

REIKI



Harmonia entre corpo,
mente e espírito



INTRODUÇÃO

O Reiki é uma técnica de cura energética que busca harmonizar o corpo, mente e espírito por meio da canalização da energia universal.

Originado no Japão, o Reiki conecta a energia vital presente no universo com o ser humano, promovendo equilíbrio e bem-estar.

O Reiki age como um alinhador natural dos chakras, dissolvendo bloqueios e permitindo o fluxo saudável da energia.

Este eBook é um guia introdutório sobre os fundamentos do Reiki, os símbolos sagrados e sistema de chakras, oferecendo uma abordagem prática e clara.

01

O QUE É O REIKI?



O QUE É O REIKI?

O Reiki, que significa “Energia Vital Universal, foi desenvolvido por Mikao Usui no início do século XX.

Essa prática é baseada na imposição de mãos para transferir energia curativa.

Dentre os principais benefícios do Reiki podemos citar os seguintes:

- Redução do estresse e ansiedade;
- Alívio de dores físicas;
- Melhoria no equilíbrio emocional;
- Ampliação da conexão espiritual.

O Reiki pode ser praticado por qualquer pessoa que deseje aprender, pois não exige um dom especial, apenas dedicação e abertura para trabalhar com a energia universal.

02

OS SÍMBOLOS DO REIKI

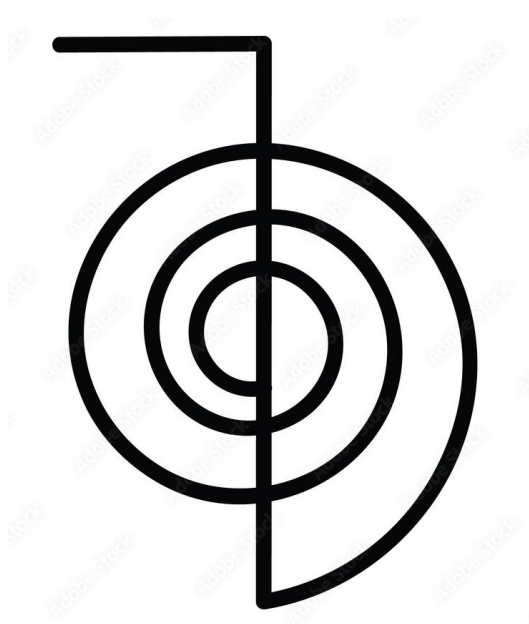
Os símbolos do Reiki são ferramentas sagradas que ajudam a direcionar a energia para diferentes propósitos.



CHO KU REI

O Poder

- Significado: “Coloque todo o poder aqui.”
- Função: Aumenta a intensidade da energia, protege ambientes e remove bloqueios energéticos.
- Uso: É traçado para começar ou intensificar uma sessão de Reiki.

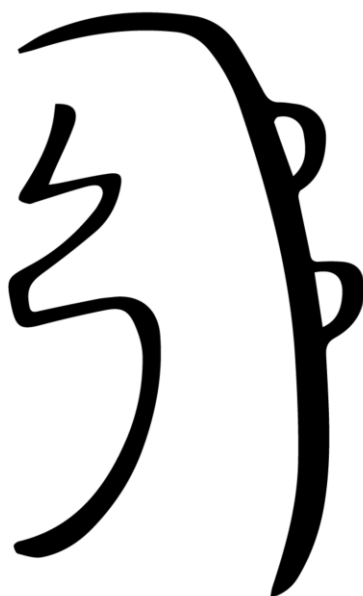




SEI HE KI

A Harmonia

- Significado: “Deus e o homem tronam-se um.”
- Função: Atua na cura emocional e mental, promovendo equilíbrio e clareza.
- Uso: Ideal para tratar traumas, ansiedade e padrões mentais negativos.





HON SHA ZE SHO NEN

A Distância

- Significado: “Nenhum passado, presente ou futuro.”
- Função: Permite o envio de energia à distância, transcendendo tempo e espaço.
- Uso: Utilizado para tratar pessoas ou situações remotamente.

