

Qué es el REIKI

Reiki es un sistema de armonización natural que utiliza la Energía Vital Universal, la cual permite tratar enfermedades y desequilibrios físicos y mentales. Se fundamenta en el equilibrio energético. Este aporta a tu cuerpo la serenidad necesaria para encontrar el camino hacia la sanación y el bienestar.

Es una técnica de canalización y transmisión de energía vital a través de la imposición de manos, que todo el mundo puede recibir, aprender y aplicar, que se utiliza para obtener paz y equilibrio en todos los niveles:

Físico: mejoría en dolencias, lesiones, metabolismo, etc.

Emocional: problemas sentimentales, agresividad, infelicidad, etc.

Mental: hábitos dañinos, estrés, insomnio, etc.

Espiritual: armonía, paz, equilibrio, etc.

El método Reiki se basa en la creencia hinduista de que el correcto flujo de la Energía Vital a través de los distintos chakras es lo que asegura un buen estado de salud en el organismo. El mal funcionamiento o bloqueo de la energía en uno o varios chakras sería lo que provoca o agrava el mal estado de salud, dando lugar a enfermedades y trastornos. Dirigir la energía Reiki a los chakras de una persona enferma, los desbloquea potenciando el proceso de recuperación.

En la práctica del Reiki encontramos un emisor que, a través de sus manos transmite Reiki (energía vital) a un receptor que puede ser él mismo u otra persona (presente o no en el espacio-tiempo), con el fin de paliar o eliminar molestias y enfermedades.

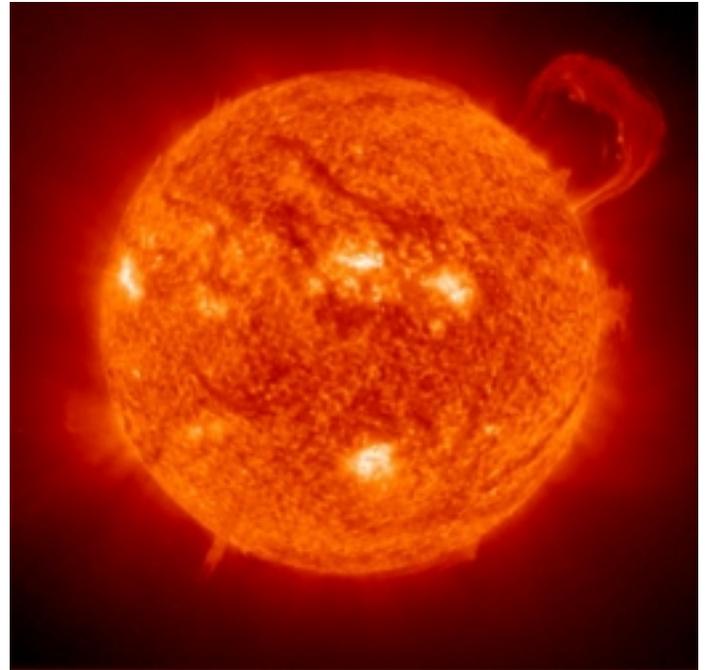
Cuando acudes a una sesión de reiki, puedes experimentar como la energía emana de las manos del terapeuta. Éste es, el fondo, un canal a través del cual fluye la energía. Los efectos del reiki no sólo los notarás durante la sesión si no posiblemente en días posteriores. Disminuye tu ansiedad, tus dolores se suavizan, tu estado de ánimo mejora, etc. Tiene un sinfín de aplicaciones, de hecho cualquier enfermedad es susceptible de mejora gracias a lograr el equilibrio energético natural.



BOLETÍN
VERANO 2013

ALQIRO

centro de bienestar y reequilibrio
masajes y terapias naturales



Sol sí, pero con cuidado

Los beneficios de tomar el sol son muchos: es reserva de energía, alegra el estado de ánimo, ayuda en la síntesis de vit. D para fijar el calcio en los huesos, estimula la inmunidad... pero son suficientes menos de 15 minutos (según la hora del día y del tipo de piel) para favorecernos de todos sus beneficios. Todos nacemos con un **capital solar** y cuando se agota, los daños causados por el sol en las células no se pueden reparar.

La **radiación UVB**, que estimula el bronceado, es también causa de quemaduras y engrosamiento de la piel. El efecto acumulativo de los **rayos UVA** origina alergias solares y envejecimiento de la piel al provocar manchas, arrugas y flacidez, este tipo de rayos no se sienten y penetran más profundamente en la piel, pudiendo causar alteraciones en nuestras células y provocar daños en su ADN, siendo el origen de algunos cánceres de piel. También, tomar el sol en exceso debilita el sistema de defensas.