



CURSO DE REIKI USUI

— NÍVEL I – SHODEN — O DESPERTAR

Fundamentos • Filosofia • Prática • Autotratoamento

Apostila de Formação em Reiki Usui

Marilene Bego

Mestra Reiki | Terapeuta Holística

Conexão Expandida

São Paulo – SP

— *Sistema Usui de Cura Natural* —

Curso de Reiki Usui

Nível I (Shoden)

Modalidade online e presencial

Marilene Bego

Mestra de Reiki Usui

Terapeuta Holística

São Paulo - SP



APRESENTAÇÃO DO CURSO

Seja bem-vindo (a) ao **Curso de Reiki Usui – Nível I (Shoden)**.

Este curso foi criado para pessoas que sentem o chamado de se reconectar com a energia vital, cuidar de si mesmas de forma consciente e aprender uma prática energética simples, profunda e transformadora. O Reiki pode ser utilizado tanto para o autocuidado quanto para a aplicação em terceiros, de forma profissional ou solidária, abrangendo pessoas, animais, plantas e ambientes.

O Reiki é um caminho de **autoconhecimento, equilíbrio e responsabilidade pessoal**. Ao longo deste curso, você aprenderá não apenas uma técnica de imposição de mãos, mas também uma nova forma de se relacionar com a própria energia, com as emoções, os pensamentos e com a vida como um todo.

Esta apostila foi desenvolvida como **material de apoio ao curso**, com o objetivo de apresentar os fundamentos do Reiki de maneira clara, acessível e fiel à tradição do Reiki Usui. O conteúdo aqui exposto serve como base para uma prática consciente e segura, evitando interpretações distorcidas, excessos místicos ou promessas irreais.

O Reiki **não exige crença, religião ou dom especial**. Ele exige apenas disponibilidade, presença e compromisso com o próprio processo de desenvolvimento e equilíbrio energético.

NOTA DA AUTORA – SOBRE A PRÁTICA DO REIKI E A LIBERDADE CONSCIENTE

O Reiki, foi estruturado e sistematizado por Mikao Usui no Japão, em 1922. Usui não criou a energia, mas organizou um método simples, acessível e consciente de canalização da Energia Vital Universal, denominado *Usui Reiki Ryoho*.

A prática da imposição de mãos, no entanto, é ancestral e está presente em diversas civilizações antigas, como Egito, Índia, Grécia e Tibete, onde já se utilizavam técnicas de cura energética. O diferencial do Reiki Usui está na criação de um sistema estruturado, com princípios, técnicas e um processo de iniciação que permite que qualquer pessoa, independentemente de crença, possa canalizar essa energia de forma segura e responsável.

Assim, o Reiki pode ser compreendido como uma forma moderna, organizada e consciente de uma sabedoria energética milenar.

O Reiki teve sua origem no Japão, a partir dos ensinamentos de **Mikao Usui**, e é dentro dessa linhagem que este curso se fundamenta. Parte do conteúdo aqui apresentado respeita a base do **Reiki Usui Tradicional**, tal como recebi em minha formação.

Ao longo da minha caminhada, entretanto, estudei com **mais de um mestre**, participei de diferentes cursos e tive contato com diversas extensões do Reiki: uso de cristais, técnicas complementares, métodos estruturados com passo a passo específicos, entre outras abordagens dentro da terapia holística e vou incluir fazendo algumas considerações.

Com o tempo e principalmente com a **prática real**, percebi algo essencial que desejo compartilhar com você:

Quando ficamos excessivamente presos a engessamentos, regras rígidas e fórmulas fixas, a energia deixa de fluir com naturalidade.

O Reiki é uma energia inteligente. Ele sabe onde ir, como atuar e o que harmonizar. O reikiano não é o agente da cura, mas sim **um canal consciente**, uma ponte entre a energia universal e quem a recebe.

Dentro da minha experiência prática, o que verdadeiramente funcionou — e é isso que compartilho nesta apostila — foi aprender a **me soltar**, confiar e permitir o fluxo.

Durante a aplicação:

- Observe o receptor com presença e sensibilidade;
- Preste atenção na forma como ele fala, se expressa e se posiciona;
- Oriente-o a se tranquilizar e respirar com calma;
- Permita que seus próprios pensamentos fiquem leves e soltos;
- Mantenha a consciência clara de que você é apenas o canal.

Quando o reikiano se coloca com humildade, atenção e entrega, a energia encontra espaço para agir de forma profunda, respeitosa e eficaz.

Este curso, portanto, não tem a intenção de engessar sua prática, mas de **oferecer base, segurança e consciência**, para que você desenvolva seu próprio sentir, sua própria presença e sua própria conexão com o Reiki.

Este material foi preparado para apoiar sua jornada de aprendizado no Reiki. Leia com calma, pratique com presença e permita que a experiência seja sua verdadeira mestra.

Mári Bego



SUMÁRIO

CURSO DE REIKI USUI – NÍVEL I (SHODEN)

Fundamentos, prática, autotratamento, símbolo e sintonização

Modalidade online e presencial | Marilene Bego – Mestra Reiki, Terapeuta Holística – São Paulo (SP)

Apresentação do curso ...3

Nota da autora – Sobre a prática do Reiki e a liberdade consciente ...3

MÓDULO 1 – FUNDAMENTOS DO REIKI ...11

1. O que é Reiki ...12
2. Como o Reiki atua no campo energético ...12
3. O significado de Rei e Ki ...13
 - 3.1 Rei ...13
 - 3.2 Ki ...14
 - 3.3 Reiki ...14
4. O Reiki como prática consciente e ética ...15
5. A origem do Reiki Usui ...15
 - 5.1 A linhagem do Reiki ...16
6. Os níveis do Reiki Usui e a organização dos símbolos ...17
 - 6.1 Nível I – Shoden (O Despertar) ...17
 - 6.2 Certificação do Nível I ...17
 - 6.3 Nível II – Okuden (A Transformação) ...18
 - 6.4 Nível III-A – Shinpiden (Mestre de si mesmo) ...18
 - 6.5 Nível III-B – Gokukaiden (Mestrado e professor) ...19
7. A importância do autotratamento ...20
8. O Reiki como caminho de transformação ...20
9. Aplicação de Reiki presencial ...21
 - 9.1 Preparação do ambiente ...21
 - 9.2 Preparação do praticante ...21
 - 9.3 Entrevista e orientação ...21
 - 9.4 Durante a sessão ...21
 - 9.5 Fechamento da sessão ...21
10. Reiki à distância ...22
11. Encerramento do módulo 1 ...22
12. Nota da Mári ...23
13. Reflexões do praticante ...24

MÓDULO 2 – FILOSOFIA DO REIKI E OS CINCO PRINCÍPIOS (GOKAI) ...25

1. A filosofia do Reiki ...26
 2. O que são os Cinco Princípios do Reiki (Gokai) ...26
 3. Os Cinco Princípios do Reiki ...27
 - 3.1 Só por hoje, não me irrita ...27
 - 3.2 Só por hoje, não me preocupo ...28
 - 3.3 Só por hoje, sou grato(a) ...28
 - 3.4 Só por hoje, trabalho honestamente ...28
 - 3.5 Só por hoje, sou bondoso com todos os seres vivos ...29
 4. Os princípios como prática diária ...29
 5. Relação entre os princípios e o Reiki Nível I ...30
 6. Encerramento do módulo 2 ...30
 7. Nota da Mári ...31
 8. Reflexões do praticante ...31
-

MÓDULO 3 – OS TRÊS PILARES DO REIKI ...32

1. A importância dos três pilares do Reiki ...33
 2. Gassho – a prática da presença ...33
 - 2.1 O que é Gassho ...34
 - 2.2 Objetivo do Gassho ...34
 - 2.3 Como praticar Gassho ...34
 3. Reiji-ho – a conexão com a intuição ...35
 - 3.1 O que é Reiji-ho ...35
 - 3.2 Objetivo do Reiji-ho ...35
 - 3.3 Como praticar Reiji-ho ...35
 4. Chiryō – a prática da aplicação do Reiki ...36
 - 4.1 O que é Chiryō ...36
 - 4.2 Objetivo do Chiryō ...36
 - 4.3 Postura do reikiano durante o Chiryō ...37
 5. Integração dos três pilares ...38
 6. Os três pilares e o autotratamento ...38
 7. Encerramento do módulo 3 ...38
 8. Nota da Mári ...39
 9. Reflexões do praticante ...39
-

MÓDULO 4 – A SINTONIZAÇÃO NO REIKI NÍVEL I E O PROCESSO DE 21 DIAS ...41

1. O que é a sintonização no Reiki ...42
2. Papel do mestre na sintonização ...42
3. O que muda após a sintonização ...43
4. Processo de limpeza energética ...43
5. Ciclo de 21 dias ...44
6. Emoções e desafios durante o processo ...44
7. Importância do autotratamento nesse período ...45
8. O que não fazer após a sintonização ...45
9. Integração do processo de 21 dias ...45
10. Encerramento do módulo 4 ...46
11. Nota da Mári ...47
12. Reflexões do praticante ...47

MÓDULO 5 – AUTOTRATAMENTO E PRÁTICA DO REIKI NÍVEL I ...48

1. O autotratamento no Reiki Nível I ...49
2. Organização das posições de aplicação ...49
3. Ilustração das posições de aplicação ...50
4. Cabeça ...51
5. Tronco ...52
6. Membros inferiores ...53
7. Aplicação em homens e mulheres ...54
8. A simplicidade da prática ...54
9. Sensações durante a prática ...55
10. Aplicação de Reiki presencial ...55
 - 10.1 Preparação do ambiente e do praticante ...55
 - 10.2 Durante a sessão ...55
11. Reiki à distância ...56
12. Encerramento do módulo ...56
13. Nota da Mári ...57
14. Reflexões para integrar a prática ...57

MÓDULO 6 – COMPREENDENDO OS CHAKRAS NO REIKI NÍVEL I ...58

1. O sistema energético humano ...59
2. O que são chakras ...59
3. O chakra das mãos e a canalização do Reiki ...60
4. Principais chakras trabalhados no Reiki ...61
 - 4.1 Chakra básico (raiz) ...61
 - 4.2 Chakra sacral ...61
 - 4.3 Chakra do plexo solar ...61
 - 4.4 Chakra cardíaco ...62
 - 4.5 Chakra laríngeo ...62
 - 4.6 Chakra frontal (terceiro olho) ...62
 - 4.7 Chakra coronário ...62
5. Aplicação de Reiki diretamente nos chakras ...63
6. Postura energética na aplicação direta ...63
7. Forma simples de aplicação ...64
8. Observação importante ...64
9. Nota sobre chakras ...65
10. Encerramento do módulo 6 ...66
11. Nota da Mári ...66
12. Reflexões para integrar o aprendizado ...67

MÓDULO 7 – INTRODUÇÃO AO SÍMBOLO CHO KU REI ...68

1. Sobre o símbolo ...69
2. Como utilizar o Cho Ku Rei no Nível I ...69
3. Responsabilidade no uso dos símbolos ...70
4. Como desenhar o símbolo Cho Ku Rei ...70
 - 4.1 Passo a passo ...70
 - 4.2 Desenhando o símbolo Cho Ku Rei (tradicional) ...71
5. Intenção e postura ao utilizar o símbolo ...72
6. Encerramento do módulo ...72
7. Nota da Mári ...73
8. Prática sugerida ...73

MÓDULO 8 – ÉTICA, RESPONSABILIDADE E A PRÁTICA DO REIKI NO DIA A DIA ...75

1. A ética no Reiki ...76
2. Papel do reikiano no Nível I ...76
3. Reiki não substitui tratamento médico ...76

4. Respeito ao livre-arbítrio ...77
5. Postura energética e emocional do reikiano ...77
6. Importância do autotratamento contínuo ...77
7. O Reiki no dia a dia ...78
8. Limites do Reiki no Nível I ...78
9. Humildade e simplicidade no caminho do Reiki ...78
10. O caminho do Reiki como prática de vida ...79
11. Encerramento do módulo 8 ...79
12. Nota da Mári ...80
13. Reflexão ...80

MÓDULO 9 – ENCERRAMENTO DO CURSO DE REIKI USUI – NÍVEL I ...82

1. Nível I – Shoden ...83
2. Termo de compromisso do reikiano ...84
3. Integração de 21 dias – Reiki Nível I ...84
 - 3.1 Tabela de 21 Dias...85
4. Registro da iniciação ...86
5. Certificação no Reiki Nível I ...86
6. Sobre a realização deste curso presencial ...87
7. Apresentação do Reiki Nível II ...88
8. Sobre a autora ...88
9. Formação da autora ...89
10. Referências ...89

MÓDULO 1 – FUNDAMENTOS DO REIKI



O ideograma Rei e Ki sugere uma ideia de pertencimento, de fluxo e retorno, de comunhão entre a energia terrena e a energia universal. Embora se manifestem de formas distintas, ambas se pertencem e se completam. Da mesma forma que os algarismos romanos não representam letras ou sons, mas ideias, os ideogramas também expressam conceitos e significados, e não apenas formas ou fonemas.

1.O QUE É REIKI

Reiki é uma técnica natural de harmonização e equilíbrio energético que utiliza a imposição das mãos para canalizar a energia vital universal.

A palavra “canalizar” é fundamental para compreender o Reiki. O praticante de Reiki não utiliza sua própria energia, não transfere força pessoal e não interfere no campo energético do outro de forma consciente. Ele atua como um **canal**, permitindo que a energia universal flua através de si e seja direcionada para onde há necessidade.

A energia Reiki atua nos níveis:

- Físico
- Emocional
- Mental
- Energético
- Espiritual

Ela promove relaxamento profundo, auxilia na liberação de bloqueios energéticos, fortalece o organismo e favorece os processos naturais de equilíbrio e autocura.

O Reiki não substitui tratamentos médicos ou psicológicos. Ele atua como uma prática integrativa, complementando outros cuidados de saúde e respeitando os limites de cada processo.

2. COMO O REIKI ATUA NO CAMPO ENERGÉTICO

Todo ser vivo possui um campo energético que sustenta o funcionamento do corpo físico e influencia diretamente as emoções, os pensamentos e o estado geral de saúde.

Situações como estresse, emoções reprimidas, traumas, hábitos desequilibrados e pensamentos recorrentes podem gerar **bloqueios energéticos**, dificultando o fluxo natural da energia vital.

