



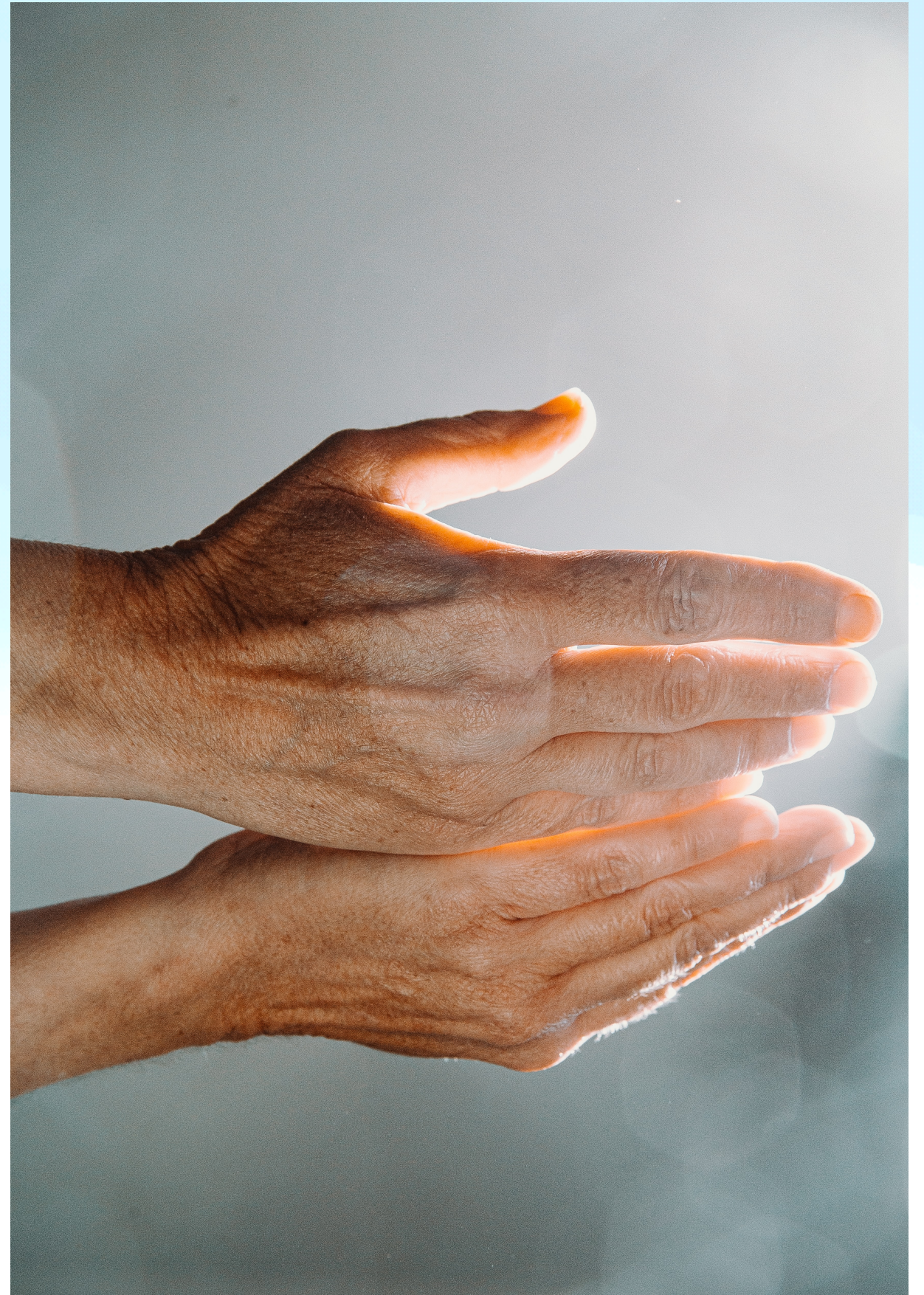
Reiki

Introducción | Joana Martos Latorre

Índice

Reiki | primer nivel

- Historia del reiki
- Introducción al reiki
- Grados de reiki
- Fundamentos del reiki
- Los chakras
- El aura
- Meditaciones
- La oración | sanación con la mente



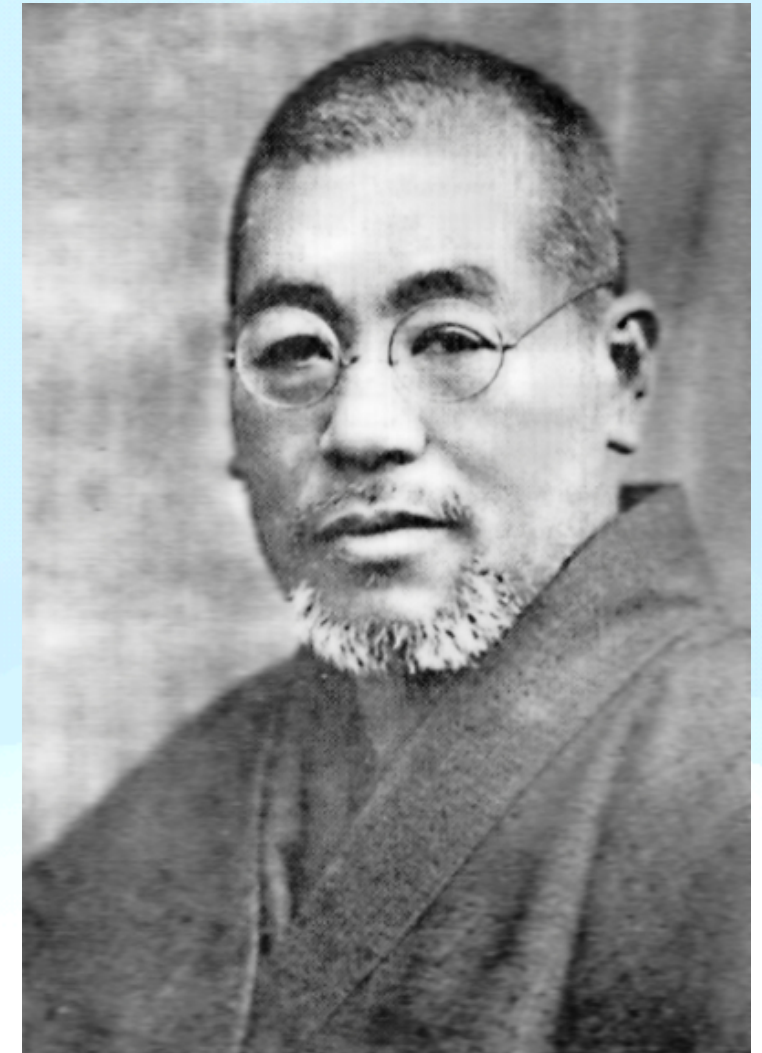


Historia del Reiki

Mikao Usui

Redescubridor de la disciplina del Reiki sobre 1870

Doctor y sacerdote japonés. Se cree que durante más de 10 años buscó para encontrar las bases que hoy conocemos en el Reiki.



- Una versión sitúa a Mikao Usui que estuvo en Estados Unidos, mientras otra lo niega. Se cree que viajó a India y al Tíbet y allí estudió los sutras indios, chinos y tibetanos. Los monjes le enseñaron las facultades del hombre para sanar el cuerpo en épocas pasadas. Creían que el hombre no podía sanar porque se había olvidado de su cuerpo físico.
- Visitó muchos monasterios hasta encontrar a un discípulo de Buda que le aseguró la existencia de unos símbolos y procedimientos que se habían usado en curación por Buda en el año 2300 a.C y por Jesús. Le reveló cómo transmitir este conocimiento.

- El abad de su monasterio, un maestro Zen, le dijo que tenía que aislarse en meditación, ayuno y oración en la montaña sagrada de Kuriyama (Kioto), durante tres semanas.
- El día 21 por la mañana se le apareció una esfera luminosa que se introdujo por su tercer ojo., viendo envueltos los símbolos que se quedaron grabados disolviéndose aquella luz en burbujas de energía. Se le revelaron los métodos para utilizarlos para activar la energía universal sanadora. Esta fue la primera sintonización de Reiki.

Historia del Reiki

Primeros milagros de Mikao Usui

- Descendiendo del monte Kuriyama, Mikao Usui se hirió el pie y aplicando sus manos, empezó a sentir calor, curándolo.
- Entró en una posada, y después del largo ayuno, se alimentó con una copiosa comida y le sentó bien.
- Curó a la hija del posadero de un flemón que le dolía mucho.
- Al volver al monasterio curó al Abad de un dolor de artritis severo.



Mikao Usui comete algunos errores:

- Sana el cuerpo físico de los enfermos, pero no su espíritu.
- A la mayoría de sus pacientes, les costaba adoptar un camino virtuoso, mostraban desinterés por ser honrados.

Mikao Usui entendió que había curado el cuerpo físico pero no el espiritual.

Primeros años desde el redescubrimiento

Mikao Usui aplica el Reiki en personas desfavorecidas

Establecimiento de reglas

Ante esta situación, Mikao Usui establece dos reglas básicas para conseguir la sanación total de las personas.

- Partiendo de que es vital actuar en los niveles físico, mental, emocional, espiritual y que la persona ha de tener la disposición activa de desear la sanación.
- **Regla 1: Todas las personas a tratar deben pedir el tratamiento.**
- **Regla 2: Todo tratamiento ha de llevar implícito un intercambio de energía entre transmisor y receptor.**



Los 5 principios del Reiki

Cambios de mentalidad hacia la apertura del pensamiento positivo.

- Solo por hoy **no te preocupes.**
- Solo por hoy **no te irrites.**
- Solo por hoy **sé amable** con todos los que te rodean **y respeta a todo ser viviente.**
- Solo por hoy **realiza tu trabajo honestamente.**
- Solo por hoy **agradece todos los dones de tu vida.**



Hayashi y Takata

Sucesores de Mikao Usui

Chüjirö Hayashi y posteriormente, Hawayo Takata continuaron las enseñanzas de Usui.

- Chüjirö Hayashi recibe las enseñanzas y sintonizaciones de maestría directamente de Usui en 1925.
- En 1930 muere Mikao Usui, habiendo formado a una decena de maestros.
- Hayashi creó un centro clínico de Reiki en Tokyo.
- Hawayo Takata, de nacionalidad americana y origen hawaiano, acude a la clínica de Hayashi en busca de curación en 1935 para tratar un tumor en la vesícula biliar, apendicitis y asma.
- Se internó a Takata en la clínica de Hayashi y se le aplicó Reiki a diario.
- En cuatro meses quedó completamente curada.
- Por su origen y nacionalidad, tuvo dificultades para ser aceptada como maestra de Reiki por Hayashi, ya que él no quería que el Reiki saliera de Japón.
- Durante 1936 y 1937, debido también a la insistencia de Takata, consiguió que Hayashi la iniciara en Reiki I y II
- En 1937, Takata abre una clínica de Reiki en Hawai.
- En 1938, Hayashi visita a Takata en su clínica de Hawai y le imparte la sintonización de Reiki III y el grado de maestra. La designa como su sucesora.



