

Rutina Shoden 靈氣

Conseguir incorporar unos hábitos diarios ayudara a que los efectos beneficiosos del curso se manifiesten de una forma más evidente. Ir poco a poco sin estrés ayudara a conseguir objetivos armonizando tu vida progresivamente.

Mejor un poco de Reiki que nada. Los cambios en la alimentación suelen ser los más fáciles de aplicar siempre antes habiendo buscado un complemento vitamínico en herbolario temporal por el tema de sustitución de teína y cafeína.

En siguientes niveles las rutinas cambiaran y se reducirán los tiempos por mayor capacidad energética y la practica anterior.

*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.

Ken´Yoku, Hikari no Koku-ho, Gassho koku-ho y Gokai (5 principios) en japonés por su mayor efectividad.

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

Desayuno variado y completo Bio como en el curso explique.

A media mañana técnica de los dedos rotatorios o entrenamiento solar.

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 o entrenamiento solar.

Cenar lo más temprano posible, antes ducha Reiki mejor que por la mañana. Después Ken´Yoku, Hikari no Koku-ho,

Gassho koku-ho y Gokai (5 principios) en japonés por su mayor efectividad, equilibrado de Chakras o auto tratamiento según la disposición de tiempo o circunstancias.

Aplicar el Ninja Dragon Ki antes de hacer Reiki ayudara a desarrollar tu sensibilidad en las manos.

El Chakra Kassei Koku-ho una vez te sea fácil lo puedes aplicar seguido cada día o 41 días seguidos una vez al año, cada seis meses o de forma esporádica. Pero en un inicio es importante lo de los 41 días seguidos por los motivos que explique en el curso.

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.

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