O Reiki atua:

- Reorganizando o campo energético
- Estimulando o fluxo da energia vital

- Promovendo equilíbrio e relaxamento
- Auxiliando o corpo a retomar sua harmonia natural

A energia Reiki possui inteligência própria. Isso significa que ela flui para onde é necessária, na intensidade adequada e no tempo correto para cada pessoa. O praticante não decide onde a energia vai atuar; ele apenas permite que ela flua.

A energia Reiki não possui uma cor fixa. No entanto, muitos praticantes relatam perceber essa energia como uma luz de tonalidade verde, associada à energia de cura, regeneração e equilíbrio.

Essa associação também se relaciona ao chakra cardíaco, tradicionalmente ligado à cor verde e às qualidades de amor, harmonia e compaixão.

Outros praticantes podem perceber o Reiki como luz branca, dourada ou violeta. Essas variações acontecem porque a percepção energética é individual e depende da sensibilidade de cada pessoa.

O mais importante é compreender que o Reiki atua além das formas e cores, sendo guiado pela intenção e pela inteligência da energia universal.

3. O SIGNIFICADO DE REI E KI

A palavra Reiki é composta por dois ideogramas japoneses que expressam sua essência.

3.1♦ REI

Rei representa a energia universal, a consciência superior, a ordem natural que sustenta toda a existência. Está relacionada ao aspecto espiritual da vida, ao que é invisível, mas presente em tudo.

Rei pode ser compreendido como:

- Consciência universal
- Sabedoria maior
- Princípio organizador do universo

Não se trata de uma ideia religiosa, mas de um conceito energético e espiritual que reconhece que existe uma inteligência maior atuando na vida.

3.2♦ KI

Ki é a energia vital individual, a força que anima os seres vivos. No corpo humano, o Ki circula pelos sistemas energéticos e está diretamente ligado à vitalidade, à saúde e ao equilíbrio emocional.

Na tradição oriental, essa energia é conhecida por diferentes nomes:

- Qi (China)
- Prana (Índia)
- Chi (Ocidente)

Quando o Ki flui de forma equilibrada, há saúde, disposição e clareza. Quando há bloqueios ou desequilíbrios, podem surgir cansaço, doenças e instabilidade emocional.

3.3♦ REIKI

Reiki é a união entre Rei e Ki: a energia universal em harmonia com a energia vital individual. É o encontro entre o espiritual e o humano, entre o céu e a terra, entre a consciência maior e a experiência pessoal.

Simbolismo do Reiki – Bambu e Cor

Em algumas escolas de Reiki ocidentais, o bambu é utilizado como símbolo representativo do praticante de Reiki.

O bambu representa flexibilidade, força e crescimento contínuo. Por ser oco em seu interior, ele simboliza também a postura do reikiano como canal da energia universal: vazio de ego e disponível para permitir que a energia flua livremente.

Em muitas tradições contemporâneas, o Reiki é associado à cor verde, frequentemente relacionada à energia de cura, equilíbrio e harmonização do campo energético. Essa associação não faz parte do sistema original japonês, mas tornou-se comum em escolas ocidentais como uma forma simbólica de representar a energia de cura.

4. O REIKI COMO PRÁTICA CONSCIENTE E ÉTICA

O Reiki não é apenas uma técnica mecânica. Ele exige uma postura interna do praticante.

Ser Reikiano significa:

- Respeitar o livre-arbítrio
- Atuar com responsabilidade
- Não prometer curas
- Não interferir em decisões alheias
- Compreender seus próprios limites

O Reiki não substitui profissionais da saúde, não dispensa acompanhamento médico e não deve ser usado como única forma de tratamento em situações graves.

A ética no Reiki começa no **autotratamento** e se reflete na forma como o praticante se posiciona diante do outro.

5. A ORIGEM DO REIKI USUI

A **Usui Reiki Ryoho Gakkai** (Sociedade do Método de Cura Reiki de Usui) foi fundada por **Mikao Usui (1865–1926)**, em Tóquio, no Japão, em abril de 1922. O objetivo da organização era ensinar e praticar o **Shin Shin Kaizen Usui Reiki Ryoho**, ou “Método de Cura Usui para a Melhoria do Corpo e da Mente”.

Mikao Usui foi um estudioso e buscador espiritual, dedicado a textos antigos, práticas meditativas e desenvolvimento interior. Após um **retiro de 21 dias no Monte Kurama**, vivenciou um profundo despertar energético e expansão de consciência. A partir dessa experiência, organizou um método simples e acessível, baseado na **canalização da energia vital universal**, na prática constante e na transformação interior.

O Reiki nasceu como **um caminho de autoconhecimento e aprimoramento pessoal**, não como técnica comercial. Seu foco original era a harmonização de corpo e mente e a vivência dos princípios do Reiki. Usui aplicava tratamentos e ministrava cursos em Tóquio, oferecendo Reiki

gratuitamente, especialmente após o terremoto de Kanto, em 1923, para ajudar as vítimas da tragédia.

A Gakkai existe até hoje no Japão, preservando a linhagem direta de Usui, com enfoque no **autoconhecimento e prática interna**, mantendo a essência do método tradicional.

O Reiki se expandiu para o Ocidente por meio de **Chujiro Hayashi (médico e discípulo de Usui)** e, posteriormente, de sua discípula **Hawayo Takata**. Durante essa expansão, ocorreram algumas adaptações, como a **cobrança por cursos e atendimentos**, o **uso sistemático dos chakras** e a criação de **aplicações terapêuticas estruturadas**. Esse processo deu origem ao **Reiki Ocidental**, que se diversificou em várias vertentes e métodos, todos derivados da mesma fonte original.

5.1 A LINHAGEM DO REIKI

No Reiki Usui, o conhecimento é transmitido de mestre para aluno por meio de iniciações energéticas. Essa continuidade de transmissão recebe o nome de linhagem.

A linhagem representa a cadeia de mestres que preservaram e transmitiram os ensinamentos do Reiki ao longo do tempo, desde sua origem no Japão até os dias atuais.

No processo histórico mais conhecido, o Reiki foi transmitido da seguinte forma:

Mikao Usui



Chujiro Hayashi



Hawayo Takata

A partir de Hawayo Takata, o Reiki se expandiu para o Ocidente, sendo transmitido a diversos mestres que continuaram difundindo o método pelo mundo.

A linhagem não representa hierarquia espiritual, mas sim a continuidade do ensinamento e da transmissão energética do Reiki.

6. OS NÍVEIS DO REIKI USUI E A ORGANIZAÇÃO DOS SÍMBOLOS

No sistema de Reiki Usui, conforme estruturado e difundido no modelo tradicional ocidental, o aprendizado ocorre de forma gradual, respeitando o amadurecimento energético, emocional e consciente do praticante. Cada nível aprofunda a conexão com o Reiki e introduz novos símbolos, técnicas e responsabilidades.

6.1. NÍVEL I – SHODEN (O DESPERTAR)

O Nível I marca o início do caminho no Reiki. Seu foco principal está no autotratamento, na harmonização do corpo físico e na reconexão consciente com a energia vital universal.

Neste nível, o aluno:

Passa pelo processo de sintonização;

Aprende a canalizar o Reiki por meio da imposição de mãos;

Desenvolve a prática do autocuidado e da presença energética.

No modelo ocidental de ensino do Reiki, o aluno também é apresentado ao primeiro símbolo do sistema: o **Cho Ku Rei**, conhecido como o símbolo do poder, associado à intensificação da energia, à limpeza e à proteção energética. Neste curso, seguimos essa abordagem como forma de apoiar o desenvolvimento da prática e da sensibilidade energética do aluno.

6.2. Certificação no Reiki Nível I

Ao participar da iniciação e concluir o processo de integração do Reiki Nível I – Shoden, o aluno recebe o **Certificado de Iniciação em Reiki Usui Nível I**.

Essa certificação reconhece que o praticante foi devidamente sintonizado e está apto a utilizar o Reiki para:

- autotratamento
- aplicação em outras pessoas
- harmonização de animais, plantas e ambientes

O Reiki é um caminho de prática e experiência. Por isso, recomenda-se que o aluno mantenha a prática regular, especialmente durante o ciclo de **21 dias de integração energética**, fortalecendo a conexão com a energia Reiki.

6.3. NÍVEL II – OKUDEN (A TRANSFORMAÇÃO)

O Nível II aprofunda a atuação do Reiki nos campos **mental, emocional e energético**, ampliando a capacidade de direcionamento consciente da energia.

Neste nível, o praticante aprende e é sintonizado em **três símbolos**, ou dois, caso já tenha recebido o Cho Ku Rei (nosso caso) e que passam a ser utilizados de forma combinada:

- **Cho Ku Rei** – símbolo do poder e da intensificação energética;
- **Sei He Ki** – símbolo do equilíbrio mental e emocional;
- **Hon Sha Ze Sho Nen** – símbolo da distância e do tempo, utilizado para envio de Reiki à distância e para trabalhos energéticos relacionados ao passado, presente ou futuro.

É neste nível que o envio de Reiki à distância é ensinado formalmente, assim como o uso integrado dos símbolos para potencializar os tratamentos.

6.4. NÍVEL III-A – SHINPIDEN (MESTRE DE SI MESMO)

O Nível III-A representa um aprofundamento espiritual e consciencial do Reiki. Seu foco está na **cura espiritual**, na expansão da consciência e no refinamento da prática energética.

Neste nível, o praticante aprende o **símbolo do Mestre**:

- **Dai Ko Myo** – símbolo de alta frequência, associado à cura profunda da alma, à iluminação interior e à integração espiritual.

O Nível III-A não está necessariamente ligado ao ensino do Reiki, mas ao compromisso com a própria evolução, presença e responsabilidade energética.

6.5. NÍVEL III-B – GOKUKAIDEN (MESTRADO E PROFESSOR)

O Nível III-B representa a consolidação do caminho do **Reiki como serviço e transmissão consciente**. Seu foco está no ensino, na responsabilidade espiritual e na preservação da linhagem do Sistema Usui de Cura Natural.

Neste nível, o praticante é capacitado a iniciar novos reikianos, transmitindo os princípios, símbolos e práticas dos níveis anteriores por meio das sintonizações tradicionais do Reiki.

O Nível III-B não se refere apenas ao domínio da técnica, mas ao compromisso ético, à maturidade interior e à consciência de atuar como canal na formação de novos praticantes.

Em minha formação dentro da linhagem em que fui iniciada, também recebi o símbolo **Raku**, utilizado no nível de Mestrado. Ele é tradicionalmente aplicado pelo mestre durante o processo de sintonização, sendo associado ao aterramento e ao selamento energético após a iniciação.

Embora não faça parte dos registros do sistema original estruturado por Mikao Usui no Japão, o Raku é utilizado em diversas linhagens ocidentais de Reiki como apoio nos processos de iniciação.

Visualização energética dos símbolos

No Reiki tradicional japonês, os símbolos não possuem cores específicas. Entretanto, em algumas escolas ocidentais utiliza-se a visualização de cores como apoio à concentração durante a prática.

Sugestões comuns:

Cho Ku Rei: vermelho ou dourado

Sei He Ki: violeta

Hon Sha Ze Sho Nen: azul ou índigo

Dai Ko Myo: dourado ou branco-dourado

Raku: vermelho ou dourado (associado ao aterramento e à integração energética).

O Reiki se apresenta em níveis porque o caminho é gradual, e cada etapa se manifesta no momento exato da jornada de cada ser.

7. A IMPORTÂNCIA DO AUTOTRATAMENTO

O autotratoamento é um dos pilares fundamentais do Reiki Usui e tem papel central no **Nível I (Shoden)**, que corresponde a este curso.

É por meio da aplicação do Reiki em si mesmo que o praticante inicia seu verdadeiro caminho de integração com a energia, desenvolvendo consciência, sensibilidade e responsabilidade energética.

Ao praticar o autotratoamento, o reikiano:

- Fortalece e harmoniza seu campo energético;
- Desenvolve disciplina, presença e constância na prática;
- Amplia a percepção do próprio corpo, emoções e pensamentos;
- Aprende a escutar os sinais físicos e sutis do seu organismo;
- Cria uma relação mais consciente consigo mesmo.

O autotratoamento diário não deve ser visto apenas como uma técnica, mas como um **exercício contínuo de autocuidado, equilíbrio e autoconhecimento**.

No Reiki Usui, compreende-se que **antes de cuidar do outro, é essencial aprender a cuidar de si**.

Quanto mais alinhado e equilibrado estiver o praticante, mais clara, estável e consciente será sua atuação como canal da energia Reiki.

8. O REIKI COMO CAMINHO DE TRANSFORMAÇÃO

Com a prática do Reiki, o aluno percebe que a energia não atua apenas no corpo físico. Ela influencia emoções, pensamentos e padrões de comportamento.

Ao longo do caminho, o reikiano aprende que:

- Equilíbrio interno reflete na vida externa
- Pensamentos e emoções influenciam o campo energético
- A cura é um processo gradual
- Cada pessoa tem seu próprio tempo

O Reiki não força mudanças, mas cria condições para que elas aconteçam de forma natural.

9. APLICAÇÃO DE REIKI: PRESENCIAL

O Reiki é um método simples, mas profundo, que permite a energia fluir através do coração do praticante. A eficácia da sessão depende de três fatores principais: **preparação do ambiente, preparo do terapeuta e receptividade do cliente.**

9.1. Preparação do ambiente

- Limpeza física e energética do espaço;
- Ambiente acolhedor, confortável e harmonioso;
- Itens opcionais como almofadas ou cobertores podem aumentar o conforto; cristais ou pêndulos são complementares, não essenciais.

9.2. Preparação do praticante

- Alimentação adequada, hidratação e higiene pessoal;
- Limpeza energética e meditação, alinhando mente e coração;
- Atitude ética, desapegada e centrada no amor e na presença;
- Avaliar seu estado emocional e físico; se não estiver apto, reagendar a sessão.

9.3. Entrevista e orientação

- Explicar o que ocorrerá na sessão, incluindo posições das mãos e toque, garantindo conforto e confiança;
- Reforçar que partes íntimas nunca serão tocadas;
- Coletar informações relevantes sobre o cliente, registrando-as para acompanhamento;
- Incentivar o cliente a participar de seu próprio processo, liberando bloqueios e permitindo a entrada da energia.