Chüjirö Hayashi



Hawayo Takata

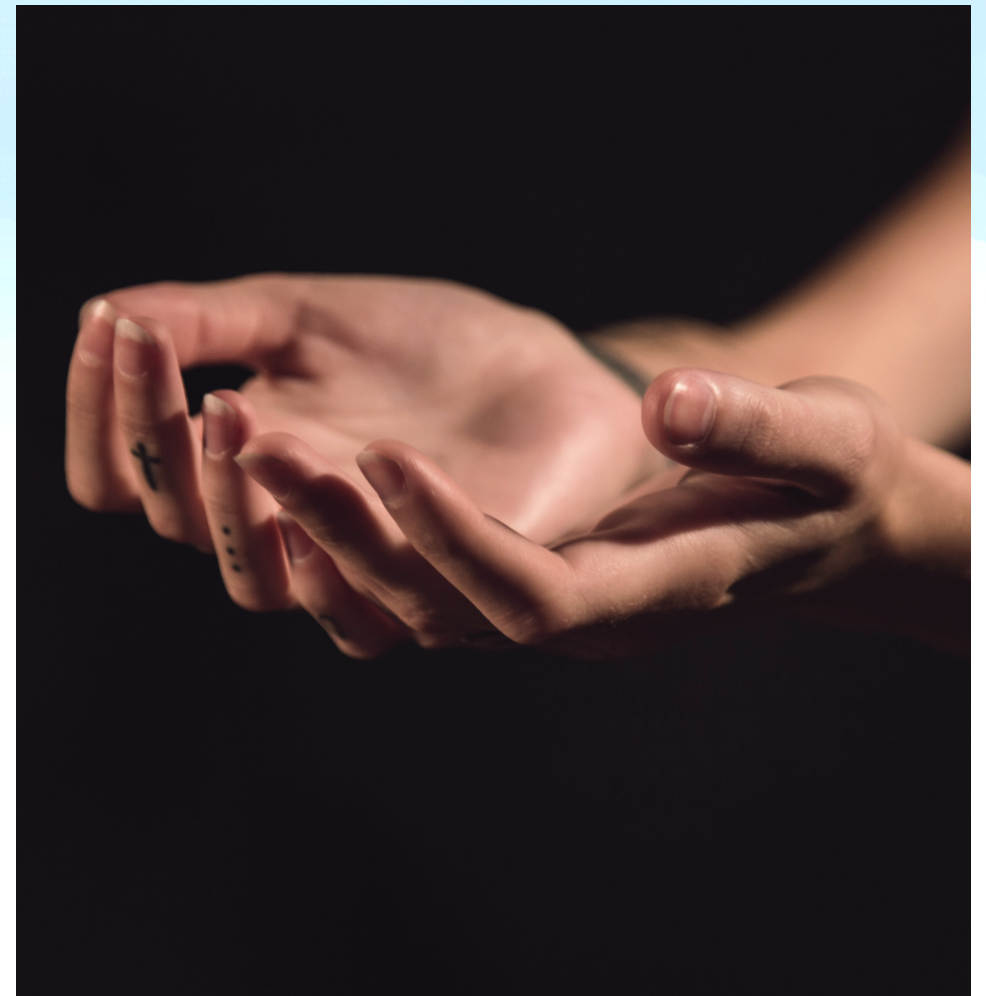
- En 1941, llamada por Hayashi, Takata regresa a Japón. Le anunció que su clínica iba a ser destruida por la guerra con EEUU. Habiendo sido convocado por la armada Japonesa, decidió, de manera voluntaria, provocarse la muerte ante sus discípulos para evitar tener que luchar en la guerra.
- Takata fallece en 1980, habiendo extendido el Reiki por EEUU y Europa. Formó a aproximadamente 20 maestros que aplicaron variaciones al Reiki, manteniendo lo esencial.
- Phillips Lei Furumoto, nieta de Takata y la Dra Webber Ray fueron las descendientes que en principio trabajaron juntas. Posteriormente se separaron fundando Phillips Lei Furumoto la Reiki Aliance y la Dra. Webber Ray la AIRA (American International Reiki Inc.).

Introducción al Reiki

Qué es el Reiki

Rei significa Universal Ki significa energía

- Reiki es la combinación de estas dos palabras: Energía Universal
- Es un método de sanación mediante la imposición de manos.
- La energía mental del terapeuta dirige el flujo de energía vital que transcurre a través de los conductos energéticos del paciente.
- El Reiki tiene la capacidad de calmar y generar bienestar en situaciones de estrés o ansiedad.
- Trata el cuerpo energético para que se activen los sistemas de sanación en el cuerpo físico.

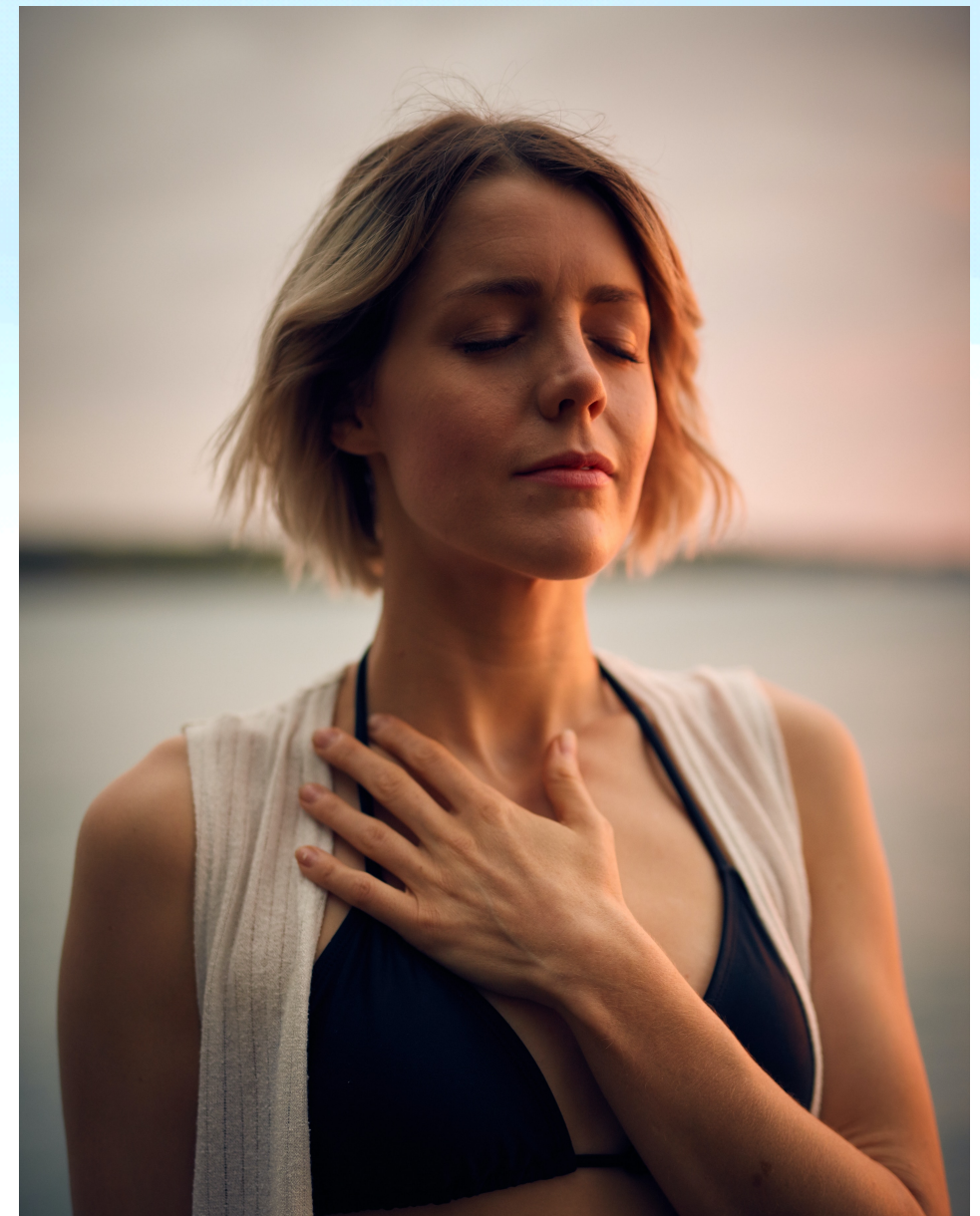


La imposición de manos es la técnica más conocida en la aplicación de Reiki.

Efectos inmediatos que genera el Reiki

Beneficios de su aplicación

- Elimina rápidamente el estrés y los estados de ansiedad o agitación.
- Reduce la duda existencial, miedos injustificados.
- Conecta con la vibración del amor incondicional.
- Da plenitud, ayuda a resolver dudas internas, encontrar respuestas.
- Satisfacción vital, cambio de actitud, aumenta nuestra seguridad.



De manera intuitiva podemos conectar con la energía Reiki

Actuación de la energía el Reiki

Cuerpo físico, mental y espiritual

- Nivel físico
- Nivel mental
- Nivel emocional
- Nivel espiritual
- Si cambia la mente, cambia la fisiología del cuerpo.
- Hoy se sabe que la base de la mayoría de las enfermedades que se diagnostican tienen su origen en el estrés, que cuando es continuado genera unas reacciones físicas en el cuerpo que favorecen la aparición de la enfermedad como consecuencia de la debilitación del sistema inmunológico, entre otras razones.



Sesión de reiki

Consecuencias de un organismo desequilibrado



- Vibración inarmónica
dificulta las funciones
celulares correctas.
- Disfunción de nuestros
sistemas físicos.
- Desequilibrios
mentales, falta de
concentración.
- Dificultad para
conseguir objetivos.

