

Rutina Shinpiden 靈氣

Felicidades por haber decidido avanzar en Reiki. En este nivel si quieres tienes la opción de avanzar con duro trabajo interior o bien aplicarlo de forma suave y sencilla en tu vida cotidiana. Un buen consejo sería, mejor dormir menos y meditar un poco que no hacer nada.

*Este es 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, orbita micro cósmica y meditar opcional 20 minutos, 30 o una hora mismo estilo que Okuden, meditación Reiki del manual de Reiki 3 o Sekizui Joka Ibuki-ho.

Saludo al sol en japonés, español o ambos con el símbolo maestro.

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 técnica de los dedos rotatorios, entrenamiento solar, Heso chirio-ho, Jiko Joka y algunas orbitas.

Cenar lo más temprano posible, antes ducha Reiki mejor que por la mañana. Después Hatsurei-ho, Hado meisho ho, Hado koku-ho y meditar Sekizui Joka Ibuki-ho y 20 minutos, 30 o una hora como en Okuden sino lo hemos hecho a lo largo del día.

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 y Sekizui Joka Ibuki-ho 41 días seguidos una vez al año, cada seis meses o de forma esporádica en épocas diferentes con el Antahkarana femenino o masculino bajo tus pies.

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 y lo antes posible te contestare. Recuerda mejor un poco de Reiki que nada.

(En maestría hay nueva simbología y si es de tu interés la puedes hacer. El no haber practicado en Shinpiden no te afectara si te interesa hacer Gokuikaiden).