9.4. Durante a sessão

- O Reiki flui através das roupas e materiais, dispensando situações embaraçosas;
- O praticante atua como canal: a energia flui conforme a necessidade do cliente, equilibrando as áreas sem controle consciente;

- Posições tradicionais (cabeça, centros energéticos, articulações e órgãos vitais) servem como guia, mas a percepção do praticante é prioritária;

9.5. Fechamento da sessão

- Conversa de reflexão e incentivo ao equilíbrio;
- Recomendar hidratação, pois a energia pode gerar leve desidratação;
- Evitar promessas de cura; Reiki auxilia no equilíbrio energético e autotransformação, mas não substitui tratamento médico;
- Número e duração das sessões são individuais, definidos conforme a necessidade;
- Cobrança, se houver, deve ser informada previamente.

10. REIKI À DISTÂNCIA

O Reiki à distância é uma prática ensinada a partir do **Nível II (Okuden)**, por meio da técnica conhecida como **Enkaku Chiryō**.

Essa forma de aplicação permite que a energia Reiki seja direcionada para pessoas, situações ou momentos específicos, independentemente da distância física.

Para que o Reiki à distância aconteça de forma ética e eficaz, é fundamental que o praticante:

- Atue com **desapego**, respeito e amor sincero;
- Mantenha **intenções puras**, sem projeções mentais, desejos pessoais ou tentativas de direcionar resultados;
- Confie na inteligência da energia Reiki, permitindo que ela atue conforme a real necessidade.

Cada praticante possui uma qualidade vibracional própria, construída por meio da prática, do autoconhecimento e do equilíbrio emocional. Assim, a eficácia do Reiki à distância está diretamente relacionada ao **preparo interno e à sintonia energética do canalizador**, sempre respeitando os princípios do Reiki Usui.

11. ENCERRAMENTO DO MÓDULO 1

Neste módulo, apresentei os **fundamentos do Reiki**, estabelecendo uma base sólida para a prática consciente da técnica. No **Nível I**, realizarei a **sintonização** e a entrega do **primeiro símbolo**, seguindo a tradição de diversas escolas de Reiki. Essa foi a forma como aprendi, como fui iniciada, e agora compartilho com você.

Compreender **o que é o Reiki**, como essa energia atua e qual é a postura do praticante é essencial antes de aprofundar os estudos. O Reiki vai além de uma simples técnica de imposição das mãos: mesmo pessoas com limitações físicas, como amputações, podem praticá-lo, pois **a energia não conhece barreiras**. Mais do que um método de cura, o Reiki é um **caminho de desenvolvimento pessoal**, que exige **responsabilidade, presença e respeito pelo processo natural de equilíbrio energético**.

Aqui nesse módulo foi apresentada a origem do método desenvolvido por **Mikao Usui**, que estruturou uma forma simples e acessível de canalizar a energia universal para promover equilíbrio e bem-estar.

Essa base inicial prepara o praticante para compreender, nos próximos módulos, os aspectos filosóficos e energéticos que sustentam o Reiki.

No próximo módulo, iremos estudar **a filosofia do Reiki e os Cinco Princípios (Gokai)**, considerados o coração dessa prática.

12. NOTA DA MÁRI

Ao iniciar no Reiki, é importante **entender a técnica de aplicação** para que a prática não se torne rígida ou mecânica. Compreender os **fundamentos e a origem do método** é essencial para que o Reiki seja vivido como um **caminho de consciência, equilíbrio e desenvolvimento interior**.

A prática diária por **21 dias** vai além de um ritual místico: é fundamental para que o **cérebro assimile o novo aprendizado**, fortalecendo a conexão com a energia e promovendo mudanças reais — um processo que reflete a **neuroplasticidade**.

Mesmo com adaptações ao longo do tempo, essa prática é realizada há mais de **100 anos**, mostrando que, embora tudo no Universo seja mutável, a **energia do Reiki se mantém sólida e confiável**, oferecendo uma base consistente para quem trilha esse caminho.

13. REFLEXÕES DO PRATICANTE

Reserve alguns minutos para refletir e registrar suas percepções.

- O que mais chamou sua atenção ao conhecer a história e os fundamentos do Reiki?
- Como você compreende, neste momento, o papel do praticante de Reiki?
- O que despertou em você o interesse por aprender e praticar Reiki?
- Quais expectativas você tem em relação a essa jornada?

SUAS ANOTAÇÕES:

MÓDULO 2 – FILOSOFIA DO REIKI E OS CINCO PRINCÍPIOS (GOKAI)



1. A FILOSOFIA DO REIKI

O Reiki Usui não é apenas uma técnica de canalização de energia. Ele é sustentado por uma filosofia de vida que orienta a prática energética e o desenvolvimento pessoal do reikiano.

Mikao Usui compreendia que a verdadeira cura não acontece apenas no corpo físico, mas também na forma como a pessoa pensa, sente e se relaciona consigo mesma e com o mundo. Por isso, o Reiki foi estruturado como um caminho de consciência, disciplina e transformação interior.

A filosofia do Reiki convida o praticante a observar seus hábitos mentais e emocionais, reconhecendo que muitos desequilíbrios energéticos têm origem em padrões repetitivos de pensamento, emoção e comportamento.

Dentro dessa visão, surgem os **Cinco Princípios do Reiki**, conhecidos como **Gokai**.

2. O QUE SÃO OS CINCO PRINCÍPIOS DO REIKI – GOKAI

Os Cinco Princípios do Reiki são ensinamentos simples, porém profundos, que funcionam como um guia para a vida diária.

Eles não devem ser vistos como regras rígidas ou obrigações morais, mas como **orientações conscientes**, que ajudam o praticante a cultivar equilíbrio emocional, clareza mental e alinhamento energético.

Os princípios começam sempre com a expressão:

“Só por hoje...”

Essa frase é essencial, pois traz o Reiki para o momento presente. Não se trata de prometer perfeição, mas de praticar a consciência **dia após dia**, um passo de cada vez.

3. OS CINCO PRINCÍPIOS DO REIKI

3.1. Só por hoje, não me irrita

A irritação é uma emoção natural, mas quando se torna constante, gera tensão, bloqueios energéticos e desgaste físico e emocional.

Este princípio não significa reprimir a raiva ou fingir que ela não existe. Ele convida à **observação consciente** da irritação, reconhecendo suas causas e escolhendo não alimentar reações automáticas.

Ao praticar este princípio, o reikiano aprende a:

- Pausar antes de reagir
- Reconhecer gatilhos emocionais
- Liberar tensões acumuladas
- Preservar sua energia vital

A irritação constante desequilibra o campo energético e interfere no fluxo do Ki. A consciência emocional é uma forma profunda de autocura.

3.2. Só por hoje, não me preocupo

A preocupação excessiva está relacionada ao medo do futuro e à tentativa de controlar aquilo que não está sob nosso domínio.

Quando a mente permanece presa a pensamentos de medo, ansiedade e antecipação, o corpo e o campo energético entram em estado de alerta contínuo, gerando cansaço, tensão e desequilíbrios.

Este princípio ensina a:

- Confiar no fluxo da vida
- Permanecer no presente
- Agir com responsabilidade sem excesso de controle
- Reduzir a ansiedade mental

Praticar este princípio não significa ser irresponsável, mas aprender a diferenciar ação consciente de preocupação desgastante.

3.3. Só por hoje, sou grato (a)

A gratidão é uma das frequências mais elevadas do campo energético humano. Ela transforma o modo como percebemos a vida e influencia diretamente nosso estado emocional e energético.

Ser grato não significa ignorar dificuldades ou fingir que tudo está bem. Significa reconhecer aprendizados, pequenas conquistas e experiências que contribuem para o crescimento pessoal.

A prática da gratidão:

- Eleva a vibração energética e harmoniza o campo
- Fortalece o equilíbrio emocional
- Amplia a percepção positiva da vida

A gratidão consciente transforma a forma como a energia flui no corpo e na mente.

3.4. Só por hoje, trabalho honestamente

Este princípio está relacionado à integridade, à responsabilidade e ao compromisso com aquilo que fazemos.

Trabalhar honestamente não se limita à profissão, mas envolve:

- Coerência entre pensamento, palavra e ação
- Responsabilidade com a própria energia
- Respeito ao outro
- Ética na prática do Reiki

Para o reikiano, este princípio é fundamental, pois reforça a importância de atuar com clareza, verdade e respeito, sem promessas irreais ou expectativas distorcidas.

A honestidade energética começa dentro de si.

3.5. Só por hoje, sou bondoso com todos os seres vivos

A gentileza é uma expressão natural de equilíbrio interior. Ela reflete a compreensão de que todos os seres estão em processo de aprendizado e evolução.

Este princípio convida à compaixão, ao respeito e à empatia, não apenas com os outros, mas também consigo mesmo.

Ser gentil inclui:

- Respeitar os próprios limites
- Não se julgar excessivamente
- Tratar o outro com humanidade
- Reconhecer a interconexão entre todos os seres

A gentileza harmoniza o campo energético e fortalece a prática do Reiki.

4. OS PRINCÍPIOS COMO PRÁTICA DIÁRIA

Os Cinco Princípios do Reiki não devem ser apenas lidos ou decorados. Eles são ferramentas de prática diária.

É comum que, no início, o aluno perceba dificuldade em aplicá-los. Isso faz parte do processo. O Reiki não exige perfeição, mas **consciência**.

Ao aplicar os princípios no dia a dia, o praticante desenvolve:

- Equilíbrio emocional
- Clareza mental
- Presença
- Responsabilidade energética

Os princípios sustentam a prática do Reiki e fortalecem o campo do reikiano.

5. A RELAÇÃO ENTRE OS PRINCÍPIOS E O REIKI NÍVEL I

No Nível I, os Cinco Princípios auxiliam diretamente no processo de:

- Autotratamento
- Purificação emocional
- Liberação de padrões antigos
- Adaptação à nova frequência energética

Durante o **ciclo de 21 dias após a sintonização**, é comum que emoções e pensamentos venham à tona. Os princípios funcionam como um **apoio consciente**, ajudando o aluno a atravessar esse período com mais equilíbrio.

6. ENCERRAMENTO DO MÓDULO 2

Neste módulo foram apresentados os fundamentos filosóficos que sustentam a prática do Reiki, especialmente os **Cinco Princípios (Gokai)**, ensinados por Mikao Usui.

Esses princípios orientam o praticante a desenvolver uma atitude de presença, serenidade e responsabilidade diante da vida. Mais do que conceitos teóricos, eles representam um convite diário para cultivar equilíbrio emocional, gratidão, honestidade e compaixão.

Ao integrar esses princípios no cotidiano, o reikiano fortalece sua prática energética e amplia sua consciência sobre seus pensamentos, emoções e atitudes.

Essa base filosófica prepara o praticante para compreender que o Reiki não é apenas uma técnica de aplicação de energia, mas um caminho de transformação interior.

No próximo módulo, conheceremos **os Três Pilares do Reiki**, que estruturam a prática energética e conectam a filosofia à experiência direta.

7. NOTA DA MÁRI

Os Cinco Princípios do Reiki são considerados o coração da prática. Eles não foram criados apenas para serem repetidos, mas para serem vividos.

Ao refletir diariamente sobre esses ensinamentos, o praticante desenvolve maior consciência sobre suas atitudes, emoções e escolhas, permitindo que o Reiki se manifeste também na forma de viver.

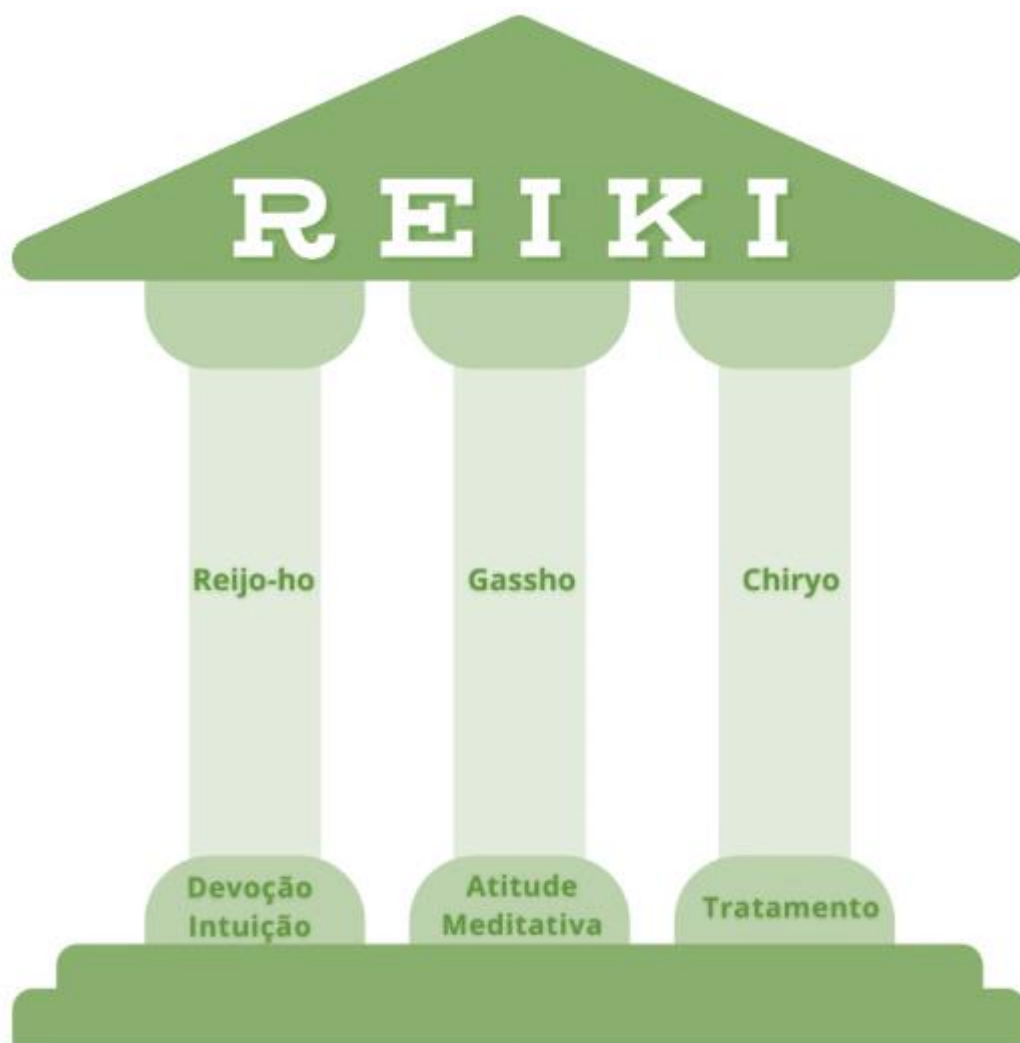
8. REFLEXÕES DO PRATICANTE

Reserve um momento para refletir sobre os ensinamentos apresentados.