Grados de Reiki

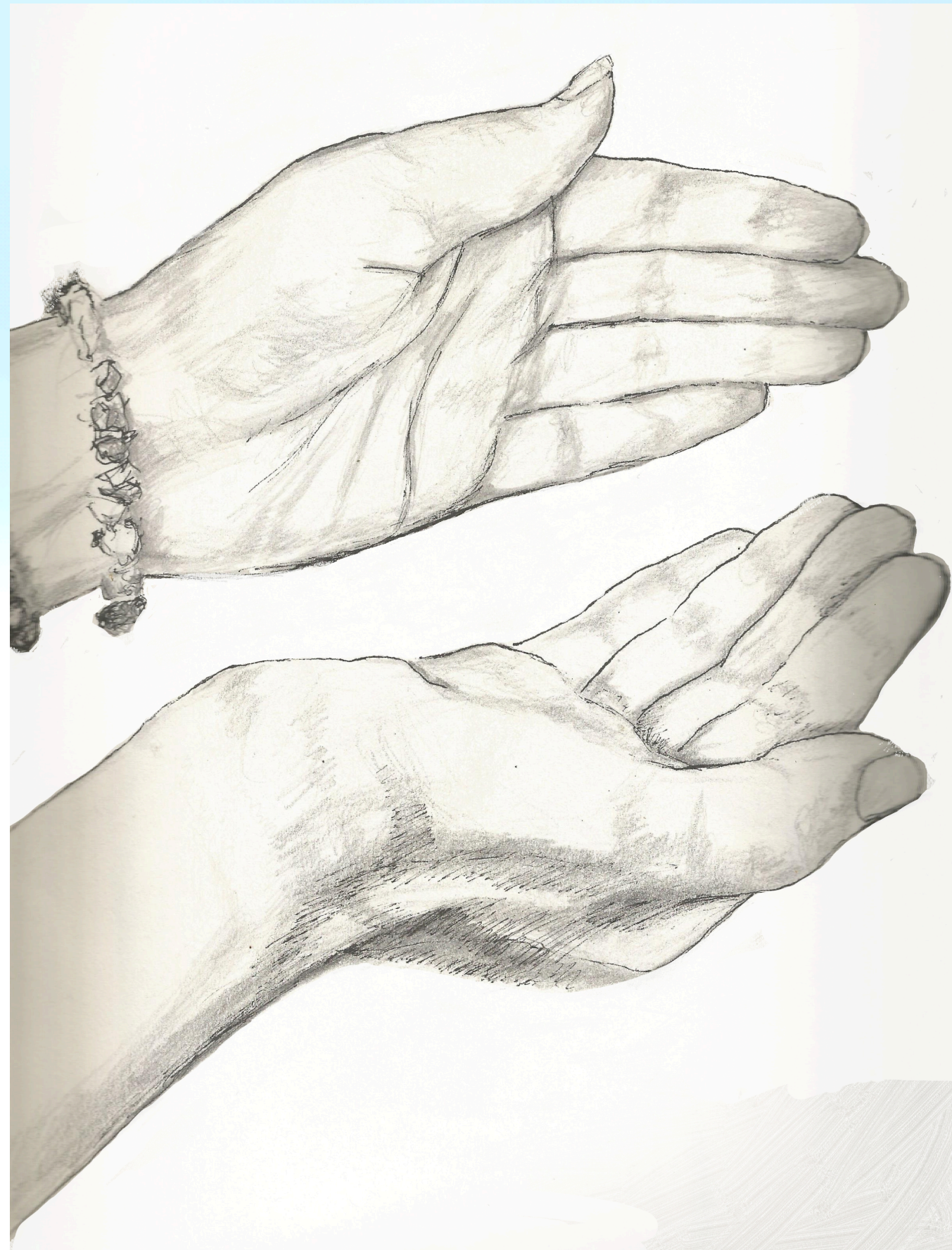
Grados del Reiki

Niveles de iniciación

El Reiki se aprende y practica a través de distintos niveles o grados de iniciación. Cada grado representa una etapa de crecimiento en la conexión con la energía universal y en la capacidad de canalizarla para la sanación.

1. **Primer Grado (Shoden):** El inicio del camino. Se aprende la historia del Reiki, los principios básicos y la imposición de manos para la sanación personal y de otros.
2. **Segundo Grado (Okuden):** Se profundiza en la práctica, se introducen los símbolos sagrados del Reiki y se aprende a realizar sanaciones a distancia.
3. **Tercer Grado (Shinpiden o Maestría Interior):** Se accede a un nivel más elevado de energía y conciencia, permitiendo una sanación más profunda y un mayor crecimiento espiritual.
4. **Cuarto Grado (Maestría o Gokui Kaiden):** Es el nivel de enseñanza. El practicante se convierte en maestro y puede iniciar a otros en el Reiki, transmitiendo su conocimiento y energía.

Cada grado del Reiki representa una evolución en la capacidad de sanación y en el desarrollo personal, permitiendo una mayor conexión con la energía vital universal.



Los chakras

The background of the image consists of several overlapping, wavy, organic shapes that resemble hills or layers of energy. The colors transition from a deep purple at the top, through various shades of red and maroon, to a bright orange at the bottom. The text 'Los chakras' is centered in the middle of the image, overlaid on the red and orange sections.

La palabra chakra viene del sánscrito

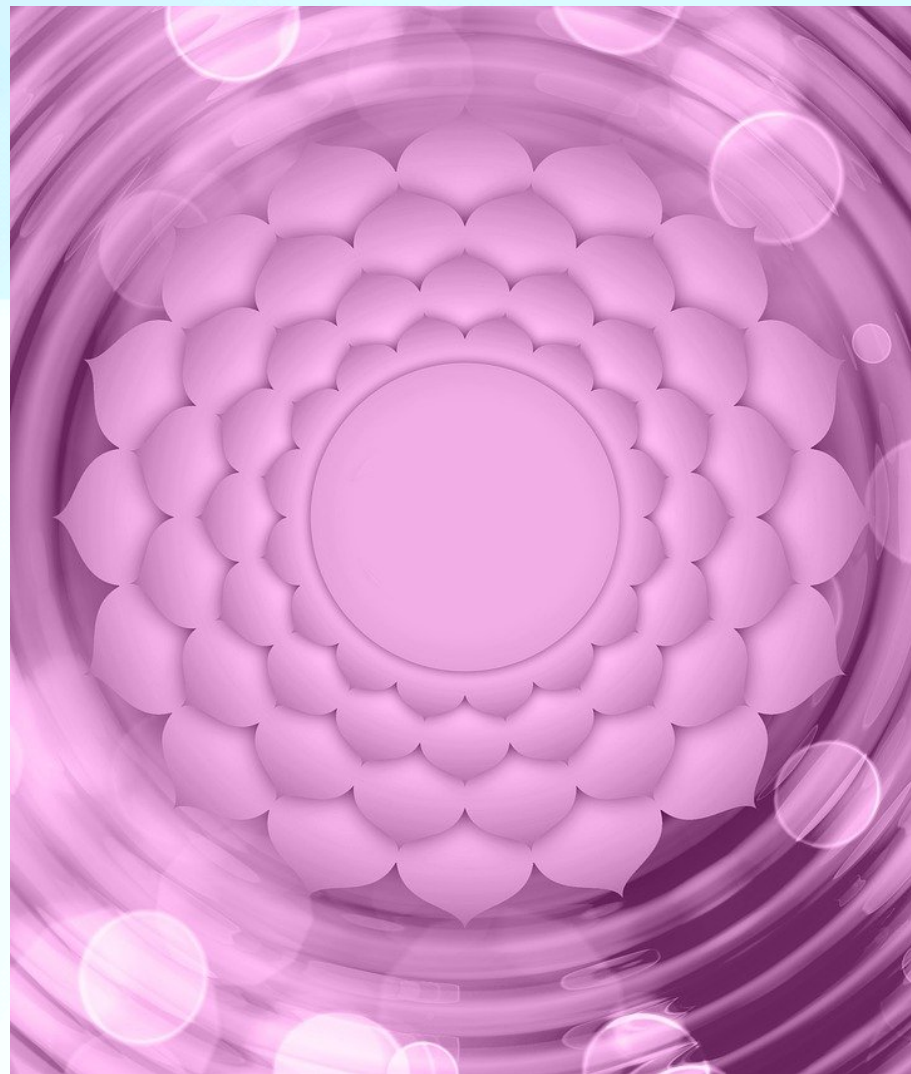
**Significa rueda o disco
que gira**

La misión de los chakras
es canalizar las energías de
vibración superior hacia
estructuras celulares y
orgánicas del cuerpo físico.

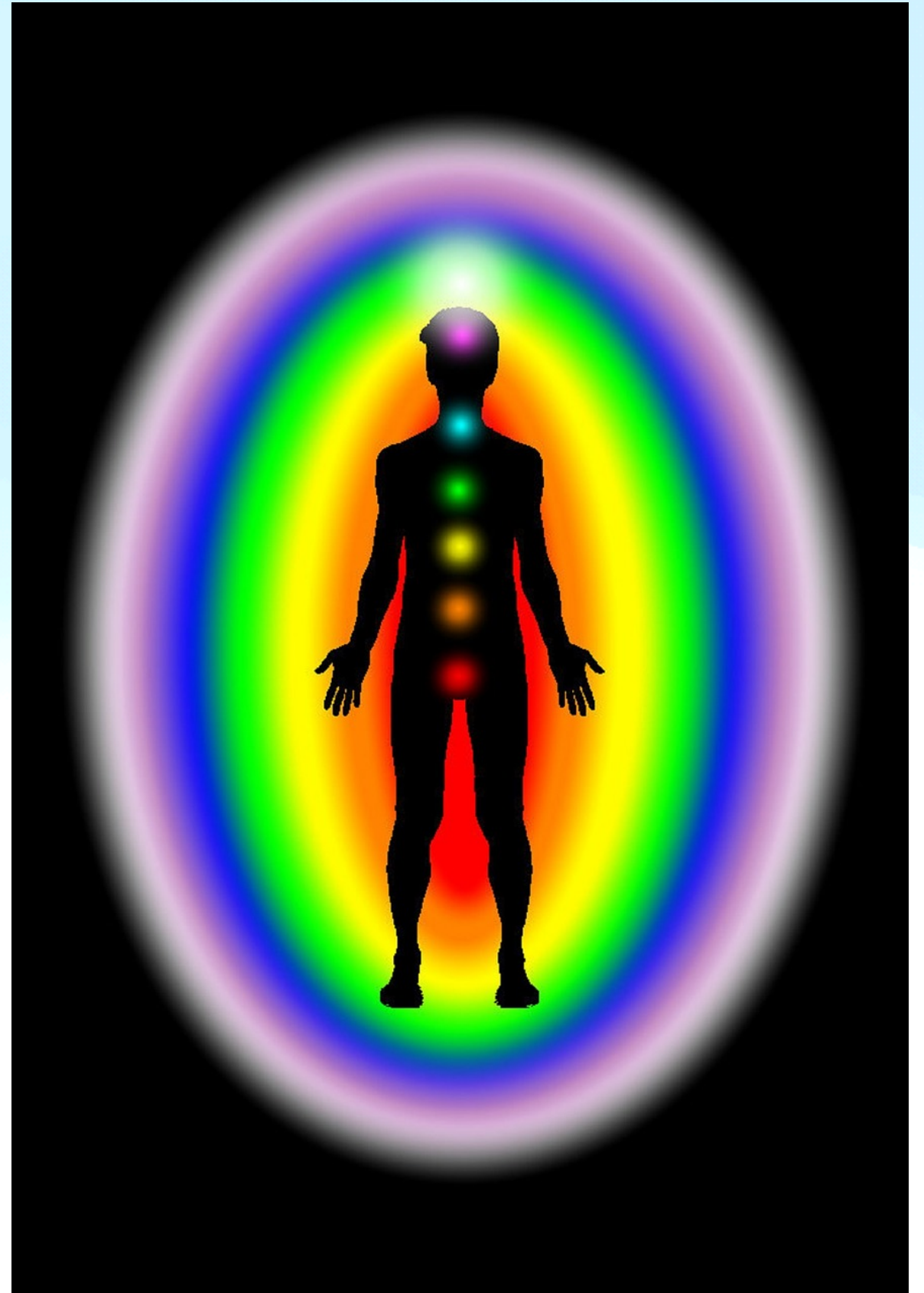


Chakras principales

- Tenemos 7 chakras principales y 21 secundarios.
- Ponen en contacto el cuerpo físico con los cuerpos sutiles.
- Se conectan por un canal energético que coincide con la posición de la médula espinal.

