

## Rutina Okuden 靈氣

Felicidades por haber decidido avanzar en Reiki, primer nivel se necesita mucho tiempo para todo pero era necesario para haber llegado hasta aquí. La rutina cambia y los tiempos se optimizan.

\*Este sería un ejemplo de pauta que puede cambiar según tu tiempo y gustos.

Al levantarse beber vaso de agua caliente, antes de vez en cuando usar lota con sal marina sin refinar.

Hatsurei-ho y meditar opcional 20 minutos, 30 o una hora.

Saludo al sol en japonés, español o ambos con el símbolo de la fuerza.

Desayuno variado y completo Bio como en el curso de Shoden explique.

A media mañana técnica de los dedos rotatorios, entrenamiento solar, Heso chirio-ho o Jiko Joka.

Después de comer equilibrado de Chakras o auto tratamiento según la disposición de tiempo o circunstancias.

A media tarde también podemos aplicar técnica de los dedos rotatorios, entrenamiento solar, Heso chirio-ho o Jiko Joka.

Cenar lo más temprano posible, antes ducha Reiki mejor que por la mañana. Después Hatsurei-ho, Hado meisho ho, Hado koku-ho y meditar opcional 20 minutos, 30 o una hora sino lo hemos hecho a lo largo del día (no es obligatorio pero si aconsejable).

Equilibrado de Chakras o auto tratamiento según la disposición de tiempo o circunstancias.

Seiheki chirio-ho de 21 días a 4 meses con la afirmación elegida en la cama opcional.

Recuerda el Chakra Kassei Koku-ho 41 días seguidos una vez al año, cada seis meses o de forma esporádica.

Recuerda beber un litro y media de agua a lo largo de toda la jornada.

Leer el manual es importante y tú libro de instrucciones para que todo vaya bien.

Si tienes dudas me puedes escribir a [joanpiquer@joanpiquer.es](mailto:joanpiquer@joanpiquer.es) y lo antes posible te contestare. Recuerda mejor un poco de Reiki que nada.

(En tercero hay técnicas más efectiva y nueva simbología. El no haber practicado en Okuden no te afectara si te interesa hacer Shinpiden).