- Qual dos Cinco Princípios mais chamou sua atenção neste momento?
 - Existe algum princípio que você sente ser mais desafiador de aplicar no seu dia a dia?
 - De que forma esses ensinamentos podem influenciar suas atitudes e relações?
-

SUAS ANOTAÇÕES:

MÓDULO 3 – OS TRÊS PILARES DO REIKI



Se, Rei e Ki revelam a origem da energia, os Três Pilares ensinam como sustentá-la no cotidiano.

Nos próximos módulos, seguiremos aprofundando esse caminho de forma gradual e consciente.

1. A IMPORTÂNCIA DOS TRÊS PILARES DO REIKI

Os Três Pilares do Reiki são práticas fundamentais ensinadas por Mikao Usui para sustentar o desenvolvimento energético, espiritual e consciente do praticante.

Eles não são apenas exercícios técnicos, mas atitudes internas que ajudam o reikiano a cultivar presença, sensibilidade e alinhamento energético. Esses pilares conectam a filosofia do Reiki à prática diária, preparando o aluno para a canalização consciente da energia.

Os Três Pilares são:

- **Gassho**
- **Reiji-Ho**
- **Chiryō**

Cada um atua em um aspecto específico do processo energético, mas todos se complementam e se fortalecem mutuamente.



Gassho



Reiji-Ho



Chiryō

2. GASSHO – A PRÁTICA DA PRESENÇA

2.1. O que é Gassho

No Reiki Usui, o **Gassho** é uma prática meditativa fundamental. A palavra japonesa *Gassho* significa “**mãos unidas**” e representa um gesto de respeito, presença, centramento e conexão interior.

Mais do que uma postura física, o Gassho é um estado de atenção consciente. Ele convida o praticante a silenciar a mente, voltar-se para o momento presente e desenvolver sensibilidade energética e intuição.

Essa meditação é tradicionalmente utilizada antes das aplicações de Reiki, preparando o praticante para atuar de forma mais clara, equilibrada e receptiva à energia universal

2.2. Objetivo do Gassho

O Gassho tem como principal objetivo **acalmar a mente, equilibrar as emoções e alinhar o campo energético** do praticante antes da prática do Reiki.

A prática regular do Gassho auxilia em:

- Redução da agitação mental;
 - Desenvolvimento da concentração e da presença;
 - Aumento da sensibilidade energética;
 - Fortalecimento da intuição;
 - Conexão consciente com a Energia Vital Universal.
-

2.3. Como praticar Gassho

- Sente-se ou permaneça em pé, mantendo a **coluna ereta** e o corpo relaxado;
 - Una as **palmas das mãos em frente ao coração**, com os dedos unidos e estendidos;
 - Mantenha os **cotovelos levemente afastados do corpo**, com os antebraços paralelos ao chão;
 - Direcione a atenção para o **ponto onde os dedos médios se encontram**;
-

- Feche os olhos suavemente e leve a consciência para a **respiração natural**;
- Permaneça em silêncio, observando os pensamentos sem se apegar a eles;
- Sinta o fluxo da energia e permita que a mente se aquiete.

Se desejar, durante a meditação, podem ser mentalizados os **Cinco Princípios do Reiki**, como por exemplo: “*Só por hoje, sou calmo*”, “*Só por hoje, confio*”...

3. REIJI-HO – A CONEXÃO COM A INTUIÇÃO

3.1. O que é Reiji-Ho

O **Reiji-Ho** é uma prática fundamental no Reiki Usui e significa, de forma simples, “**método de indicação da energia**”. Trata-se de uma técnica que desenvolve a intuição e a percepção energética, ensinando o reikiano a confiar na inteligência do Reiki para guiar o tratamento.

Por meio do Reiji-Ho, o praticante se conecta conscientemente à **Energia Vital Universal** antes da aplicação, permitindo que a energia indique onde e como atuar, seja no autotratamento ou no tratamento de terceiros.

O Reiji-Ho é considerado um dos **pilares do Reiki**, ao lado do **Gassho** e do **Chiryo** (a aplicação do Reiki propriamente dita).

3.2. Objetivo do Reiji-Ho

O Reiji-Ho tem como objetivo principal **ativar a percepção energética e a entrega consciente ao fluxo do Reiki**.

Essa prática permite ao praticante:

- Perceber intuitivamente as áreas de desequilíbrio energético (*byosen*);
 - Confiar na condução da energia Reiki;
 - Reduzir o controle mental excessivo;
 - Desenvolver sensibilidade energética e presença;
 - Compreender que o reikiano não decide racionalmente onde aplicar Reiki, mas se coloca disponível para receber as indicações da energia.
-

3.3. Como praticar Reiji-Ho

- 1. Gassho – Conexão:** Inicie a prática colocando as mãos em posição de Gassho, à frente do chakra cardíaco. Essa postura favorece o silêncio interior, a concentração e a conexão consciente com a energia Reiki.
- 2. Intenção ou Oração Silenciosa:** Mentalmente, formule um pedido simples e sincero, direcionando a energia para o bem maior, a harmonia e o equilíbrio de quem irá receber o Reiki, respeitando sempre o livre-arbítrio.
- 3. Terceiro Olho – Pedido de Orientação:** Leve as mãos suavemente até a região da testa (chakra do terceiro olho) e solicite que a energia Reiki oriente suas mãos até os pontos de maior necessidade no corpo energético.
- 4. Início do Tratamento – Chiryō:** A partir desse momento, inicie a aplicação de Reiki, permitindo que as mãos se posicionem ou se movimentem de forma natural, guiadas pelas sensações e pela energia, sem esforço mental ou julgamento.

4. CHIRYO – A PRÁTICA DA APLICAÇÃO DO REIKI

4.1. O que é Chiryō

Chiryō é a prática da aplicação do Reiki propriamente dita. É o momento em que o reikiano canaliza a Energia Vital Universal, permitindo que ela flua de forma natural para si mesmo ou para outra pessoa.

Em japonês, a palavra *Chiryō* pode ser traduzida como “**tratamento**” ou “**cura**”. No contexto do Reiki Usui, esse termo deve ser compreendido como um **processo de harmonização energética**, e não como uma promessa de cura imediata ou substituição de tratamentos médicos.

O Chiryō atua estimulando o equilíbrio do campo energético e os processos naturais de autocura do organismo, respeitando o tempo, os limites e as necessidades de cada pessoa.

4.2. Objetivo do Chiryō

O Chiryō tem como objetivos principais:

- Promover o equilíbrio energético;
- Estimular a autocura natural;
- Aliviar tensões físicas, emocionais e mentais;
- Harmonizar o campo energético como um todo;
- Favorecer o bem-estar e a elevação da consciência.

No **Reiki Nível I**, o Chiryo é realizado de forma **presencial**, por meio da imposição das mãos em posições específicas no corpo.

4.3. A postura do reikiano durante o Chiryo

Durante a aplicação, o praticante deve:

- Manter postura neutra
- Evitar expectativas
- Não forçar resultados
- Respeitar o tempo do processo

A confiança na energia e a presença consciente são fundamentais. Como o Chiryo funciona na prática

Durante a aplicação do **Chiryo**, o praticante mantém o foco na intenção de tratamento e se coloca em estado de presença, permitindo que a energia Reiki flua naturalmente para a área, o chakra ou a situação que necessite de harmonização, seja em si mesmo ou em outra pessoa.

Nesse processo, o reikiano não direciona a energia de forma mental ou racional, mas **confia na condução da própria energia Reiki**, seguindo as percepções sutis e a intuição desenvolvida ao longo da prática.

O Chiryo vai além do alívio imediato de desconfortos, pois favorece um processo de **harmonização profunda do campo energético**, contribuindo para o autoconhecimento, o equilíbrio emocional e a liberação de padrões energéticos que podem gerar desequilíbrios ao longo do tempo.

Esse processo acontece de forma gradual, respeitando o ritmo e as necessidades de cada pessoa, sempre dentro de uma prática consciente, ética e responsável.

5. A INTEGRAÇÃO DOS TRÊS PILARES

Os Três Pilares do Reiki não funcionam isoladamente. Eles se complementam e sustentam a prática energética.

- **Gassho** prepara a mente e o campo energético
- **Reiji-Ho** orienta a aplicação
- **Chiryō** concretiza a prática

Quando integrados, esses pilares fortalecem a canalização do Reiki e aprofundam a experiência do praticante.

6. OS TRÊS PILARES E O AUTOTRATAMENTO

No Nível I, os Três Pilares são especialmente importantes para o autotratamento.

Ao aplicar Reiki em si mesmo, o praticante:

- Desenvolve disciplina energética
- Fortalece a conexão interior
- Aprende a escutar o próprio corpo
- Aprofunda o autoconhecimento

A prática constante dos pilares transforma o Reiki em um hábito consciente e saudável.

7. ENCERRAMENTO DO MÓDULO 3

Neste módulo foram apresentados os **Três Pilares do Reiki**, ensinamentos fundamentais que estruturam a prática energética dentro do sistema Reiki Usui.

Esses pilares representam práticas simples e profundas que auxiliam o praticante a desenvolver presença, sensibilidade energética e conexão com a energia Reiki.

Os três pilares são:

- **Gassho** – prática de centramento e meditação que favorece a presença e a conexão interior.
- **Reiji-Ho** – técnica de preparação e intenção que orienta o praticante a permitir que a energia flua para onde é mais necessária.
- **Chiryo** – a aplicação do Reiki através da imposição das mãos, promovendo equilíbrio energético.

Essas práticas ajudam o Reikiano a cultivar uma postura de atenção, respeito e sensibilidade durante o tratamento, fortalecendo a conexão entre intenção, energia e cuidado.

No próximo módulo, iremos aprofundar a compreensão sobre **os chakras e o fluxo da energia no corpo**, ampliando a percepção energética durante a aplicação do Reiki.

8. NOTA DA MÁRI

Os **Três Pilares do Reiki** nos lembram que a prática **não começa apenas no momento da imposição das mãos**. A energia inteligente flui naturalmente; até quem não possui mãos pode sentir sua presença, pois **a intenção é o que realmente importa**.

O **estado interior do praticante** — presença, intenção e conexão — influencia diretamente a qualidade da prática. Por isso, cultivar momentos de **silêncio, centramento e atenção** é essencial no caminho do Reiki.

Independente de crença ou religião, cada pessoa tem sua **própria conexão com a Fonte (Deus)**, e é essa conexão que realmente vale **no momento inicial antes da aplicação**.

9. REFLEXÕES DO PRATICANTE

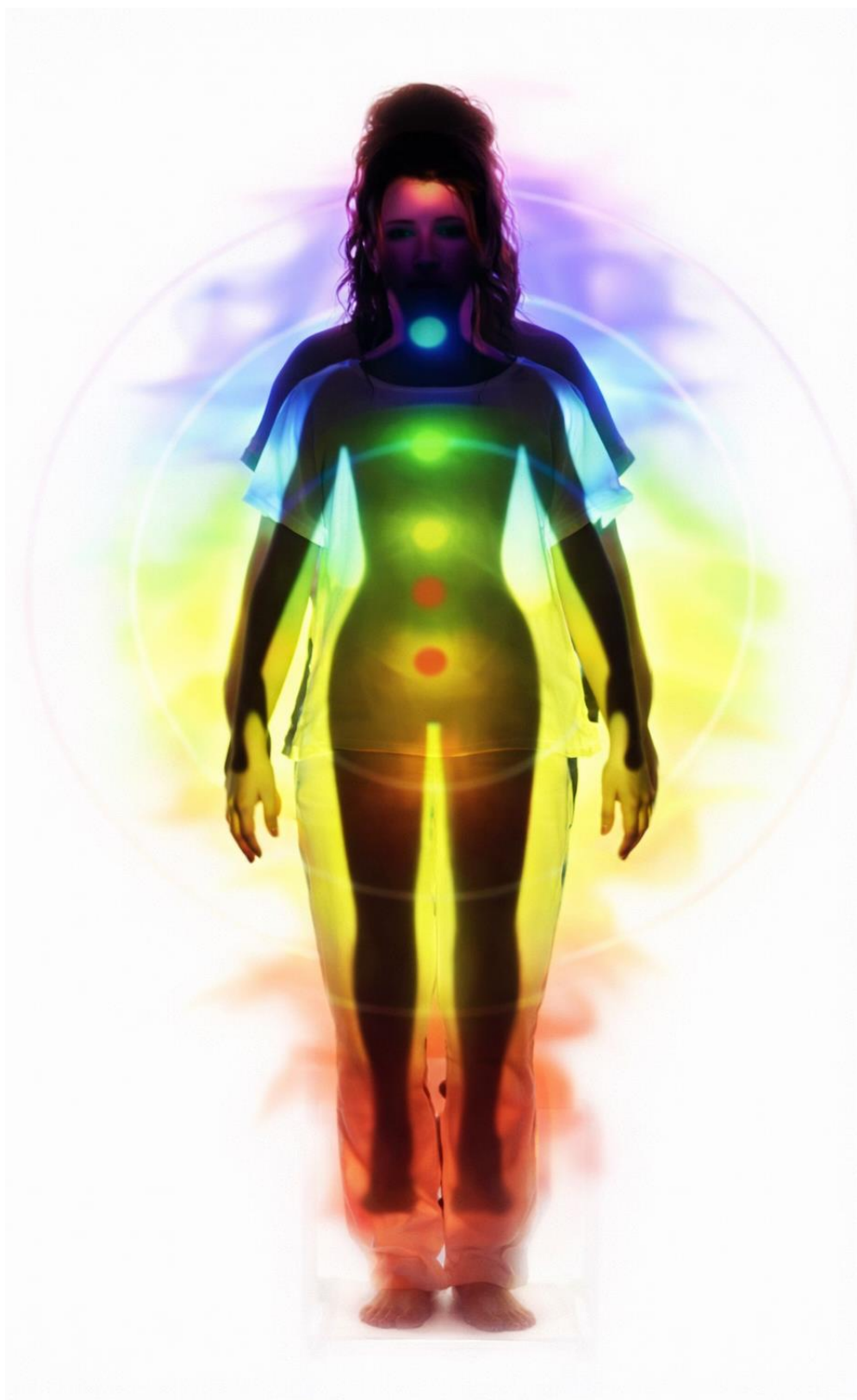
Reserve alguns minutos para **refletir sobre sua experiência** com as práticas apresentadas:

- Como você se sentiu ao realizar o **Gassho**?
- Foi fácil ou desafiador **manter a atenção e o silêncio interior**?
- O que você percebeu ao **praticar a intenção no Shiryo**, antes da aplicação do Reiki?