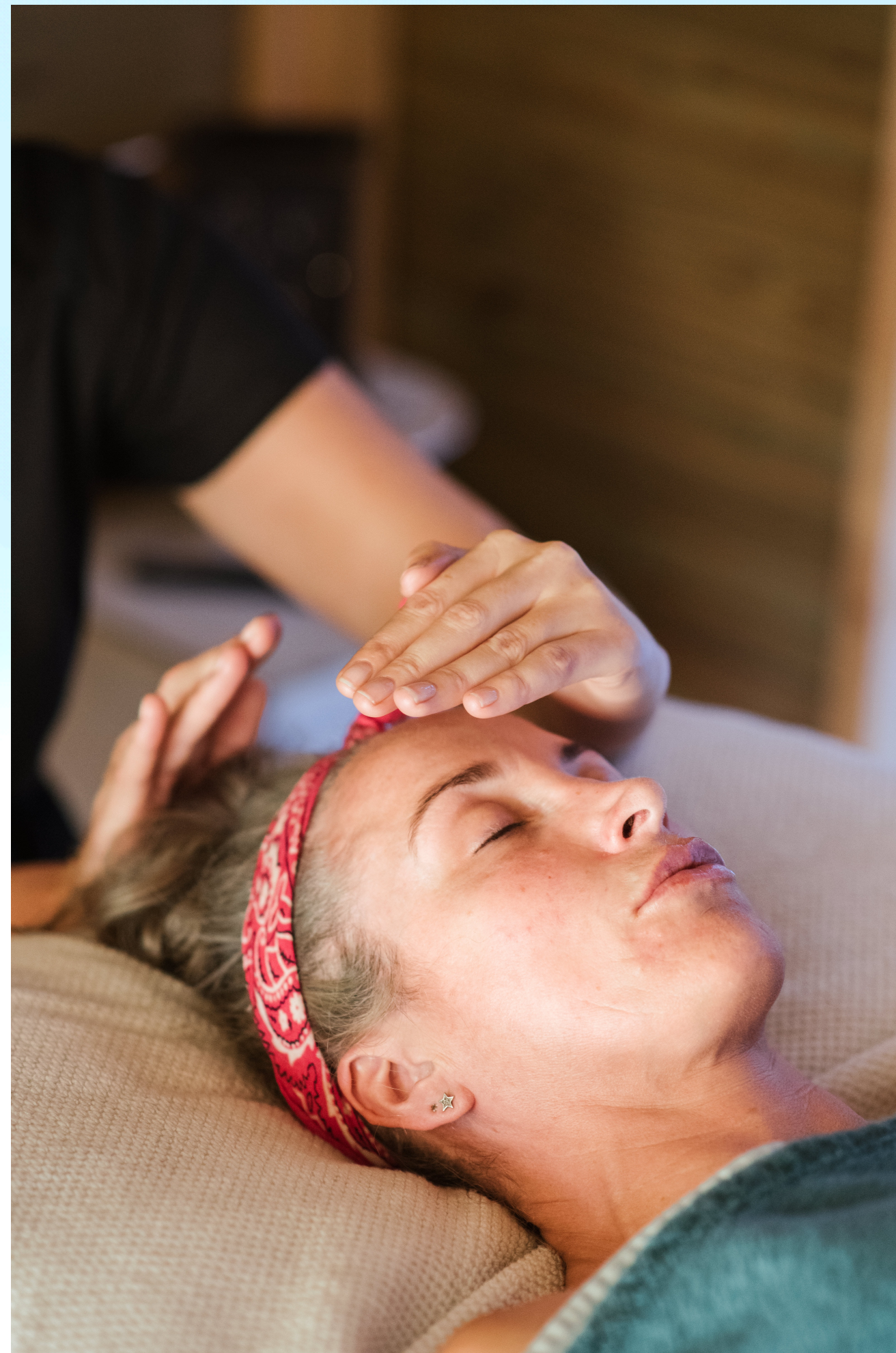


Sahasrara Chakra | Corona



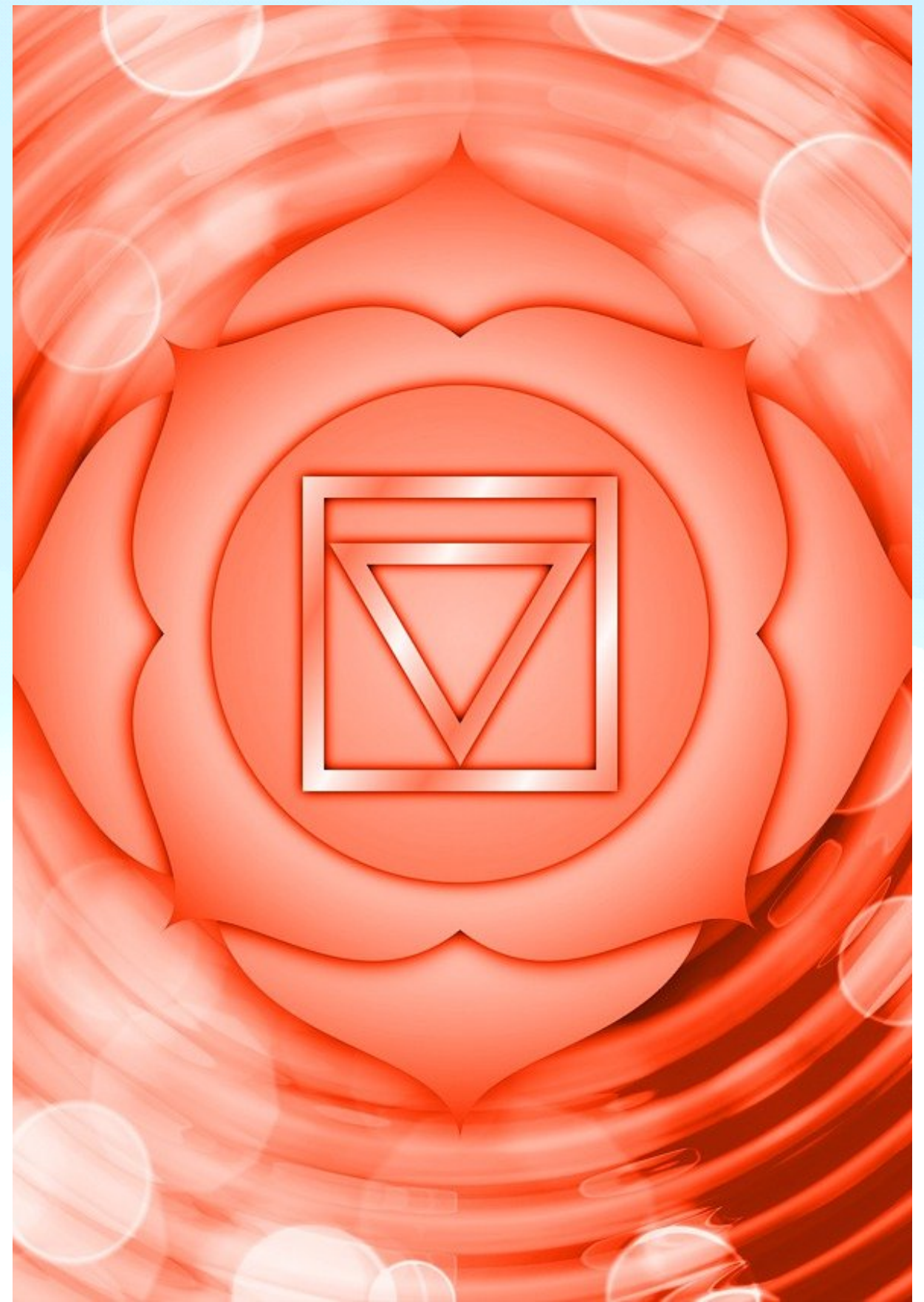
Chakras apertura

- Visualizar cómo se abre el chakra que queremos girando las dos manos simultáneamente con un movimiento contrario a las agujas del reloj.
- Para cargar los chakras se dejan las manos encima. En Reiki II se usan los símbolos.
- Para cerrarlos y reactivarlos, giramos las dos manos simultáneamente con un movimiento circular en sentido de las agujas del reloj.



Muladara | Chakra raíz

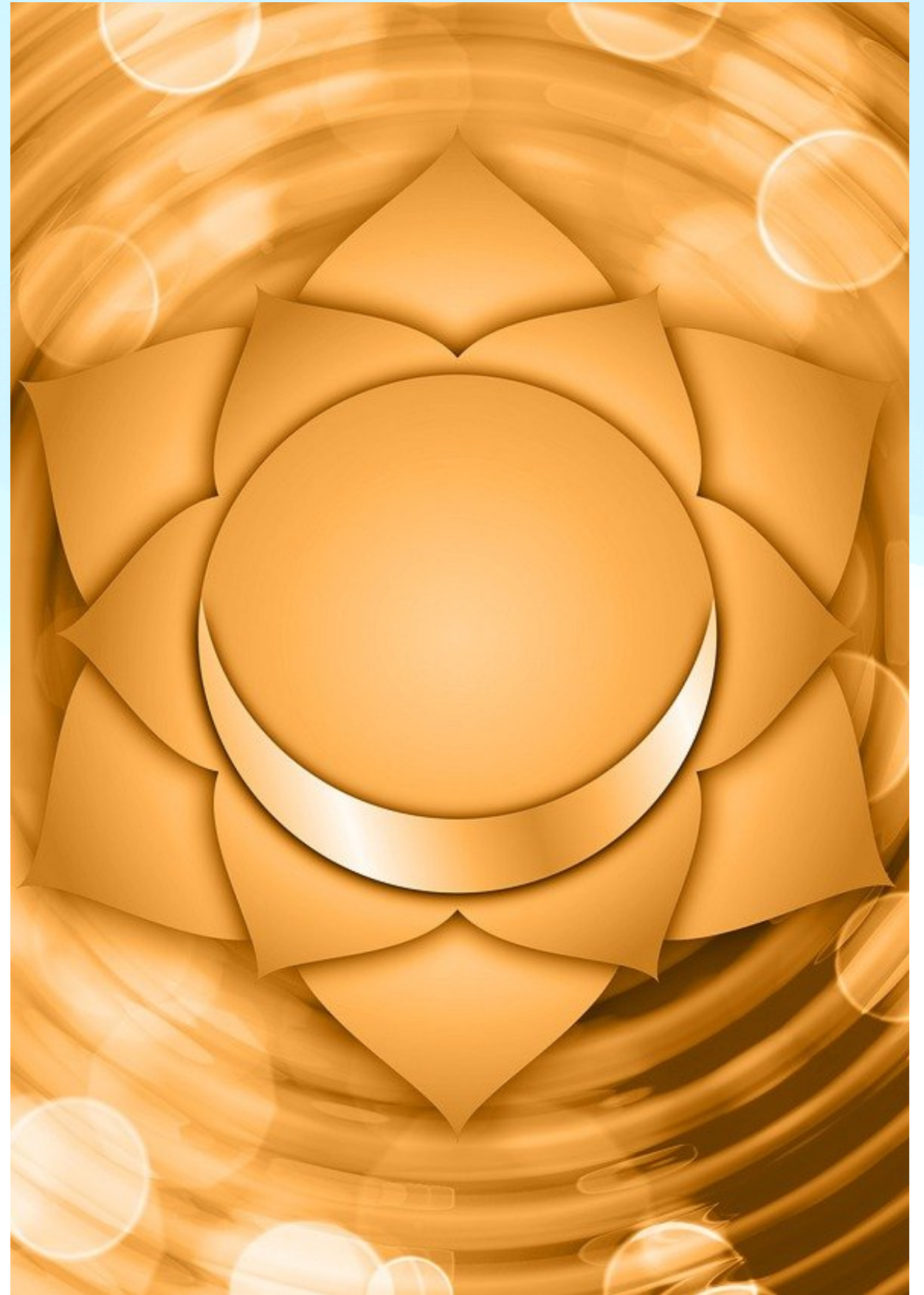
- Situado en la base de la médula espinal se simboliza como un embudo energético orientado hacia el suelo.
- De color rojo.
- Asociado a la supervivencia y con el elemento tierra.
- Se relaciona con la salud física, la estabilidad, el arraigo y la existencia terrenal.
- Glándulas asociadas: Testículos, ovarios y suprarrenales.
- Anatomía: Columna vertebral, riñones, plexo nervioso coccígeo.
- Mantra: Lam, Hum.
- Nota: Sol
- Cristales | Piedras: color rojo, rubí, granate sanguina, ojo de tigre.



