos pés, algumas vezes, com as mãos partindo das coxas para os pés, em ambos os lados.

#### 15/2- HANSHIN-KETSUEKI-KOKAN-HO

Han significa “metade”, Shin significa “corpo”, Ketsueki-Kokan significa “troca de sangue” e Ho significa “técnica”. A pronúncia correta é “ranchimquetsuekicocanrrô”. É outra técnica para estimular a renovação do sangue do receptor ou melhorar a qualidade de seu sangue. Essa sessão deve ser feita após o banho, sendo mais indicada para crianças.

a. “Varra” as costas com as mãos, de cima para baixo, de 10 a 15 vezes, partindo da parte central para cada lado (esquerdo e direito), a técnica pode ser aplicada no receptor vestido ou sobre a pele. Você deverá repetir a ação de 10 a 15 vezes, sempre com a respiração contida;

b. “Varra” a medula espinhal totalmente, da nuca para baixo, com a mão dominante, usando os dedos indicador e médio tocando as laterais da coluna, usando uma força intermediária. O movimento está entre “puxar” (de modo a não sentir dor) e “alisar”, deslizando sobre a coluna até abaixo da bacia, osso sacro, com os dedos tocando os lados da coluna. No final empurre os dedos sobre o corpo do receptor com força, mas de modo a não sentir dores.



Não despir a pessoa; Não é necessário tocar na coluna;

#### 16- SEIKAKU-KAIZEN-HO ou NENTATSU

Seikaku significa “caráter”, Kaizen significa “melhorar” e Ho significa “técnica”. A pronúncia correta é “seicácucáizenrrô”, também conhecida por Nentatsu. Nen significa “pensamento” e Tatsu significa “atingir”. O Sensei Doi Hiroshi denomina esta técnica de Seiheki-Chiryō-Ho. Ensinada no Shoden. Esta técnica nos ajuda a desenvolver uma atitude positiva perante a mais difícil situação.

- a. Coloca-se uma mão no Chakra Frontal e a outra na nuca, enviando Reiki para o subconsciente;
- b. Devemos usar pensamentos para enviar mensagens silenciosas ao subconsciente do receptor ou afirmações em voz alta visando nossa meta;
- c. Por ser uma técnica de transmissão de mensagens, recomenda-se sua aplicação sempre, em qualquer tipo de tratamento por 1 ou 2 minutos. Devemos fazer uso da intuição;
- d. Ao final da sessão, retiramos a mão do Chakra Frontal e aplicamos Reiki somente na parte superior da cabeça. Nesse estágio final não deve ser transmitida nenhuma mensagem.
- Esta técnica pode ser aplicada em si mesmo e em outra pessoa. Ao aplicar em outra pessoa, tenha certeza de que a mensagem enviada é exatamente o que o receptor deseja. É melhor e mais eficiente transmitir mensagens curtas em diversas aplicações do que enviar uma mensagem longa.



## 17- SHUCHU-REIKI

Shuchu significa “concentrar”. É o Reiki em grupo. A pronúncia correta é “chutíuleiki”. Ensinado no Shoden. Esta técnica reduz o tempo da sessão, amplia a energia, criando uma onda de energia onde todos contribuem positivamente.

- a. Reúna dois ou mais reikianos;
- b. O receptor fica no centro do grupo apenas recebendo energia, relaxado, fazendo algumas respirações profundas;
- c. Os demais membros posicionam-se ao redor, cada um em uma determinada posição;
- d. Quando o líder mudar a posição, os demais também o fazem. O líder deverá consultar os demais, através do olhar ou sinais previamente combinados;
- e. Havendo mais pessoas que posições, os demais tocam os ombros dos que estão na frente, transferindo energia a eles.



### 18- RENZOKU-REIKI-HO

Renzoku significa “maratona”. A pronúncia correta é “renzocúleikirrô”. É uma técnica na qual cada reikiano, ou grupo de reikianos, fica responsável por um turno, num período prolongado de tratamento. Ocorre um revezamento para que o cliente não fique um minuto sequer sem Reiki. É recomendado em casos de acidentes, onde o acidentado necessita de uma grande quantidade de energia para se recuperar e até sobreviver, em casos mais graves.

### 19- REIKI-MAWASHI

Mawashi significa “círculo ou corrente”. A pronúncia correta é “mauáshi”. Ensinada no Shoden. Trata-se de uma prática de Reiki em grupo, segundo a qual é criada uma onda de energia em que todos são beneficiados. É uma técnica de auto-tratamento em grupo, na qual todos são doadores e todos são receptores.

- Pede-se que um toque o outro, um com as mãos sobre os ombros do outro e com um último fechando a corrente, objetivamos que a energia Reiki gerada por todos não fique em circuito aberto, para que todos aproveitem melhor a energia de todo o grupo. Quando nos reunimos para realizar essa prática, podemos mentalmente ligar pessoas ausentes que estejam enfermas, pois elas receberão à distância a energia gerada pelo grupo.

(Mawashi Reiki)



### 20- ENKAKU-CHIRYO

Enkaku significa “distância” e Chiryô significa “tratamento”. A pronúncia correta é “encacúchiliô”. Ensinada no Shoden. Também conhecida como Sashin-Chiryô. Sashin significa “fotografia”. Consiste em enviar Reiki à distância utilizando-se apenas o nome ou a foto do receptor, formando uma “ponte de luz” que atinge em cheio, um ponto previamente determinado.



- a. Utiliza-se uma foto ou um papel com o nome do receptor e outros dados necessários (o maior nº possível de informações sobre a pessoa);
- b. Coloca-se em seguida, a foto ou papel na mão e desenha-se, acima, o símbolo Hon-Sha-Ze-Sho-Nen seguido pelo símbolo Sei-He-Ki;
- c. Antes de desenhar o símbolo Choku-Rei afirme três vezes que a energia seguirá para a pessoa em questão. Não esqueça de repetir os mantras três vezes.



## 21- JAKI-KIRI-JHOKA-HO

Jaki significa “energia negativa do corpo”, Kiri significa “cortar”, Jhoka significa “limpeza” e Ho significa “técnica”. A pronúncia correta é “diáquiquilidiôcarrô”. Ensinada no Shoden. É usada para retirar a energia negativa ou miasmas, cortar ondas negativas fixadas à muito tempo, purificar ou harmonizar algo.

- a. Faça uma meditação Gassho por alguns momentos, seguida de uma oração Reiji-Ho;
  - b. Pegue o objeto que irá tratar, purificar. Se for pequeno coloque-o em uma das palmas das mãos. Se for grande fique de pé à sua frente;
  - c. Faça uma respiração profunda, concentre a energia no ponto Tanden e, enquanto segura a respiração, dê três golpes sobre o objeto de dentro para fora com movimentos rápidos, numa distância de 2 a 5cm acima do objeto. Só então solte o ar. O 3º golpe deve terminar em cima do objeto. Após isso energize-o aplicando Reiki, usando o símbolo Choku-Rei. Deste modo você estará neutralizando a energia negativa e substituindo-a pela energia Reiki.
- Esta técnica pode ser utilizada com objetos bem grandes como casas, bastando usar os símbolos Dai-Koo-Myo e Hon-Sha-Ze-Sho-Nen e imaginar que você está fazendo os cortes acima do objeto. Em seguida é preciso energizar o objeto com o Reiki à distância usando a técnica da redução. Prender a respiração ao longo dos 3 “cortes”, para evitar o risco de contaminar-se com a energia negativa que está transmutando.

**Bibliografia:** <http://reiki.conhecendo.com.br/>

**Visite:** [www.reikibr.org](http://www.reikibr.org)