- De que forma esses **pilares** podem contribuir para uma prática **mais consciente**?

SUAS ANOTAÇÕES:

MÓDULO 4 – A SINTONIZAÇÃO NO REIKI NÍVEL I E O PROCESSO DE 21 DIAS



<https://www.pexels.com/pt-br/foto/leve-luz-light-mulher-6932056/> Modificada com IA

1. O QUE É A SINTONIZAÇÃO NO REIKI

A sintonização é um processo energético realizado por um Mestre de Reiki, no qual o aluno é preparado para canalizar a energia Reiki de forma consciente e contínua.

Diferente de um ensinamento apenas teórico, a sintonização é uma **experiência energética direta**, que atua no campo energético do aluno, ajustando sua frequência para a recepção da energia Reiki.

A partir da sintonização, o aluno passa a ter acesso permanente ao fluxo do Reiki, podendo utilizá-lo sempre que desejar, desde que com consciência e responsabilidade.

2. PREPARAÇÃO PARA A SINTONIZAÇÃO

Antes da iniciação no Reiki, algumas recomendações simples ajudam o corpo e a mente a se prepararem para receber essa nova frequência energética.

Recomendações:

- Evitar álcool e excesso de estimulantes nas 24 horas anteriores
- Preferir alimentação leve no dia da iniciação
- Manter boa hidratação
- Estar aberto à experiência com tranquilidade e presença
- Se possível, reservar um momento de silêncio ou introspecção antes do encontro

Essas orientações ajudam o organismo a estar mais receptivo ao processo energético da sintonização.

2. O PAPEL DO MESTRE NA SINTONIZAÇÃO

O Mestre de Reiki não “entrega” energia ao aluno, nem transfere poder pessoal. Ele atua como um facilitador do processo, conduzindo a sintonização de acordo com a tradição do Reiki Usui.

Durante a sintonização, o Mestre:

- Prepara energeticamente o ambiente
- Orienta o aluno quanto ao processo
- Realiza os gestos e símbolos adequados ao nível
- Respeita o tempo e a sensibilidade de cada pessoa

A sintonização não depende da crença do aluno, mas da abertura e da disponibilidade para o processo.

3. O QUE MUDA APÓS A SINTONIZAÇÃO

Após a sintonização, é comum que o aluno perceba mudanças sutis ou mais intensas, que variam de pessoa para pessoa.

Essas mudanças podem incluir:

- Aumento da sensibilidade energética
- Maior percepção corporal
- Alterações emocionais
- Sonhos mais vívidos
- Necessidade de descanso ou silêncio

Essas manifestações fazem parte do processo de adaptação do campo energético à nova frequência.

4. O PROCESSO DE LIMPEZA ENERGÉTICA

A sintonização ativa um processo de limpeza energética, no qual bloqueios antigos podem vir à tona para serem observados e liberados.

Esse processo pode envolver:

- Emoções reprimidas
- Padrões mentais repetitivos
- Memórias energéticas
- Desconfortos físicos temporários

É importante compreender que essas reações não são negativas. Elas indicam que o campo energético está se reorganizando.

Durante esse período, recomenda-se:

- Manter o autotratamento diário
 - Beber bastante água
 - Respeitar os limites do corpo
 - Evitar excessos físicos e emocionais
-

5. O CICLO DE 21 DIAS

Tradicionalmente, após a sintonização, orienta-se um período de **21 dias** de autotratamento contínuo.

Esse ciclo representa um tempo simbólico e energético para que o corpo, a mente e o campo energético se ajustem à energia Reiki.

Durante os 21 dias:

- O aluno realiza o autotratamento diariamente
- Observa sensações, emoções e pensamentos
- Fortalece a conexão com a energia
- Desenvolve disciplina e presença

O ciclo de 21 dias não é uma regra rígida, mas uma orientação que auxilia na integração da prática.

6. EMOÇÕES E DESAFIOS DURANTE O PROCESSO

É comum que, durante o ciclo de 21 dias, emoções antigas venham à tona. Isso acontece porque o Reiki atua também nos níveis emocional e mental.

O aluno pode vivenciar:

- Sensibilidade emocional aumentada
- Necessidade de introspecção
- Questionamentos internos
- Liberação de padrões antigos

Nesses momentos, os Cinco Princípios do Reiki são grandes aliados, ajudando a atravessar o processo com mais equilíbrio e consciência.

7. A IMPORTÂNCIA DO AUTOTRATAMENTO NESSE PERÍODO

O autotratamento diário é essencial durante o processo de 21 dias. Ele ajuda a:

- Estabilizar o campo energético
- Integrar a nova frequência
- Aliviar desconfortos temporários
- Fortalecer o vínculo com a prática

Mesmo que em alguns dias o aluno se sinta cansado ou sem disposição, a aplicação de Reiki em si mesmo contribui para o equilíbrio e a harmonização.

8. O QUE NÃO FAZER APÓS A SINTONIZAÇÃO

Durante o período de adaptação, é recomendável evitar:

- Excesso de estímulos emocionais
- Consumo exagerado de álcool
- Ambientes muito carregados energeticamente
- Julgamentos sobre as próprias experiências

Cada pessoa vive o processo de forma única. Comparações não são necessárias e podem gerar ansiedade desnecessária.

9. INTEGRAÇÃO DO PROCESSO DE 21 DIAS

Ao final do ciclo de 21 dias, o aluno geralmente percebe:

- Maior equilíbrio emocional
- Aumento da sensibilidade energética
- Maior clareza mental
- Conexão mais profunda consigo mesmo

O processo de sintonização não termina em 21 dias, mas esse período marca uma fase importante de integração inicial.

Nota Importante:

É comum que alguns alunos já tenham passado por uma ou mais formações em Reiki e, ainda assim, sintam o desejo de refazer um nível, seja para aprofundar a prática, recuperar a confiança ou se reconectar com a energia.

No Reiki, uma vez sintonizado, o praticante permanece sintonizado. A energia não se perde nem se desfaz com o tempo. Retomar um nível não anula experiências anteriores; ao contrário, amplia a compreensão, fortalece a presença e permite vivenciar o Reiki a partir de um novo momento de consciência.

10. ENCERRAMENTO DO MÓDULO 4

Neste módulo foi apresentada a **sintonização do Reiki**, um momento especial dentro do processo de iniciação do praticante.

A sintonização é uma técnica transmitida pelo mestre de Reiki que tem como objetivo **abrir e harmonizar os canais energéticos**, permitindo que o aluno se torne um canal consciente da energia Reiki.

A partir desse momento, o praticante passa a ter acesso à prática do Reiki e pode iniciar o desenvolvimento da sensibilidade energética por meio da aplicação em si mesmo e em outras pessoas.

Também foi apresentado o **processo tradicional dos 21 dias**, período sugerido para que o praticante realize autoaplicação diária de Reiki. Esse tempo é considerado um período de adaptação e integração energética, no qual o corpo, a mente e as emoções passam por um processo natural de equilíbrio.

Durante esse período, podem surgir diferentes percepções e experiências. O mais importante é manter a prática com tranquilidade, observação e respeito pelo próprio ritmo.

No próximo módulo, iremos estudar **as posições das mãos no tratamento Reiki**, compreendendo como aplicar a energia de forma organizada e consciente.

11. NOTA DA MÁRI

O processo de **21 dias** é tradicionalmente apresentado como um período de **limpeza e reorganização energética**.

Cada pessoa, no entanto, vivencia essa etapa de forma única: algumas percebem mudanças mais intensas, enquanto outras passam por um processo mais sutil e tranquilo.

O mais importante nesse período é **cultivar a prática diária**, a **observação** e o **cuidado consigo mesmo**. Como mencionado anteriormente, o processo **não é místico, mas neural**: a repetição ajuda o cérebro a **assimilar e armazenar um novo aprendizado**, e, no nível energético, **abre o campo e amplia as percepções**, fortalecendo a conexão com a energia.

12. REFLEXÕES DO PRATICANTE

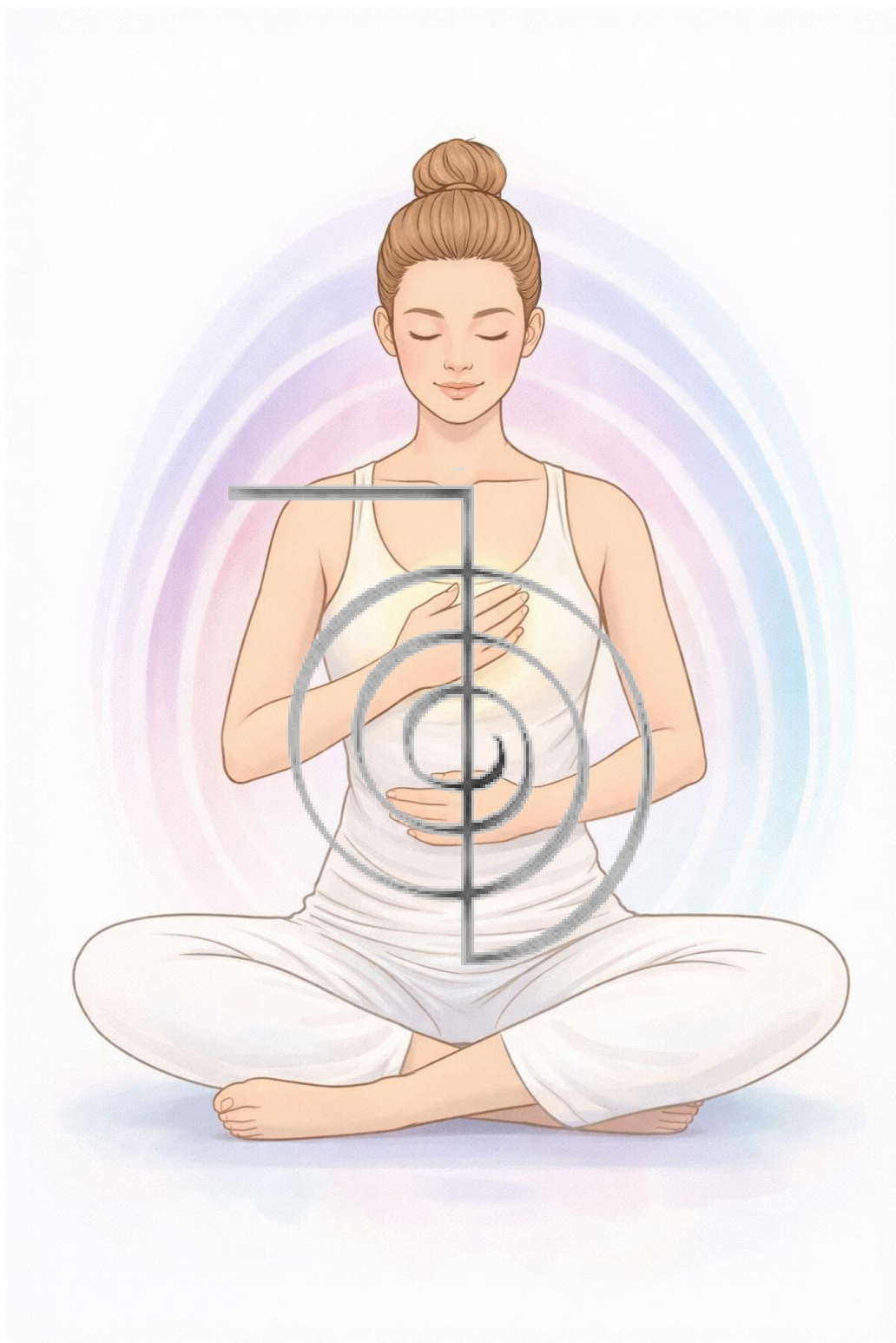
Reserve um momento para registrar suas percepções.

- Como você se sentiu durante o momento da sintonização?
- O que você percebeu em seu corpo ou em suas emoções após esse processo?
- Como você pretende organizar sua prática de autoaplicação durante os 21 dias?
- Que mudanças ou aprendizados você espera observar nesse período?

Observação: Mais adiante nesta apostila, você encontrará um **calendário para praticar os 21 dias**, com espaço para **anotações diárias**. Essa ferramenta vai ajudá-lo a **acompanhar seu progresso**, fortalecer a prática e potencializar os efeitos do Reiki no corpo e na mente.

SUAS ANOTAÇÕES:

MÓDULO 5 - AUTOTRATAMENTO E PRÁTICA DO REIKI NÍVEL I



1. O AUTOTRATAMENTO NO REIKI NÍVEL I

A prática é o coração do Reiki Nível I.

É por meio da aplicação constante que o praticante desenvolve sensibilidade, presença e confiança no fluxo natural da energia.

No início do caminho no Reiki, a prática mais importante é o **autotratamento**, pois ele fortalece o campo energético, amplia a percepção das mãos e favorece o equilíbrio físico, emocional e mental.

Com o tempo, essa mesma técnica pode ser aplicada também **em outras pessoas**, mantendo sempre os mesmos princípios de respeito, presença e simplicidade.

2. ORGANIZAÇÃO DAS POSIÇÕES DE APLICAÇÃO

Para facilitar o aprendizado e criar uma **memória natural da prática**, as posições do Reiki podem ser organizadas em **três regiões principais do corpo**:

- **Cabeça**
- **Tronco**
- **Membros inferiores**

Essa divisão ajuda o praticante a **lembrar com facilidade a sequência** e compreender o **fluxo da energia ao longo do corpo**.

As posições apresentadas nas imagens podem ser usadas tanto no **autotratamento** quanto na **aplicação em outras pessoas**. A principal diferença está na forma de posicionar o corpo e as mãos, sempre buscando **conforto para quem aplica e para quem recebe**.

As posições ilustradas servem como um **ponto de partida**. Nomes, sequência e técnica podem variar entre **autotratamento, aplicação em terceiros e alinhamento nos chakras**. Se observar atentamente, verá que os pontos de aplicação coincidem com **vórtices energéticos**, incluindo os **chakras fundamentais e secundários**.