MULADARA | Flor de loto de cuatro pétalos | un cuadrado dentro y un triángulo invertido.

Svadistana | Chakra sacro

- **Situado debajo del ombligo orientado hacia el frente y la parte posterior en la espalda, de tamaño más pequeño que el de la parte anterior del cuerpo.**
- **De color naranja.**
- **Asociado a la sexualidad y con el elemento agua.**
- **Se relaciona con las emociones.**
- **Glándulas asociadas: Testículos y ovarios.**
- **Anatomía: Sistema reproductor, plexo nervioso sacro.**



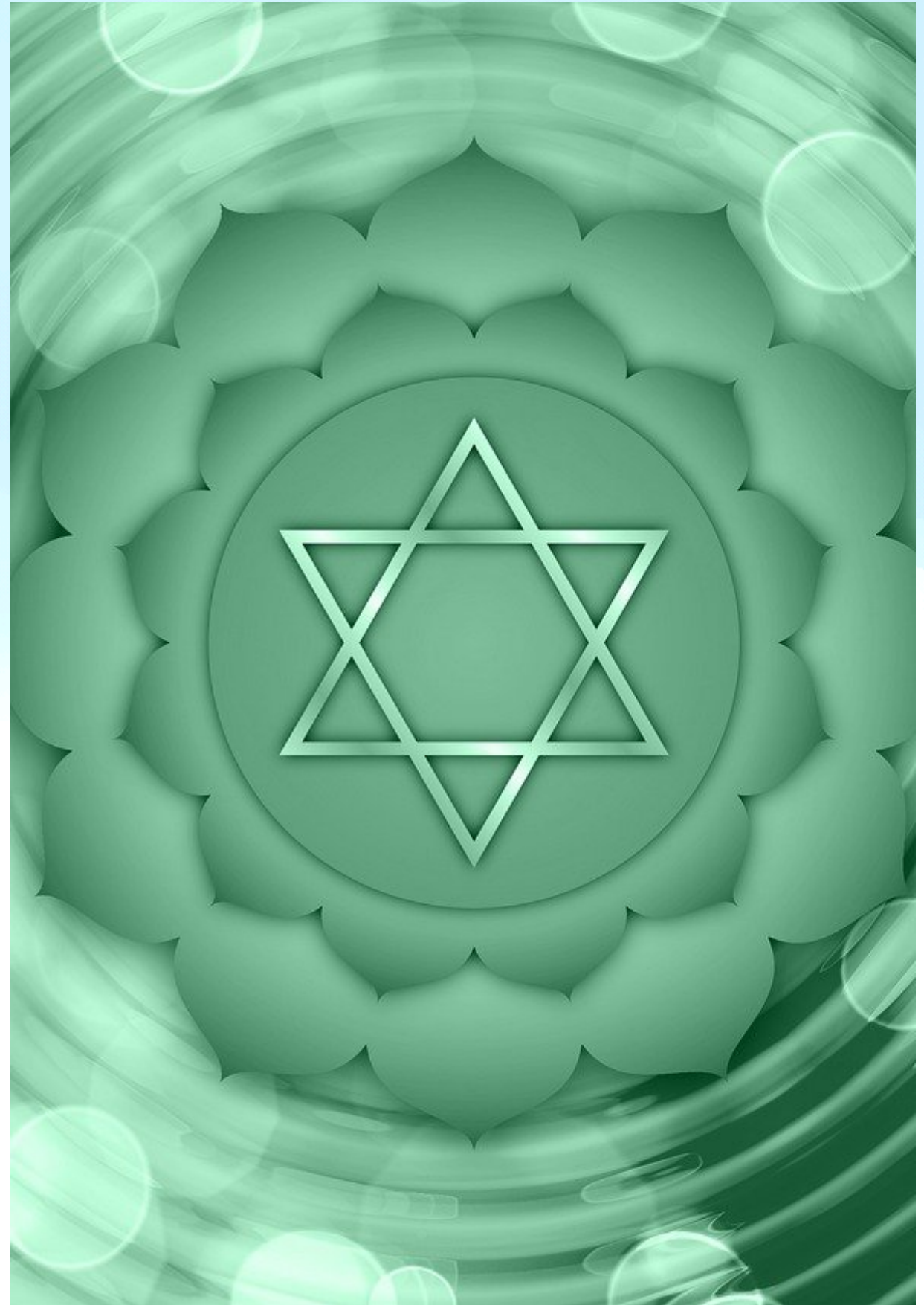
Manipura | Chakra plexo solar

- Situado por encima del ombligo orientado hacia el frente y la parte posterior en la espalda, de tamaño más pequeño que el de la parte anterior del cuerpo.
- De color amarillo.
- Asociado al poder personal y con el elemento fuego.
- Se relaciona con la transformación.
- Glándulas asociadas: Suprarrenales, páncreas.
- Anatomía: Estómago, hígado, vesícula biliar, plexo nervioso solar.



Anahata | Chakra corazón

- Situado a la altura del corazón orientado hacia el frente y la parte posterior en la espalda, de tamaño más pequeño que el de la parte anterior del cuerpo.
- De color verde claro.
- Asociado al amor y con el elemento aire.
- Se caracteriza por su ligereza.
- Glándula Timo.
- Anatomía: Corazón, sangre, sistema circulatorio, plexos nerviosos pulmonar y cardiaco.



Vishuda | Chakra garganta

- **Situado a la altura de la garganta, orientado hacia el frente y la parte posterior en la espalda, de tamaño más pequeño que el de la parte anterior del cuerpo.**
- **De color azul claro.**
- **Asociado a la comunicación y con el sonido.**
- **Se caracteriza por materializar la comunicación.**
- **Glándula tiroides y paratiroides.**
- **Anatomía: bronquios, cuerdas vocales, pulmones, aparato digestivo y plexo nervioso faríngeo.**



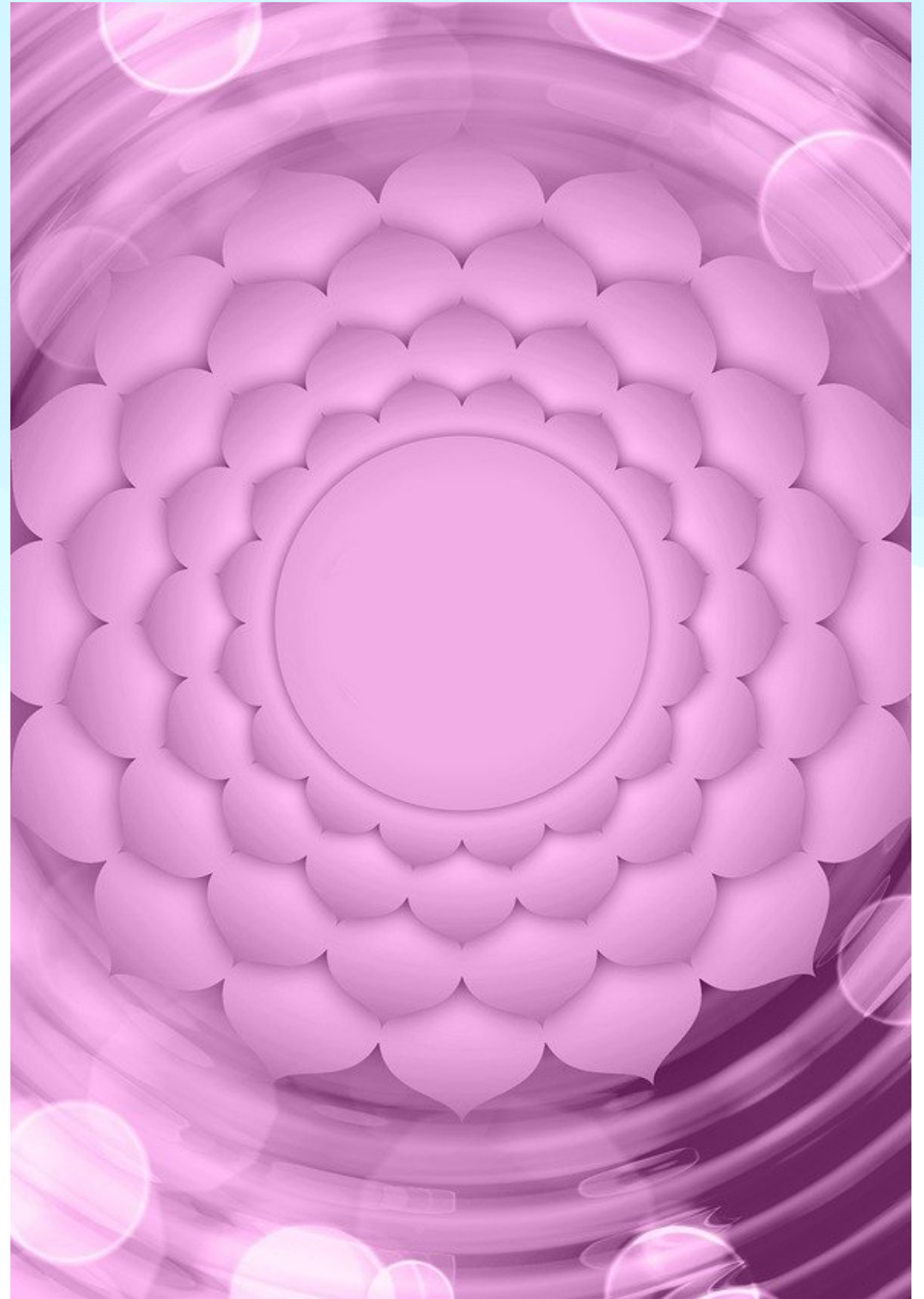
Ajna | Chakra del tercer ojo

- **Situado a la altura de los ojos, entre las cejas, orientado hacia el frente y hacia la parte posterior de la cabeza, como un cono de tamaño más pequeño.**
- **De color azul claro.**
- **Asociado a las facultades extrasensoriales, la clarividencia, intuición, la imaginación y el elemento luz.**
- **Se caracteriza por mostrar y revelar.**
- **Glándula pineal.**
- **Anatomía: zona inferior del cerebro, ojo izquierdo, orejas, nariz, plexo nervioso de la carótida.**



