



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

REIKI DO, Praca z energiami – wybrane zadania z kursów

Plik do pobrania i druku dla kursantów szkolenia online Reiki Do 1 – doszkalanie w Reiki oraz Praca z energiami

Marta Pyrchała-Zarzycka

www.astrosalus.pl www.sukces-biznes.pl

www.astrosalus.pl/kursy-online

Zadanie. Jeśli chcesz pobierać więcej energii z powietrza, zwróć uwagę na to, jak o oddychasz. Płytkie oddychanie nie da Ci wystarczającej ilości energii. Bądź świadomy swojego oddechu i oddychaj głęboko i spokojnie. Wyobrażaj sobie przy tym, że pobierasz z powietrza energię, która wypełnia Twoje ciało i biopole. Badaj swoje wrażenia.

Zadanie. Zwróć uwagę na to, co jesz. Wybieraj zdrowe, dobrej jakości potrawy. Wtedy dostarczysz swojemu ciału wystarczająco energii z pożywienia.

Aby wyciągnąć więcej energii z pożywienia, przeżuwyj je powoli i dokładnie. Wyobrażaj sobie przy tym, że energia z pożywienia zaczyna przenikać Twoje ciało (już w jamie ustnej).

www.AstroSalus.pl
www.Sukces-Biznes.pl
kursy@astrosalus.pl



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Zadanie. Wykonaj 2-5 minut opisane niżej energetyzujące oddychanie praniczne.

1 cykl tej pranayamy:

- wdech 8 sekund,
- bezdech przy pełnych płucach 4 sekundy,
- wydech 8 sekund,
- bezdech przy pustych płucach 4 sekundy.

Zadanie

Usiądź i zamknij oczy. Zrelaksuj się.

Zacznij powoli i spokojnie oddychać. Wdychając powietrze wizualizuj nagromadzenie się energii w ciele. Poczuj ją. Zobacz, że jest jej coraz więcej i więcej.

Wykonuj to ćwiczenie, aż odczujesz wypełnienie się energią.

Zadanie 1:

Medytuj nad znakiem Reiki. Jak Ty byś go zinterpretował? Jak odczuwasz ten znak i każdy jego element? Jakie według Ciebie ma on wibracje?

Oczyszczająco-energetyzująca medytacja

Zamknij oczy, zrelaksuj się. Skup się na swoim oddechu.

Wyobraź sobie, że jesteś w bezpiecznym miejscu na łonie natury. Stoisz pod wodospadem.

Oczyszczająca energia-woda tego wodospadu ma niezwykle właściwości. Przenika Twoje ciało i oczyszcza je ze wszystkich toksyn, chorób, negatywnych energii. Oczyszcza też Twoją aurę z negatywnych energii.

Kontynuuj wizualizację oczyszczania z pełnym zaangażowaniem zmysłowo-emocjonalnym. Taka właśnie przynosi najpełniejsze efekty.

Poczuj się oczyszczana. Poczuj się czysta.

Kiedy już poczujesz się zupełnie oczyszczona pozwól, by oczyszczająca woda wodospadu zamieniła się w energetyzującą. Poczuj, jak świeża, czysta energia wpływa do Twojego ciała i wypełnia je oraz Twoją aurę. Poczuj przyływ sił, zdrowia i mocy. Wypełnij się tym uczuciem.



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Kiedy już to się stanie, skup się znów na oddechu i powoli wróć do zwykłego stanu umysłu

Taką medytację można robić rano i wieczorem lub o innej porze dnia. Szczególnie przydatna jest ona, kiedy często stykasz się z osobami chorymi oraz takimi, które mają negatywne podejście do życia.

Wizualizacja

Wizualizacja pomagająca się uwolnić od negatywnych myśli i emocji.

Wejdz w stan relaksu ciała i umysłu. Ujrzyj siebie na pięknej polanie. Przez Tobą jest ognisko. Wrzuć do niego wszelkie swoje negatywne myśli i emocje. Obserwuj, jak się spalają odczuwając jednocześnie wewnętrzne oczyszczenie.

Potem pozwól, by tajemniczy promień z nieba wypełnił Cię samymi pozytywnymi uczuciami i myślami. Poczuj pozytywną zmianę. Uciesz się z niej.

Potem powrót do zwykłego stanu umysłu.

Powyższą wizualizację można zastosować również do konkretnych myśli czy emocji.