Não seja rígido, criando expectativas de certo ou errado. À medida que a **sensibilidade se desenvolve**, a energia seguirá o caminho que for necessário — lembre-se: **a energia é inteligente**.

3. ILUSTRAÇÃO DAS POSIÇÕES DE APLICAÇÃO



4. CABEÇA

A região da cabeça está relacionada aos centros energéticos superiores, ligados à consciência, percepção, equilíbrio emocional e clareza mental.

Nessa região encontram-se principalmente dois centros energéticos importantes:

- **Chakra Coronário** – localizado no topo da cabeça, associado à consciência, espiritualidade e conexão com a energia universal.
- **Chakra Frontal** (ou terceiro olho) – localizado na região da testa, relacionado à percepção, intuição e clareza mental.

As posições incluem:

- Topo da cabeça
- Testa
- Laterais da cabeça
- Base do crânio / nuca

Durante a aplicação, as mãos podem permanecer suavemente apoiadas ou levemente acima do corpo, permitindo que a energia flua naturalmente.



5. TRONCO

No tronco estão localizados importantes centros energéticos relacionados às emoções, à vitalidade e ao equilíbrio do corpo.

Nessa região encontramos alguns dos principais chakras do corpo:

- **Chakra Laríngeo** – região da garganta, associado à comunicação e expressão.
- **Chakra Cardíaco** – centro do peito, relacionado ao amor, equilíbrio emocional e compaixão.
- **Chakra Plexo Solar** – região do estômago, ligado à vitalidade, força pessoal e emoções.
- **Chakra Sacral (ou umbilical)** – localizado abaixo do umbigo, associado à criatividade, energia vital e emoções.

As principais regiões de aplicação incluem:

- Garganta
- Centro do peito / coração
- Abdômen superior (região do estômago)
- Abdômen inferior (abaixo do umbigo)

Essas posições auxiliam na harmonização emocional, no relaxamento e no fortalecimento do fluxo energético do organismo.



6. MEMBROS INFERIORES

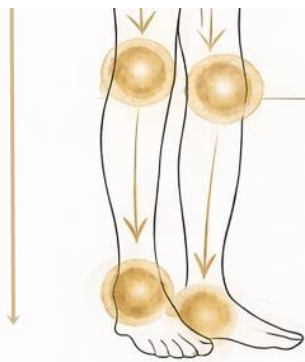
As posições nos membros inferiores ajudam a promover estabilidade, aterramento e circulação da energia pelo corpo.

Nessa região também se relaciona o **Chakra Básico (ou raiz)**, localizado na base da coluna, associado à estabilidade, segurança e conexão com a energia da Terra.

As posições incluem:

- Coxas
- Joelhos
- Tornozelos
- Pés

A aplicação nos pés é especialmente importante, pois contribui para o equilíbrio energético geral, favorecendo o **aterramento** e a integração da energia no corpo.



Membros Inferiores

9. Joelhos e Pés:

Promove vitalidade, força e segurança e indiretamente atua sobre todo o corpo físico.

7. APLICAÇÃO EM HOMENS E MULHERES

As posições de Reiki podem ser aplicadas tanto em homens quanto em mulheres, pois o trabalho energético atua no campo vital e nos centros energéticos do corpo.

O toque deve sempre ser respeitoso, confortável e adequado ao contexto da aplicação. Caso necessário, as mãos podem permanecer alguns centímetros acima do corpo.

O Reiki também pode ser aplicado na **parte frontal e posterior do corpo**, permitindo que diferentes regiões energéticas sejam harmonizadas durante a sessão.

O Reikiano não diagnostica, não interfere em decisões pessoais e não promete resultados.

8. A SIMPLICIDADE DA PRÁTICA

Embora existam diversas formas de aplicação, o Reiki não exige técnicas complexas.

A presença, a intenção de cuidado e a constância na prática são os elementos mais importantes.

Com o tempo, o praticante passa a perceber intuitivamente onde manter as mãos por mais tempo, permitindo que a energia atue de acordo com a necessidade de cada momento.

No Reiki Nível I, o aluno aprende a aplicar Reiki de forma presencial, sempre com autorização da pessoa que recebe.

Princípios importantes da prática:

- Respeito ao livre-arbítrio
- Postura ética
- Neutralidade emocional
- Não julgamento

9. SENSações DURANTE A PRÁTICA

Durante a aplicação de Reiki, podem surgir diferentes sensações, como:

- Calor ou frio nas mãos
- Formigamento
- Relaxamento profundo
- Sensação de paz
- Liberação emocional

Essas percepções variam de pessoa para pessoa e não são indicadores de sucesso ou erro. A energia atua de forma natural, independentemente da percepção consciente.

10. APLICAÇÃO DE REIKI PRESENCIAL

O Reiki é um método simples, porém profundo, que permite à energia vital fluir através do coração do praticante. Sua eficácia está relacionada à preparação do reikiano, à harmonia do ambiente e à receptividade da pessoa que recebe a aplicação.

Essa energia pode ser direcionada com segurança não apenas a adultos, mas também a crianças, gestantes e idosos. Também pode ser aplicada em animais, plantas, alimentos, ambientes e até objetos, sempre com respeito, consciência e intenção de equilíbrio.

10.1. Preparação do ambiente e do praticante

O local deve ser limpo física e energeticamente, oferecendo conforto e acolhimento para a sessão.

O reikiano deve manter alimentação equilibrada, hidratação adequada e serenidade mental. Meditações e práticas de limpeza energética podem ajudar a harmonizar o campo vibracional antes da sessão.

10.2. Durante a sessão

- Explique ao receptor como funcionará a aplicação, garantindo conforto e segurança.
- O Reiki flui através das roupas e não exige exposição do corpo.
- O praticante atua como canal: a energia flui conforme a necessidade da pessoa.

- Conversas após a sessão podem ajudar na integração da experiência e no incentivo ao equilíbrio.

A energia continua atuando após a sessão, e o número ou a duração das aplicações pode variar conforme cada pessoa.

11. REIKI À DISTÂNCIA

A aplicação de Reiki à distância é ensinada a partir do **Nível II (Okuden)**, por meio da técnica conhecida como **Enkaku Chiryō**.

Nesse nível, o praticante aprende a utilizar símbolos específicos que permitem direcionar a energia além das limitações de tempo e espaço.

12. ENCERRAMENTO DO MÓDULO

O autotratamento e a aplicação de Reiki em outras pessoas constituem a base prática do Reiki Nível I.

É por meio da vivência constante que o reikiano desenvolve sensibilidade, presença e confiança no fluxo natural da energia.

A prática não exige técnicas complexas, mas atenção, responsabilidade e constância. Quanto mais simples, consciente e regular for a aplicação, mais profundo e harmonioso será o efeito do Reiki.

A integração desse aprendizado se fortalece quando há observação, reflexão e registro das próprias experiências.

A seguir, utilize o espaço abaixo para anotar suas percepções durante o autotratamento e as aplicações presenciais.

Nos próximos módulos, avançaremos para o estudo dos **chakras no Reiki Nível I**, ampliando a compreensão do fluxo energético e fortalecendo o desenvolvimento da sensibilidade durante a prática.

13. NOTA DA MÁRI

O Reiki nos convida a redescobrir algo muito simples: **a presença no cuidado**.

Ao colocar as mãos sobre o corpo — seja no autotratamento ou ao cuidar de outra pessoa — entramos em um espaço de silêncio, escuta e conexão. Não é necessário controlar a energia ou buscar resultados imediatos. O Reiki flui naturalmente, encontrando os caminhos onde o equilíbrio é necessário.

Com a prática, percebemos que cada aplicação é também um momento de aprendizado. As mãos se tornam mais sensíveis, a mente mais tranquila e o coração mais presente.

O caminho do Reiki não está na complexidade das técnicas, mas na **simplicidade da prática constante**. Cada aplicação é um convite para voltar ao centro, cultivar equilíbrio e permitir que a energia vital circule livremente.

14. REFLEXÕES PARA INTEGRAR A PRÁTICA

Reserve alguns minutos para refletir e registrar suas percepções após as práticas de autotratamento ou aplicação de Reiki.

- Como você se sentiu durante o autotratamento?
- Houve alguma região do corpo que chamou mais sua atenção durante a aplicação?
- Quais sensações você percebeu nas mãos ou no corpo durante a prática?
- Foi fácil manter presença e tranquilidade durante a aplicação?
- O que mudou em sua percepção após realizar algumas práticas de Reiki?

Essas reflexões ajudam a tornar consciente o processo de aprendizado e permitem acompanhar sua própria evolução na prática do Reiki.

SUAS ANOTAÇÕES:

MÓDULO 6 – COMPREENDENDO OS CHAKRAS NO REIKI NÍVEL I



1. O SISTEMA ENERGÉTICO HUMANO

O corpo humano não é composto apenas de matéria física. Ele é sustentado por um sistema energético que influencia diretamente a saúde, as emoções, os pensamentos e o estado geral de equilíbrio.

Dentro desse sistema, os chakras são centros de captação, transformação e distribuição da energia vital (Ki). Eles funcionam como pontos de conexão entre o corpo físico e os níveis mais sutis do ser.

No Reiki Nível I, o estudo dos chakras é **introdutório e funcional**. O objetivo não é aprofundar conceitos complexos, mas compreender como a energia circula e como o Reiki atua nesses centros de forma natural e inteligente.

Nota importante

Neste curso, o estudo dos chakras é apresentado de forma essencial e aplicada à prática do Reiki Nível I, respeitando a simplicidade e a proposta original do método Usui.

Para alunos que sentirem o chamado de se aprofundar mais no tema — incluindo correlações terapêuticas, simbólicas e o uso consciente de cristais — haverá um **e-book complementar** disponível no site.

Esse material refletirá minha experiência profissional em atendimentos terapêuticos integrativos e pode ser acessado de forma **opcional**, como apoio ao autoconhecimento e à prática pessoal, **sem interferir na base filosófica do Reiki ensinado neste curso**.

2. O QUE SÃO OS CHAKRAS

A palavra *chakra* vem do sânscrito e significa “roda” ou “vórtice”. Os chakras estão em constante movimento, recebendo, transformando e emitindo energia.

Quando os chakras estão equilibrados:

- A energia flui de forma harmônica
- Há vitalidade e clareza
- O corpo responde melhor aos processos naturais de autocura

Quando há desequilíbrio:

- Podem surgir desconfortos físicos
- Instabilidade emocional
- Cansaço excessivo

O Reiki atua promovendo equilíbrio nesses centros energéticos, sempre respeitando o ritmo e as necessidades de cada pessoa.

3. O CHAKRA DAS MÃOS E A CANALIZAÇÃO DO REIKI

Embora o sistema tradicional dos chakras seja apresentado, em geral, a partir dos 7 centros principais do corpo, é importante compreender que **as mãos também atuam como importantes pontos de canalização e emissão energética.**

No Reiki, as mãos são o principal instrumento de aplicação. Elas funcionam como extensões do campo energético do reikiano, refletindo o estado de equilíbrio interno e a qualidade da presença durante a prática.

O chamado **chakra das mãos** está diretamente relacionado:

- Ao chakra cardíaco, que sustenta a qualidade amorosa da canalização
- Aos chakras dos braços, responsáveis pelo fluxo energético de dar e receber
- Há intenção neutra e consciente do praticante

Quando o reikiano se encontra centrado, presente e alinhado, a energia Reiki flui naturalmente pelas mãos, sem esforço, controle ou direcionamento mental.

Por esse motivo, no Reiki Usui, não se busca “ativar” ou “forçar” as mãos, mas **cultivar presença, equilíbrio interno e constância na prática**, permitindo que a energia universal se manifeste de forma inteligente e adequada à necessidade de cada aplicação.

Essa compreensão será especialmente importante no próximo módulo, quando iniciaremos o estudo do **símbolo Cho Ku Rei**, que atua como um recurso de apoio à amplificação e ao direcionamento consciente da energia Reiki.

4. OS PRINCIPAIS CHAKRAS TRABALHADOS NO REIKI

4.1. Chakra Básico (Raiz)

Relacionado à segurança, sobrevivência, estabilidade e conexão com a vida material.

Quando equilibrado:

- Sensação de segurança
- Vitalidade
- Presença no corpo

Desequilíbrios podem gerar medo, insegurança ou cansaço físico.

4.2. Chakra Sacral

Relacionado às emoções, criatividade, prazer e relações.

Quando equilibrado:

- Fluidez emocional
- Criatividade
- Equilíbrio nos relacionamentos

Desequilíbrios podem gerar bloqueios emocionais ou excesso de sensibilidade.

4.3. Chakra do Plexo Solar

Relacionado ao poder pessoal, autoestima e identidade.

Quando equilibrado:

- Confiança
- Clareza emocional
- Força interior

Desequilíbrios podem gerar ansiedade, tensão ou baixa autoestima.

4.4. Chakra Cardíaco

Relacionado ao amor, compaixão e equilíbrio emocional.

Quando equilibrado:

- Empatia e conexão
- Equilíbrio entre razão e emoção

Desequilíbrios podem gerar mágoas ou dificuldade de se abrir emocionalmente.

4.5. Chakra Laríngeo

Relacionado à comunicação e expressão.

Quando equilibrado:

- Comunicação clara
- Expressão autêntica

Desequilíbrios podem gerar dificuldade de expressão ou bloqueios emocionais.

4.6. Chakra Frontal (Terceiro Olho)

Relacionado à intuição, percepção e clareza mental.

Quando equilibrado:

- Percepção ampliada
- Intuição clara

Desequilíbrios podem gerar confusão mental ou excesso de pensamentos.

4.7. Chakra Coronário

Quando equilibrado:

- Sensação de propósito
- Conexão espiritual

Desequilíbrios podem gerar sensação de desconexão ou excesso de racionalização.

5. APLICAÇÃO DE REIKI DIRETAMENTE NOS CHAKRAS

No Reiki Nível I, conforme o ensino tradicional de Mikao Usui, a prática é realizada por meio das posições das mãos ao longo do corpo, permitindo que a energia atue de forma global, sem direcionamento mental específico.

A aplicação direta de Reiki nos chakras **não faz parte do método original Usui**, porém é uma abordagem complementar utilizada em práticas terapêuticas integrativas contemporâneas.

Neste curso, essa possibilidade é apresentada de forma **consciente, responsável e opcional**, como recurso adicional para alunos que já possuem sensibilidade energética desenvolvida ou vivência terapêutica prévia.