Sahasrara | Chakra corona

- **Situado en la parte superior de la cabeza, orientado hacia el cielo.**
- **De color blanco - violeta.**
- **Asociado al conocimiento, la comprensión, el entendimiento y al elemento del pensamiento que guarda la información.**
- **Se caracteriza por facilitar la comunicación con la fuerza creadora y con nuestro Yo Superior.**
- **Glándula pituitaria.**
- **Anatomía: zona superior del cerebro, ojo derecho, conjunto del córtex cerebral.**



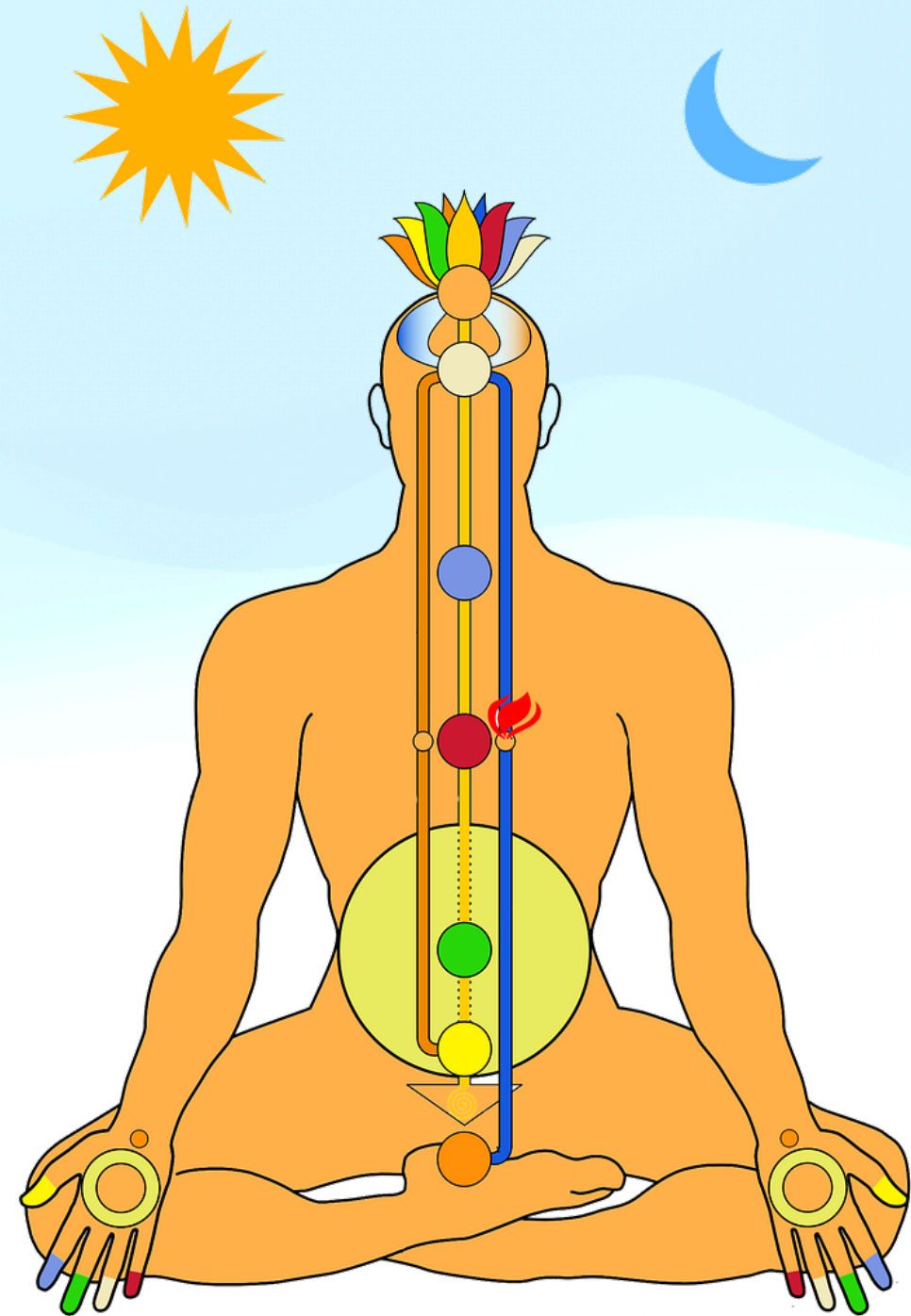
Funciones principales de los chakras

- Suministran vitalidad al cuerpo físico canalizando energía Universal hacia los órganos.
- Sintonizan la frecuencia vibratoria de nuestro cuerpo para que pueda ser asimilada y redistribuida a través de los canales energéticos llamados meridianos y nadis. De esta manera se nutre.
- Afectan a la psicología del practicante, a su cuerpo emocional y mental.
- Su nivel vibratorio varía en función de la práctica que aporta más conciencia, elevando el nivel de evolución espiritual.



Sistema energético

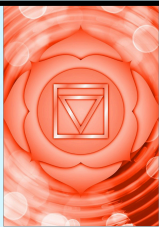
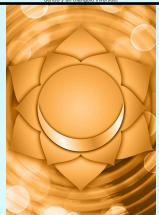
- Los chakras principales se conectan a un canal energético principal llamado Sushumna, que a la vez se rodea por dos canales que se entrelazan. Uno sube y otro baja. Se denominan ida y pingala.
- Las vías energéticas secundarias que salen de estos canales se denominan nadis o meridianos.
- Lo ideal es que los chakras estén abiertos y equilibrados con un tamaño similar.
- El bloqueo o cierre de un chakra produce una disfunción energética que desemboca en una enfermedad.



Resumen chakras

Características

Chakras	Símbolo	Nota	Mantra	Elemento	Cristal y piedras	Alimentos
Muladahra		Sol	Lam, Hum	Tierra	Rojos (rubí, granate sanguina, ojo de tigre)	Proteínas, carnes, pescados, vinos, guisos condimentados
Svadhithana		Re	Vam, Bam	Agua	Naranjas (coral, cuarzo naranja, carnelita)	Líquidos
Manipura		Mi	Ram	Fuego	Amarillos (cuarzo amarillo, ámbar, topacio)	Alimentos de color amarillo. Plátanos, piña, avena, pimientos y lentejas amarillos.
Anahata		Fa	Lam, E	Aire	Verdes y rosas, (esmeralda, turmalina, cuarzo rosa)	Vegetales. Oxígeno y prana del aire
Vishudha		Sol	Ham, Y	Sonido	Azules Turquesa	Frutas
Ajna		La	Om	Luz	Amatista	No alimentos asociados. Sí drogas psicotroicas.
Sahasrara		Si	N nasal, M	Oro	Amatista, diamante, cuarzo blanco	Ayuno

Chakras	Símbolo	Verbo	Finalidad	Consecuencias mal funcionamiento		Sentidos
				Físico	Psicológico	
Muladhara		Derecho a la supervivencia (alimentos, vestidos, vivienda, salud, compañía)	Arraigo	Hemorroides, estreñimiento, accidentes de rodilla o piernas, ciática, anorexia, enfermedades óseas.	Desarraigo, miedo a seguir adelante, culpa, timidez, falta de concentración, despiste, desconfianza, dificultad para decir no, apego a posesiones.	Olfato
Svadhishthana		Derecho a sentir	Dulzura, apreciación belleza, sexualidad	Problemas sexuales y aislamiento	miedo al placer, aberraciones sexuales, desprecio y represión sexual, bloqueos en la expresión de la personalidad.	Gusto
Manipura		Derecho a poder, actuar y obrar (voluntad)	Transformación de la materia en energía	Enfermedades aparato digestivo, exceso de peso, esp. abdomen grueso, fatiga crónica.	Sentimiento de inferioridad, culpabilidad, insatisfacción personal. Adicción al poder, voluntad compulsiva, frialdad, mal humor. Sentimiento de desconexión. falta de plenitud	
Anahata		Derecho a amar	Dar y recibir amor. Equilibrio físico y espiritual	Enfermedades cardíacas y del sistema respiratorio	Incapacidad de amar, aislamiento, desconexión, egoísmo.	Tacto
Vishudha		Derecho a hablar	Purificar la energía, aumentar su frecuencia	Problemas de garganta, de voz, irritación cuerdas vocales	Dificultades de comunicación, temor a hablar, necesidad continua de hablar	Oído
Ajna		Derecho a ver	Puerta al mundo no material (clarividencia y facultades extrasensoriales)	Problemas de visión, dolores de cabeza relacionados.	Trastornos psicológicos como alucinaciones, deformación de realidad, confusión mental.	Vista
Sahasrara		Derecho a saber	Dimensión no física (ángeles y guías)	Quien lo sabe todo, no ceder en razones, dominar y manipular inseguridad, inmadurez, dogmáticos, prepotentes.	Mente cerrada, egocentrismo, dificultad de concentración, dispersión, materialismo, desprecio hacia lo espiritual.	Espiritual

Transmisión de la energía

En el transmisor la energía entra por el chakra corona y desciende por los demás chakras hasta alcanzar el corazón. Allí se distribuye la energía por los puntos energéticos Lao-gong situados en el centro de las manos.