本
有
正
念



DAY KO MYO

A Iluminação

- Significado: “Grande brilho” ou “Luz suprema.”
- Função: Representa a conexão com a fonte divina e é usada no nível mestre para cura profunda.
- Uso: Promove a cura espiritual e desperta a consciência superior.

太
光
明

03

OS CHAKRAS E O REIKI

Os chakras são centros de energia no corpo que influenciam nossa saúde física, emocional e espiritual. No Reiki, o equilíbrio dos chakras é essencial para o bem-estar.





CHAKRA RAIZ

Muladhara

- Local: Base da coluna.
- Função: Conexão com a terra, segurança e estabilidade.
- Desbalanço: Medo, insegurança e sensação de desconexão.



MULADHARA
root chakra





CHAKRA SACRAL

Swadhisthana

- Local: Abaixo do umbigo.
- Função: Emoções, criatividade e sexualidade.
- Desbalanço: Bloqueio emocional, baixa libido.



SVADHISHTHANA
sacral chakra





CHAKRA PLEXO SOLAR

Manipura

- Local: Região do estômago.
- Função: Poder pessoal autoconfiança e motivação.
- Desbalanço: Baixa estima, problemas digestivos.





CHAKRA CARDÍACO

Anahata

- Local: Centro do peito.
- Função: Amor, compaixão e conexão.
- Desbalanço: Mágoas, dificuldades em perdoar.



ANAHATA
heart chakra





CHAKRA LARÍNGEO

Vishuddha

- Local: Garganta.
- Função: Comunicação e expressão.
- Desbalanço: Dificuldade em se expressar, dores na garganta.



VISHUDDHA
throat chakra

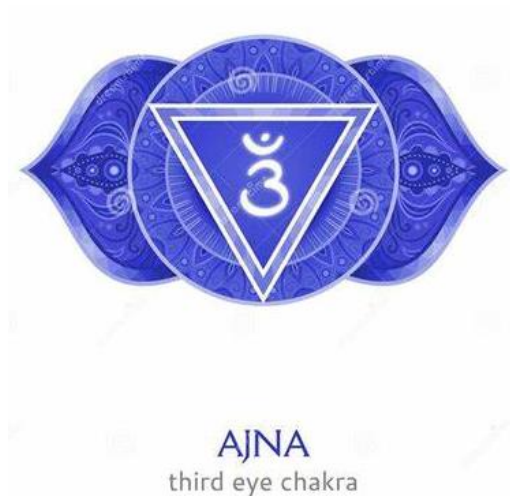




CHAKRA TERCEIRO OLHO

Ajna

- Local: Entre as sobrancelhas.
- Função: Intuição e visão interior.
- Desbalanço: Falta de clareza, confusão mental.





CHAKRA CORONÁRIO

Sahasrara

- Local: Topo da cabeça.
- Função: Conexão espiritual e sabedoria divina.
- Desbalanço: Desconexão espiritual, falta de propósito.



SAHASRARA
crown chakra



04

COMO PRATICAR O REIKI NO DIA A DIA



COMO PRATICAR O REIKI NO DIA A DIA

- **Autotratamento:** Faça sessões de 5 a 10 minutos em cada chakra.
- **Ambientes:** Use o símbolo **Cho Ku Rei** para energizar sua casa ou local de trabalho.
- **Relacionamentos:** Utilize o **Sei He Ki** para harmonizar interações pessoais.
- **Envio à distância:** Pratique o **Hon Sha Ze Sho Nen** para enviar energia à entes queridos.

05

CONCLUSÃO E REFLEXÃO FINAL



CONCLUSÕES E REFLEXÕES

O Reiki é uma prática transformadora que promove o equilíbrio em todas as dimensões do ser.

Ao conectar-se com a energia universal, você desperta a sua capacidade de autocura e contribui para a harmonia do mundo ao seu redor.

Pratique com amor, intenção e gratidão, e o Reiki se tornará uma ferramenta poderosa em sua jornada de evolução.

AGRADECIMENTOS

HARMONIA ENTRE CORPO, MENTE E ESPÍRITO
VANESSA BITTENCOURT BERNARDES



OBRIGADA

Esse Ebook foi gerado por IA, e diagramado por humano.

O passo a passo se encontra no meu Github



<https://github.com/vbbernardes/ebook-reiki>