6. POSTURA ENERGÉTICA NA APLICAÇÃO DIRETA NOS CHAKRAS

Ao aplicar Reiki diretamente sobre os chakras, o reikiano mantém os mesmos princípios fundamentais da prática tradicional:

- Presença e neutralidade
- Ausência de diagnóstico ou julgamento
- Respeito ao ritmo do receptor
- Confiança no fluxo da energia

O foco não está em “corrigir” ou “ativar” chakras, mas em **oferecer presença energética**, permitindo que o Reiki atue conforme a necessidade do campo.

7. FORMA SIMPLES DE APLICAÇÃO

A aplicação direta pode ser realizada:

- Com as mãos suavemente sobre o chakra correspondente, ou
- Com as mãos alguns centímetros acima do corpo, sem contato físico

Sugestão de tempo:

- De 2 a 5 minutos em cada chakra
- Ou até sentir intuitivamente que a energia se harmonizou naquele ponto

A aplicação pode seguir uma sequência natural, sem rigidez mecânica, respeitando a sensibilidade e a percepção energética do reikiano. Tradicionalmente, inicia-se pelo chakra coronário, que simboliza a conexão com Rei, a energia universal. A partir desse ponto, o Reiki flui naturalmente pelos demais chakras, descendo em direção aos centros inferiores, onde se integra ao Ki, a energia vital humana, e se ancora na terra, promovendo equilíbrio, presença e enraizamento.

8. OBSERVAÇÃO IMPORTANTE

A utilização da abordagem pelos chakras não substitui os fundamentos do Reiki Usui, tais como:

- o autotratamento
- as posições tradicionais das mãos
- a vivência dos Cinco Princípios do Reiki

Essa abordagem deve ser compreendida como **um recurso complementar**, e não como eixo central da prática no Reiki Nível I.

Historicamente, o sistema estruturado por Mikao Usui no Japão não utilizava o sistema de chakras como base de ensino. Essa associação passou a ser incorporada posteriormente em algumas escolas ocidentais de Reiki.

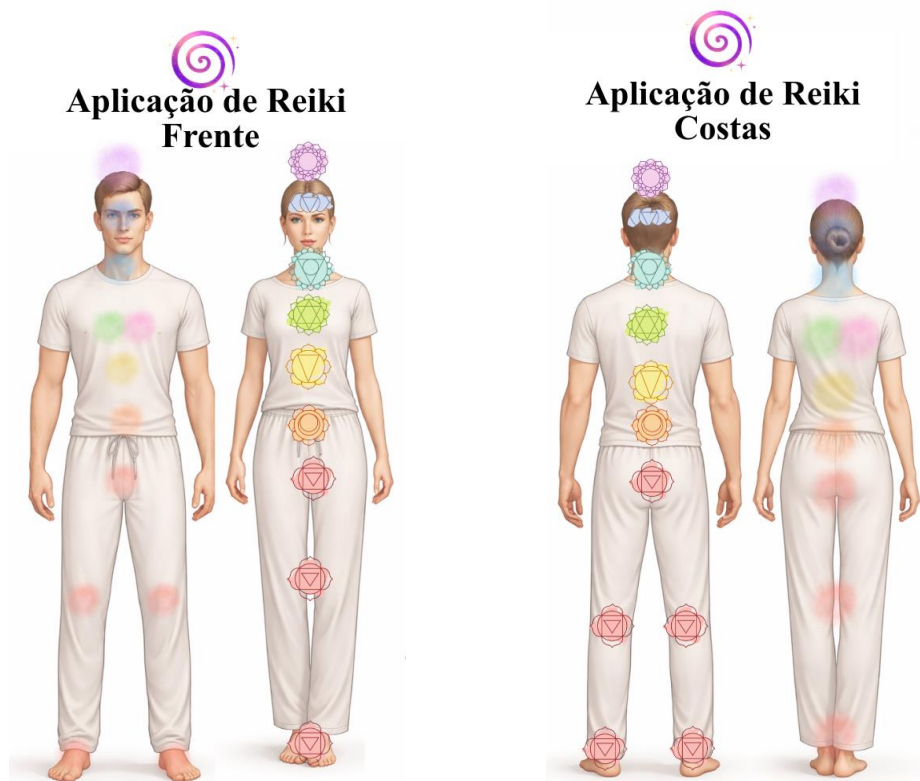
Assim, o estudo dos chakras é apresentado neste curso como **um apoio didático e energético**, que pode auxiliar na percepção do campo energético sem substituir os fundamentos tradicionais da prática do Reiki.

9. NOTA SOBRE CHAKRAS

Embora nos registros históricos o sistema de Mikao Usui não faça referência direta ao sistema de chakras, na prática energética é possível observar uma correspondência natural entre muitas das posições tradicionais das mãos no Reiki e regiões do corpo reconhecidas, em outras tradições, como centros importantes de circulação energética.

Na minha observação e experiência terapêutica, diversos pontos utilizados no autotratamento e nas aplicações em outras pessoas coincidem com áreas associadas aos **chakras principais e também a centros energéticos secundários**, funcionando como regiões de maior concentração e distribuição de energia vital.

Por essa razão, o estudo dos chakras é apresentado neste curso como **um recurso complementar de compreensão energética**, que pode auxiliar o aluno a desenvolver maior sensibilidade e percepção durante a prática.



No site **Conexão Expandida** está disponível uma apostila complementar sobre **Chakras e Cristais**, destinada a quem desejar se aprofundar nesse tema.

O material pode ser adquirido separadamente na área da Biblioteca do site, por um valor simbólico.

10. ENCERRAMENTO DO MÓDULO 6

Por meio da **prática constante**, o reikiano desenvolve **sensibilidade nas mãos**, presença no momento da aplicação e confiança no **fluxo natural da energia**.

As **posições de aplicação** foram organizadas de forma simples, considerando as principais regiões do corpo: **cabeça, tronco e membros inferiores**. Essa organização facilita o aprendizado e permite compreender o **fluxo energético ao longo do corpo**.

Durante a prática, o Reiki atua nos **centros energéticos**, conhecidos como **chakras**, auxiliando na **harmonização física, emocional e energética**. Esses pontos energéticos têm **ligação direta com glândulas e órgãos do corpo físico**, e a prática com as mãos **aproximadas ou tocando levemente essas regiões** promove a **circulação local e neural**, reforçando os benefícios da energia também em nível biológico.

O Reiki não depende de técnicas complexas, mas de **presença, constância e responsabilidade energética**. Quanto mais **simples e consciente** for a prática, mais profundo será seu efeito.

11. NOTA DA MÁRI

O Reiki é uma prática de simplicidade profunda.

No início do caminho, é comum querer compreender tudo com a mente, mas a verdadeira compreensão surge com a prática constante e com a experiência direta da energia.

O autotratamento é um momento de cuidado consigo mesmo. É quando o reikiano aprende a escutar o próprio corpo, perceber suas emoções e desenvolver uma relação mais consciente com sua própria energia.

Permita-se praticar com tranquilidade, sem expectativas ou cobranças. A energia do Reiki flui de forma natural e, com o tempo, sua sensibilidade e confiança no processo irão se fortalecer.

12. REFLEXÕES PARA INTEGRAR O APRENDIZADO

Reserve alguns momentos para refletir sobre sua experiência com a prática do Reiki nos chakras, registre suas percepções, sensações e aprendizados.

Ao aplicar Reiki em **si mesmo ou em outra pessoa**, reserve alguns momentos para **perceber os chakras individualmente** e como a energia flui por cada região. Algumas perguntas podem ajudar:

- Qual chakra se manifestou com **mais sensibilidade ou calor** durante a prática?
- Houve chakras em que senti a energia **mais bloqueada ou mais fluida**?
- Surgiram **sensações físicas ou emocionais específicas** em alguma região?
- Como cada chakra respondeu à aplicação e como isso afetou o **equilíbrio geral**?
- Quais insights sobre **minha energia ou a do outro** surgiram ao observar cada centro?

Essa reflexão ajuda a **desenvolver percepção energética mais refinada**, tornando a prática mais consciente e direcionada.

SUAS ANOTAÇÕES:

MÓDULO 7 – INTRODUÇÃO AO SÍMBOLO CHO KU REI



1. SOBRE O SÍMBOLO

Cho Ku Rei é o símbolo do **poder e da presença da energia universal**.

Um dos símbolos tradicionais do sistema Reiki Usui, ele representa a capacidade de **direcionar e intensificar o fluxo da energia Reiki**, auxiliando o praticante a fortalecer a aplicação energética.

Pode ser interpretado como:

- “Coloque o poder aqui”
- “O poder do espírito”
- “Deus está aqui”

É usado para **amplificar o Reiki, direcionar a energia e proteger o campo energético**, concentrando a força vital exatamente onde é necessária.

No Reiki Nível I, o símbolo é apresentado de forma introdutória, respeitando o ritmo do aprendizado e a simplicidade da prática.

Nesse nível, o Cho Ku Rei pode ser compreendido como um **apoio energético**, utilizado com consciência e intenção clara.

Seu uso está relacionado principalmente a:

- fortalecimento do autotratamento
- proteção energética
- limpeza e harmonização do campo energético
- selamento da energia após a aplicação

O símbolo não deve ser utilizado de forma mecânica ou excessiva. Ele potencializa a energia, mas seu verdadeiro efeito depende da presença, da postura ética e da consciência do praticante.

2. COMO UTILIZAR O CHO KU REI NO NÍVEL I

No Reiki Nível I, o Cho Ku Rei pode ser utilizado de forma simples e consciente em diferentes momentos da prática, como:

- antes do autotratamento
- para proteção energética

- para intensificar a aplicação presencial
- para selar o final da prática

O símbolo pode ser traçado mentalmente ou com a mão, sempre acompanhado de intenção clara e postura tranquila.

Não é necessário esforço mental ou concentração excessiva. A simplicidade faz parte da essência do Reiki.

3. RESPONSABILIDADE NO USO DOS SÍMBOLOS

Os símbolos do Reiki não são amuletos, nem instrumentos de controle.

Eles representam **chaves energéticas e estados de consciência**, que auxiliam o praticante a direcionar a energia com mais foco e intenção.

O Cho Ku Rei, especialmente no Nível I, deve ser compreendido como **um apoio à prática**, e não como um instrumento de poder pessoal.

O verdadeiro fortalecimento da energia vem da prática constante, do autotratamento e da vivência dos princípios do Reiki.

4. COMO DESENHAR O SÍMBOLO CHO KU REI

O Cho Ku Rei atua como um intensificador da energia, auxiliando a **concentrar, direcionar e potencializar o fluxo do Reiki**.

Antes de aprender o traçado, é importante compreender que o símbolo não é apenas um desenho mecânico. Ele deve ser ativado com intenção, presença e respeito, lembrando sempre que o Reikiano é apenas o canal da energia.

1. Traço horizontal

Inicie com um **traço horizontal**, desenhando uma linha reta da esquerda para a direita.

Esse traço representa a **energia universal se manifestando no plano físico**.

2. Traço vertical

A partir do **final do traço horizontal**, desenhe uma **linha vertical**

descendente.

Esse eixo simboliza o **canal de direcionamento da energia.**

3. Início da espiral

No topo do eixo vertical, comece a desenhar uma **espiral no sentido horário.**

A espiral inicia aberta e vai se aproximando do eixo à medida que desce, simbolizando a **concentração e amplificação da energia.**

4. Finalização

Continue a espiral envolvendo o eixo vertical até se aproximar do centro do símbolo.

Esse movimento representa a **energia sendo reunida, intensificada e direcionada para um ponto específico.**

4.2. DESENHANDO O SÍMBOLO CHO KU REI (TRADICIONAL)



O símbolo pode ser desenhado:

- Mentalmente
- Cm o dedo indicador
- Com a mão
- Visualizado sobre o corpo, chakras ou ambiente

Durante o desenho, pode-se mentalizar ou entoar o nome do símbolo:

Cho Ku Rei – Cho Ku Rei – Cho Ku Rei

5. INTENÇÃO E POSTURA AO UTILIZAR O SÍMBOLO

Mais importante do que a perfeição do traço é a **intenção consciente**.

Ao desenhar o Cho Ku Rei:

- Mantenha a respiração tranquila
- Permita que os pensamentos se acalmem
- Conecte-se com a energia Reiki
- Lembre-se de que o símbolo é uma ferramenta, não a fonte da energia

Com a prática, o traçado se torna natural e a ativação do símbolo passa a acontecer de forma fluida e intuitiva.

6. ENCERRAMENTO DO MÓDULO

Neste módulo foi apresentada a introdução ao símbolo **Cho Ku Rei**, conhecido no Reiki como o símbolo de concentração e fortalecimento da energia.

O Cho Ku Rei pode ser utilizado para apoiar a prática do Reiki, auxiliando na intensificação do fluxo energético, na proteção vibracional e no selamento da energia durante as aplicações.

Também foi apresentado o traçado tradicional do símbolo e a forma consciente de utilizá-lo, lembrando que o símbolo não é apenas um desenho, mas uma ferramenta energética que deve ser aplicada com intenção, presença e responsabilidade.

No Reiki Nível I, o uso do Cho Ku Rei está associado principalmente ao **autotratamento e às aplicações presenciais**, podendo ser utilizado para apoiar práticas de cuidado energético em si mesmo, em outras pessoas, em animais, plantas e ambientes.

7. NOTA DA MÁRI

A apresentação do símbolo **Cho Ku Rei** neste material tem como objetivo familiarizar o aluno com seu significado e seu traçado, preparando-o para a prática que será realizada após a sintonização.

Desde os primórdios da humanidade, os símbolos fazem parte da forma como o ser humano comunica ideias, transmite conhecimentos e representa forças da natureza e princípios espirituais. Eles constituem uma linguagem universal que atravessa culturas e épocas.

Do ponto de vista cognitivo e biológico, o cérebro humano assimila com grande facilidade informações simbólicas e visuais, o que favorece a concentração da intenção e a organização da percepção durante práticas energéticas.

Após receber a sintonização, o aluno poderá utilizar o símbolo como apoio à canalização da energia Reiki, sempre com consciência, simplicidade e respeito aos princípios do método. Ao entrar em contato com os símbolos dentro da prática e da egrégora do Reiki, o estudante também passa a se conectar com um campo coletivo de intenção e experiência acumulada ao longo do tempo.

O Reiki é uma prática de cuidado e equilíbrio que pode ser aplicada não apenas em si mesmo e em outras pessoas, mas também em animais, objetos, alimentos, plantas e ambientes, sempre de forma presencial no Reiki Nível I.