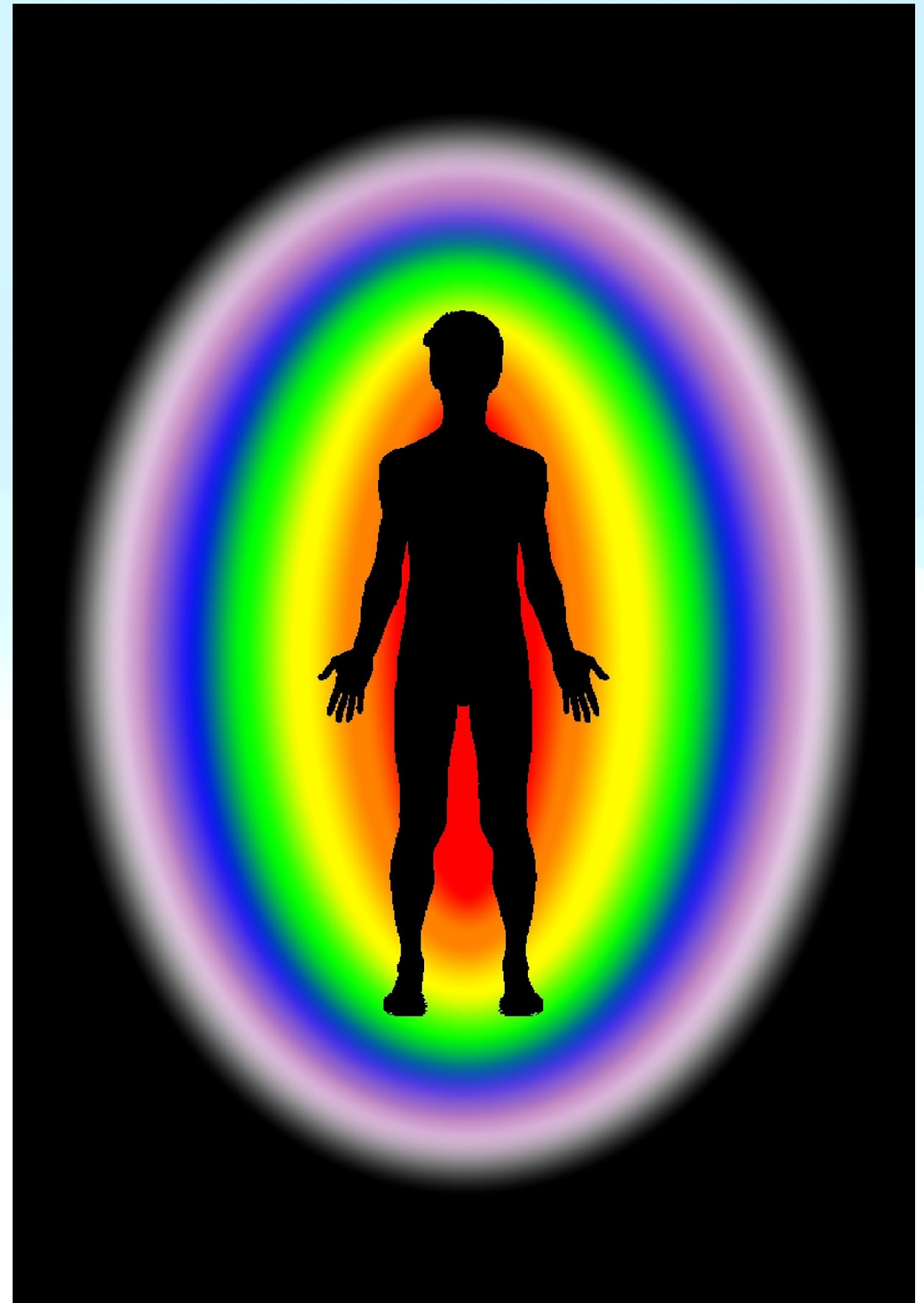


El aura

El aura

El conjunto de cuerpos sutiles

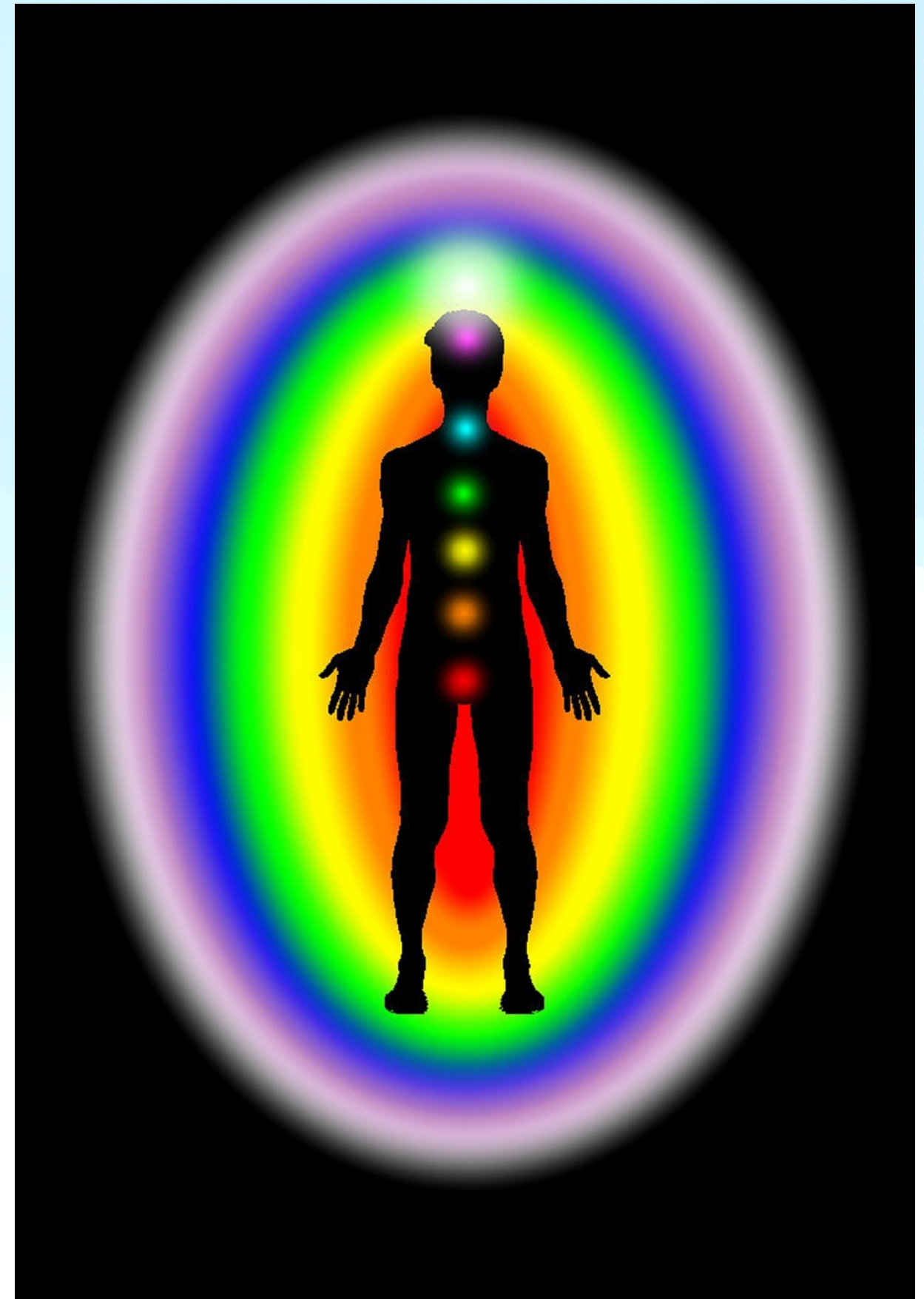
- El aura que rodea nuestro cuerpo físico consta de siete capas similares.
- Cada capa corresponde a uno de los siete chakras principales.



El aura

El conjunto de cuerpos sutiles

- Cuerpo etéreo : relacionado con el primer chakra, es la conexión a la materia y al deseo de pertenencia física. De un espesor entre 1 y 2 cm, de color azul brillante claro.
- Cuerpo astral: o cuerpo emocional. Asociada al segundo chakra, a los sentimientos, a los deseos y temores, a las emociones, de color amarillo claro que cambia con las emociones.
- Cuerpo mental: relacionado con el pensamiento. Su color varía en función de éste. Hasta aquí llega el plano físico del aura.
- Cuerpo causal: transición entre el plano físico y espiritual o mental. Adapta la energía espiritual de los chakras superiores y purifica los inferiores en sentido contrario o ascendente. Asociada al corazón, desarrolla la evolución en el amor. Una aura que se acerca al amor se torna de color rosado luminoso en la parte superior.
- En quinto cuerpo, asociado con el quinto chakra de la garganta, representa el inicio de una depuración aumentando la frecuencia vibratoria de nuestro campo energético.
- La sexta capa del aura está relacionada con el tercer ojo, se intensifica más el acercamiento a la Creación.
- La séptima capa, asociada al chakra corona, representa el estado más elevado del ser.



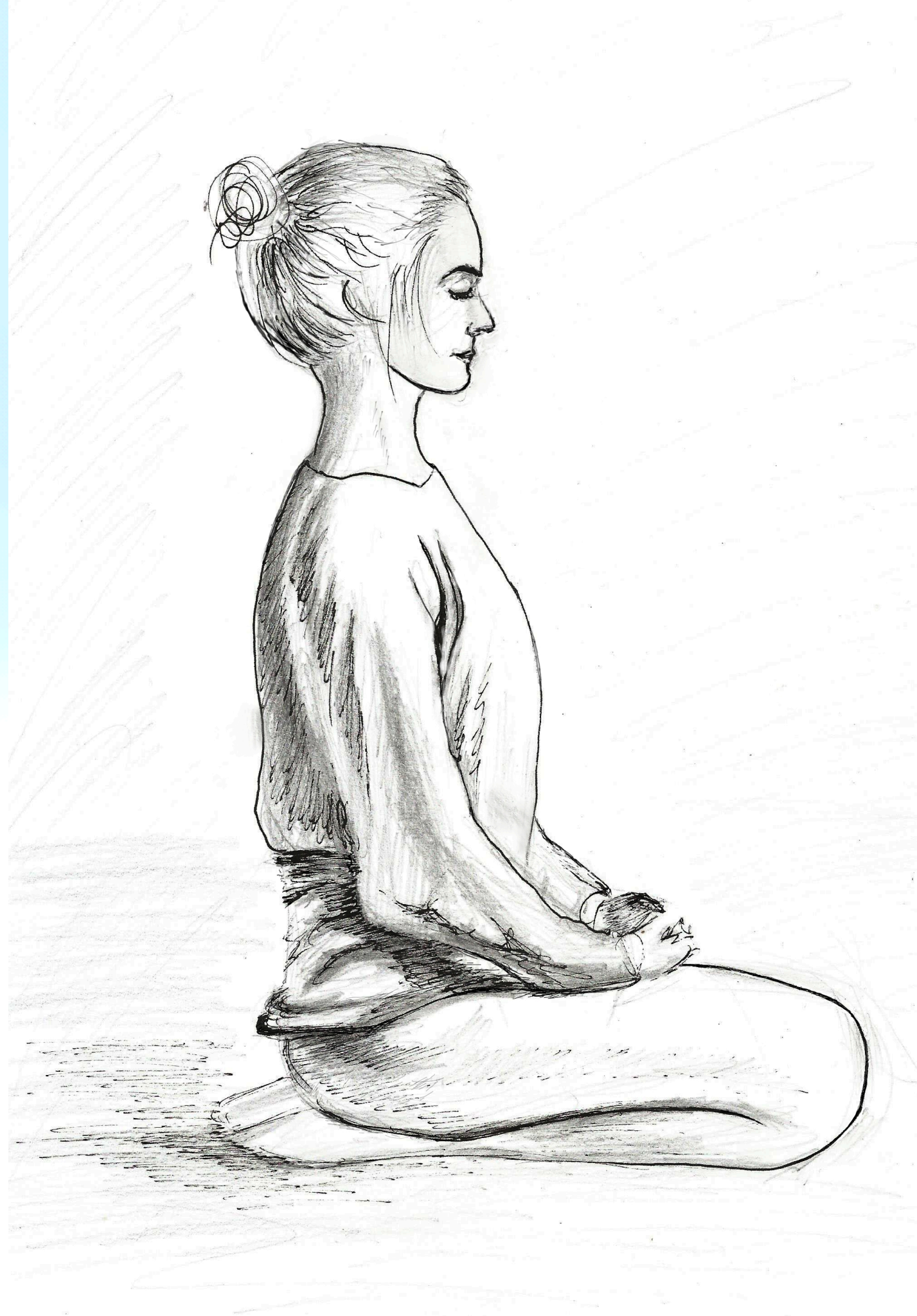
The background features a series of overlapping, wavy, mountain-like shapes in various shades of purple and blue. The colors transition from a lighter, vibrant purple at the top to a darker, more muted blue at the bottom, creating a sense of depth and atmosphere. The shapes are smooth and fluid, resembling a stylized landscape or perhaps a representation of sound waves or energy fields.

Meditaciones

Meditación

Camino que complementa el Reiki

- La meditación nos acerca al origen, a la fuerza creadora como una fusión energética que aporta luz a nuestra vida.
- Cuando se aplica al **Reiki**, la meditación potencia la canalización de energía, facilitando un flujo más armonioso y efectivo. En el Reiki, la energía vital universal se transmite a través del practicante hacia el receptor, y la meditación ayuda a mantener la mente despejada y el cuerpo en sintonía con esta energía.
- A través de la meditación, los practicantes pueden aumentar su nivel de vibración, mejorar su sensibilidad a los bloqueos energéticos y potenciar la capacidad de sanación, tanto para sí mismos como para los demás.
- En conjunto, la meditación y el Reiki forman una poderosa combinación para restaurar el equilibrio físico, mental y espiritual, promoviendo un bienestar integral.

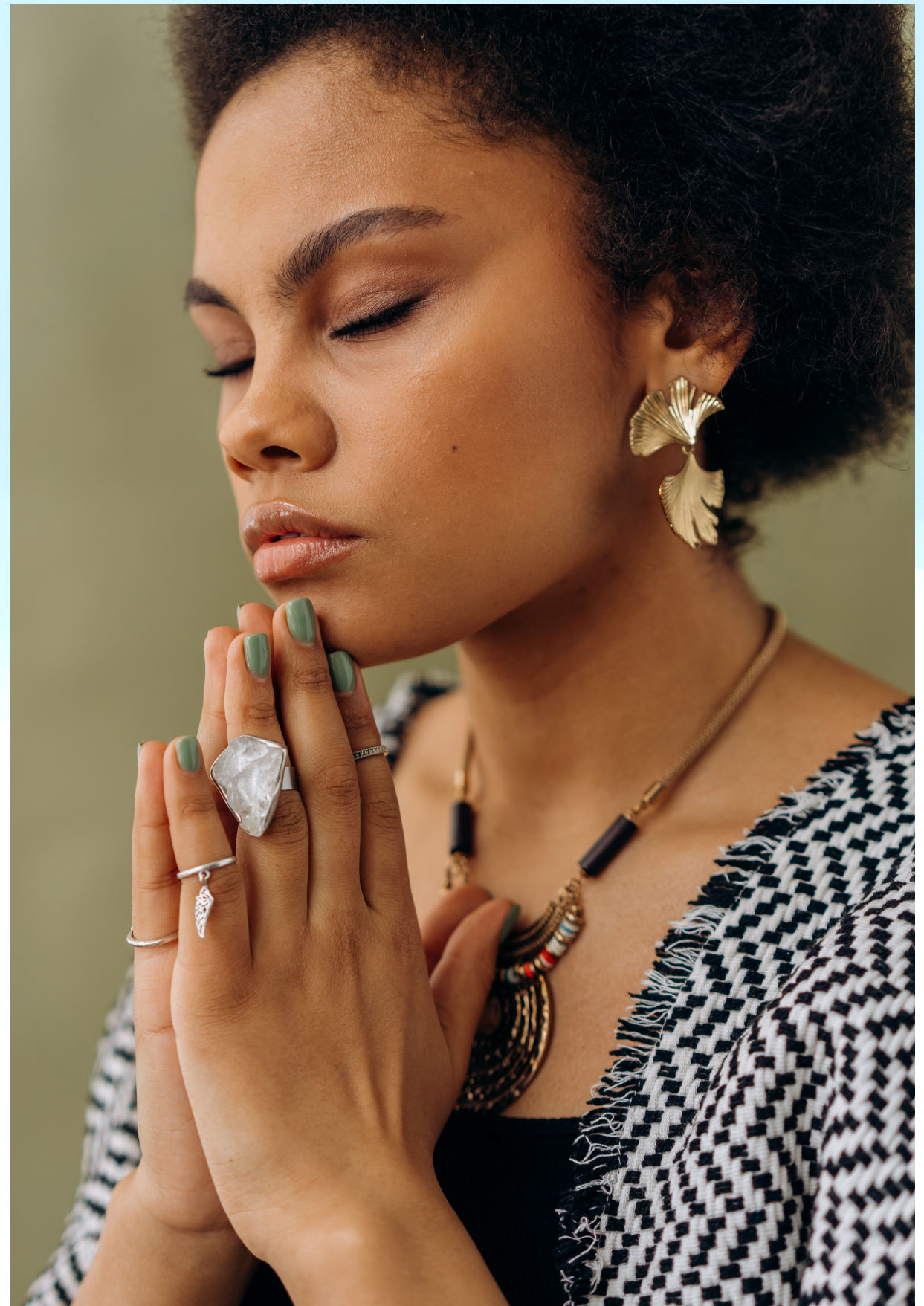


La oración | Sanación con la mente

La oración

La intención activa la energía Reiki

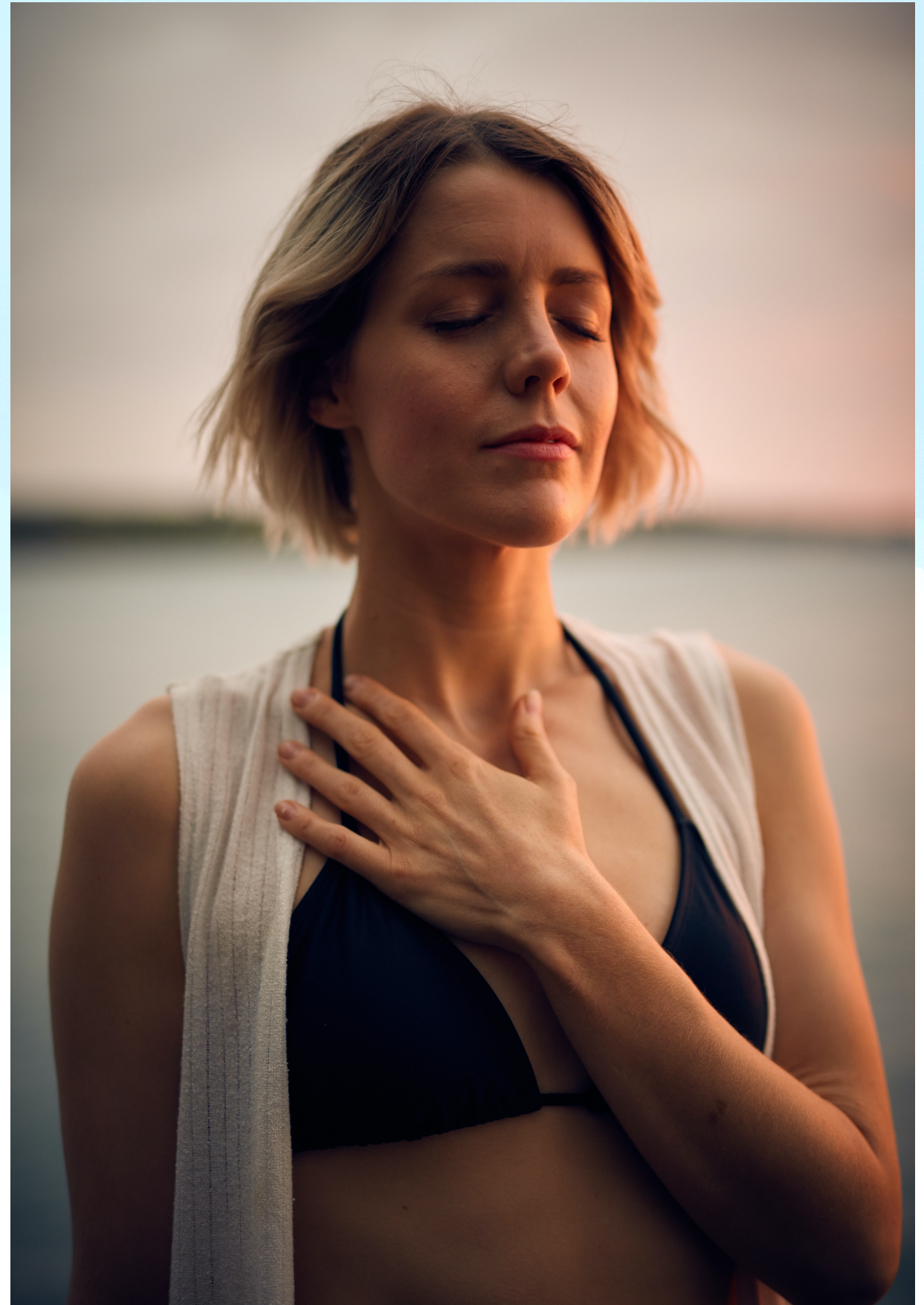
- La oración es una herramienta que nos conecta con el universo, y con nuestra esencia, también con las formas de vida más simples y las fuerzas invisibles que nos rodean.
- Independientemente de las creencias religiosas, la oración es un acto universal que se puede realizar en cualquier momento.
- Al orar, se activa un movimiento de energía. La oración nos conecta con la energía Reiki si esa es nuestra intención. Ya sea que lo pidamos a nuestros guías, maestros o a nuestro Yo Superior, el efecto que llega a ejercer no tiene barreras, trasciende el espacio y el tiempo. La podemos enviar al futuro para conseguir objetivos o al pasado para sanar situaciones.



La oración

Beneficios junto a la meditación

- La oración junto a la meditación son caminos complementarios que liberan de creencias, aumentando el foco y la concentración, facilitando la toma de decisiones, la consecución de objetivos.
- Elevamos la frecuencia vibratoria, ajustándola mejor a la Energía Universal.
- Abrimos los canales cada vez que pedimos a nuestros guías o ángeles el paso de la Energía Universal a través de nuestros chakras saliendo por las palmas de nuestras manos.



La oración

Llave de sanación

- Para sanar en cuerpo físico primero lo hace el cuerpo espiritual.
- La limpieza mental, emocional y espiritual se consigue con la meditación y la oración.
- En momentos de ansiedad, miedo, incertidumbre es muy recomendable la oración para calmar la mente y mantener unos hábitos sanos para nuestros cuerpos.
- Permite configurar el futuro. Mediante estos pensamientos se hace un acercamiento a la fuerza creadora o la fuente Universal que proyecta la realidad que después se materializará.
- La fe en el Yo Superior, esa fuerza hace que crezca la fe en uno mismo.
- La oración es libre, es la que cada uno prefiera, la que le permita conectar con su concepto de Dios.
- Agradecer es una de las claves a incluir en la oración. Solicitar en presente, como si ya tuviéramos aquello que deseamos.



✨ **Gracias por la lectura** ✨

"El Reiki es un camino de conexión, sanación y equilibrio. Que esta energía te guíe en tu viaje hacia el bienestar y la armonía."

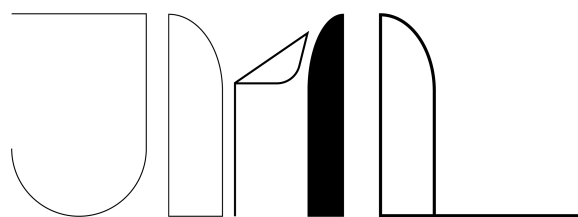
📌 **Más recursos y contacto:**

🌐 www.joanamartos.com

✉ info@joanamartos.com

📱 @joanamartos_ | @joanamartoslatorre

✨ **Que la luz te acompañe.** ✨



© 2025 Joana Martos Latorre.

Todos los derechos reservados. ☀