Com prática, presença e dedicação, o símbolo deixa de ser apenas um desenho e passa a ser uma expressão natural da conexão com a energia universal.

8. PRÁTICA SUGERIDA

Prática do Traçado do Símbolo

Antes do **autotratamento**, é importante treinar o traçado do símbolo. Algumas dicas:

1. **Treine o traçado algumas vezes** para familiarizar-se com o movimento.
2. **Desenhe lentamente**, acompanhando a respiração tranquila.

3. Use diferentes formas de prática:
 - Em uma folha, com lápis ou caneta
 - Com o **dedo no ar**, imaginando o símbolo
 - Com a **mão direita e esquerda**
4. **Visualize a energia** se concentrando no **centro da espiral** enquanto traça.
5. **Pratique antes do autotratamento**, preparando-se para uma aplicação mais consciente e fluida.

A Geometria do Cho Ku Rei (Construção em 3 Etapas)		
Passo 1: Conexão.	Passo 2: Descida.	Passo 3: Concentração.
		
Traço horizontal da esquerda para a direita. (Representa a conexão com a energia superior).	Traço vertical descendo exatamente do final do traço horizontal. (Representa a energia descendo à terra/plano físico).	Espiral no sentido horário. Inicia no final do traço vertical, sobe e cruza o eixo vertical, girando até concentrar a energia no centro.

SUAS ANOTAÇÕES:

MÓDULO 8 – ÉTICA, RESPONSABILIDADE E A PRÁTICA DO REIKI NO DIA A DIA



1. A ÉTICA NO REIKI

O Reiki é uma prática terapêutica energética baseada no respeito à vida, ao livre-arbítrio e ao processo individual de cada ser. Por isso, a ética é um dos pilares mais importantes na formação de um reikiano.

Ser ético no Reiki não significa apenas seguir regras, mas desenvolver uma postura consciente, humilde e responsável diante da energia e das pessoas.

O reikiano é um canal da energia universal, não sua fonte e não seu controlador.

2. O PAPEL DO REIKIANO NO NÍVEL I

No Reiki Nível I, o praticante inicia sua jornada como canal consciente da energia vital. Seu papel principal é:

- Aplicar Reiki em si mesmo
- Auxiliar outras pessoas de forma presencial
- Respeitar limites físicos, emocionais e energéticos
- Agir com simplicidade e responsabilidade

O reikiano não é um curador no sentido absoluto. Ele facilita um processo natural de equilíbrio e autocura que já existe em cada ser.

3. REIKI NÃO SUBSTITUI TRATAMENTO MÉDICO

O Reiki é uma prática integrativa e complementar. Ele **não substitui tratamentos médicos, psicológicos ou terapias convencionais**.

É fundamental orientar sempre que:

- O Reiki atua como apoio
- Diagnósticos médicos não devem ser feitos pelo reikiano
- Medicamentos não devem ser suspensos sem orientação profissional

Essa postura fortalece a credibilidade do Reiki e protege tanto o praticante quanto a pessoa atendida.

4. O RESPEITO AO LIVRE-ARBÍTRIO

Nenhuma aplicação de Reiki deve ser feita sem consentimento.

Mesmo com boa intenção, aplicar Reiki sem autorização pode interferir no campo energético da pessoa e desrespeitar seu processo.

O Reiki respeita o tempo, as escolhas e a jornada individual de cada ser.

5. POSTURA ENERGÉTICA E EMOCIONAL DO REIKIANO

Antes de aplicar Reiki em outra pessoa, o reikiano deve:

- Estar centrado
- Estar emocionalmente equilibrado
- Evitar aplicar Reiki quando estiver em forte instabilidade emocional

O autotratamento diário ajuda a manter essa estabilidade, prevenindo desgaste energético e emocional.

6. A IMPORTÂNCIA DO AUTOTRATAMENTO CONTÍNUO

O autotratamento não termina após os 21 dias iniciais. Ele deve fazer parte da rotina do reikiano ao longo da vida.

Benefícios do autotratamento contínuo:

- Fortalecimento do campo energético
- Maior clareza emocional
- Aumento da sensibilidade energética
- Alinhamento com os princípios do Reiki

Quanto mais o reikiano se cuida, mais qualidade ele oferece ao aplicar Reiki nos outros.

7. O REIKI NO DIA A DIA

O Reiki não se limita à aplicação formal com as mãos. Ele pode ser integrado ao cotidiano de forma simples e consciente.

Exemplos de aplicação no dia a dia:

- Enviar Reiki antes de uma reunião ou compromisso
- Aplicar Reiki em alimentos e água
- Harmonizar ambientes
- Aplicar Reiki em situações emocionais desafiadoras

Essas práticas fortalecem a presença, a consciência e o alinhamento energético.

8. LIMITES DO REIKI NO NÍVEL I

No Nível I, o reikiano:

- Aplica Reiki presencialmente
- Trabalha com autotratamento
- Utiliza o símbolo Cho Ku Rei de forma introdutória
- Não envia Reiki à distância
- Não utiliza símbolos avançados

Respeitar os limites do nível é parte do caminho de aprendizado e amadurecimento espiritual.

9. HUMILDADE E SIMPLICIDADE NO CAMINHO DO REIKI

O Reiki ensina que a energia flui melhor quando há simplicidade.

Não é necessário:

- Prometer resultados
- Impressionar
- Criar expectativas irreais

A prática silenciosa, constante e respeitosa é o verdadeiro aprendizado do Reiki.

10. O CAMINHO DO REIKI COMO PRÁTICA DE VIDA

Mais do que uma técnica, o Reiki é um caminho de transformação pessoal.

Ao praticar Reiki, o reikiano é convidado a:

- Viver os princípios do Reiki
- Cultivar presença
- Agir com compaixão
- Respeitar os processos

A energia acompanha a consciência.

11. ENCERRAMENTO DO MÓDULO 8

A prática do Reiki está profundamente ligada à postura ética do praticante e ao respeito pela energia que é canalizada.

Ser um Reikiano não significa apenas aplicar energia pelas mãos, mas cultivar presença, responsabilidade e consciência nas atitudes do dia a dia.

Neste módulo, compreendemos que o Reiki deve ser praticado com respeito ao livre-arbítrio, sem promessas de cura, diagnósticos ou interferências nas decisões pessoais de quem recebe a aplicação.

O Reikiano atua como **canal da energia universal**, permitindo que o fluxo energético atue de acordo com a necessidade de cada pessoa.

A ética, a simplicidade e o compromisso com o próprio equilíbrio são fundamentos que sustentam a prática do Reiki ao longo da vida.

12.NOTA DA MÁRI

O Caminho do Praticante

O Reiki nos ensina que o verdadeiro caminho do praticante **começa dentro de si**. Aplicar Reiki é um convite a desenvolver **consciência, compaixão e responsabilidade** em cada gesto, palavra e atitude. Mais do que uma técnica, é uma prática de **cuidado com a vida**: quando cultivamos equilíbrio em nosso próprio campo energético, levamos harmonia aos ambientes, às pessoas e às situações do cotidiano.

Existem diferentes **vertentes e interpretações do Reiki** — algumas incluem sintonizações à distância ou novos símbolos, como **Reiki Tibetano, Celestial, Xamânico ou Shamballa**. Não cabe a nós julgar: cada pessoa é responsável por seus atos e recebe aquilo que lhe ressoa.

Minha prática de Reiki é **integrada a outras técnicas terapêuticas**, permitindo ampliar os efeitos da energia no cuidado do corpo, mente e emoções. No entanto, procuro sempre **respeitar e ser fiel aos ensinamentos originais de Mikao Usui**, mantendo a essência do Reiki Usui: presença, intenção, ética e responsabilidade no uso da energia.

Cada pessoa pode receber e aplicar Reiki de acordo com sua percepção, mas o **princípio central permanece o mesmo**: a energia universal atua onde é necessária, guiada pela **intenção consciente** do praticante.

Permita que o Reiki faça parte do seu dia a dia **de forma simples, natural e consciente**, lembrando sempre que cada prática é também um **momento de aprendizado e crescimento interior**.

13.REFLEXÃO

Uma frase atribuída ao mestre **Mikao Usui** nos lembra a essência desse caminho:

"O Reiki é a arte secreta de convidar a felicidade."

Essa frase nos convida a refletir que a prática do Reiki não se limita aos momentos de aplicação, mas pode se manifestar em nossas escolhas, em nossa forma de pensar e na maneira como nos relacionamos com o mundo.

O verdadeiro aprendizado acontece quando permitimos que os princípios do Reiki estejam presentes não apenas nas mãos, mas também em nossa forma de viver.

ANOTAÇÕES:

MÓDULO 9 - ENCERRAMENTO DO CURSO DE REIKI USUI – NÍVEL I



1. NÍVEL I – SHODEN

Ao chegar ao final deste curso, é importante compreender que o Reiki não termina aqui.

Na verdade, é aqui que o caminho começa.

O Reiki Nível I não é apenas um aprendizado técnico. Ele é um convite à presença, ao autocuidado e à reconexão com a energia vital que sustenta a vida. Cada prática, cada autotratamento e cada momento de silêncio consciente fazem parte desse processo de despertar.

Neste nível, você aprendeu que:

- o Reiki flui através da intenção e da presença
- o equilíbrio começa em você
- a prática diária é o verdadeiro mestre
- a energia respeita o tempo e o processo de cada ser

O Reiki não exige esforço, controle ou expectativa. Ele atua de forma natural, inteligente e amorosa, conduzindo cada pessoa exatamente para onde precisa ir.

Ao se tornar um canal consciente da energia universal, você assume também um compromisso consigo mesmo:

- cuidar da própria energia
- agir com ética e respeito
- praticar com simplicidade
- viver os princípios do Reiki no dia a dia

Lembre-se de que o verdadeiro poder do Reiki não está nas mãos, nos símbolos ou nas técnicas, mas na consciência com que você se coloca a serviço da vida.

Permita-se continuar praticando, sentindo, aprendendo e se transformando. O Reiki se revela com o tempo, na experiência e na vivência.

Que este seja apenas o primeiro passo de uma jornada de equilíbrio, presença e expansão.

O Reiki está em você.

Confie.

Pratique.

Permita.

2. TERMO DE COMPROMISSO DO REIKIANO

(Reiki Nível I – Shoden)

Ao receber a iniciação no Reiki Nível I – Shoden, assumo conscientemente o compromisso de:

- praticar o Reiki com ética, respeito e responsabilidade, reconhecendo que sou apenas um canal da energia vital universal
- cuidar da minha própria energia por meio do autotratamento contínuo, do equilíbrio emocional e da vivência dos princípios do Reiki
- respeitar o livre-arbítrio de cada ser, aplicando Reiki somente com consentimento e sem interferir nos processos individuais
- reconhecer que o Reiki é uma prática integrativa e complementar, não substituindo tratamentos médicos ou terapêuticos convencionais
- utilizar o Reiki com humildade, simplicidade e consciência, sem promessas, julgamentos ou expectativas de resultados
- honrar o caminho do Reiki como uma prática de vida, permitindo que a energia atue de forma natural, amorosa e inteligente

Assim, sigo meu caminho no Reiki com presença, gratidão e respeito à vida.

3. INTEGRAÇÃO DE 21 DIAS – REIKI NÍVEL I

Para consolidar a prática do Reiki Nível I, recomenda-se realizar o autotratamento diário por 21 dias.

Foi criada uma tabela para ajudá-lo(a) a:

- registrar suas sensações e experiências durante a prática
- observar os chakras trabalhados
- refletir sobre os princípios do Reiki aplicados no dia a dia

Preencha-a diariamente e acompanhe sua evolução, fortalecendo sua conexão com a energia universal e incorporando o Reiki de forma consciente à sua rotina.

Como usar a tabela

1. Data: preencha o dia em que realiza a prática.

2. Sensações / Experiências: observe qualquer sensação física, emocional ou mental durante o autotratamento.

3. Observações / Reflexões: anote pensamentos, insights ou situações do dia que se relacionam à prática do Reiki.

4. Chakras Trabalhados: registre quais chakras você sentiu mais ativados ou que receberam maior atenção.

3.1. TABELA DE 21 DIAS INTEGRAÇÃO DO REIKI NÍVEL I

Dia Data Sensações / Experiências Observações / Reflexões Chakras Trabalhados

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

4. REGISTRO DA INICIAÇÃO

Curso: Reiki Usui Nível I – Shoden

Aluno (a):

Data da iniciação: 21/03/2026

Local: Ponto de Luz – Penha - SP

Mestra: **Mári Bego**

5. CERTIFICAÇÃO NO REIKI NÍVEL I

Ao participar da iniciação e concluir o processo de integração do Reiki Nível I – Shoden, o aluno recebe o **Certificado de Iniciação em Reiki Usui Nível I**.

Essa certificação reconhece que o praticante foi devidamente sintonizado e está apto a utilizar o Reiki para:

- autotratamento
- aplicação em outras pessoas
- harmonização de animais, plantas e ambientes

O Reiki é um caminho de prática e experiência. Por isso, recomenda-se que o aluno mantenha a prática regular, especialmente durante o ciclo de **21 dias de integração energética**, fortalecendo a conexão com a energia Reiki.

6. SOBRE A REALIZAÇÃO DESTE CURSO PRESENCIAL

Este curso de Reiki foi oferecido por **Mári Bego** de forma voluntária, como uma contribuição para a difusão do Reiki e para o desenvolvimento do bem-estar, do autoconhecimento e das práticas de cuidado energético.

A **Casa Ponto de Luz** acolheu gentilmente a realização deste encontro, disponibilizando o espaço para o curso e oferecendo apoio na organização e no acolhimento da turma.

Para viabilizar a atividade, foi solicitado pela casa um **valor simbólico**, destinado à manutenção do espaço e à preparação do ambiente para os participantes.

Além disso, a Casa Ponto de Luz oferece aos alunos que desejarem a oportunidade de participar de **momentos de prática e assistência energética**, permitindo que os iniciados desenvolvam sua experiência por meio do atendimento à comunidade.

Essa parceria reflete o espírito de **colaboração, aprendizado e serviço**, valores que também fazem parte do caminho do Reiki.

Como continuidade do aprendizado, os alunos que desejarem poderão participar de um período de **vivência prática ao longo de aproximadamente dois meses**, momento em que poderão aprofundar sua percepção energética e desenvolver experiência na aplicação terapêutica.

Ao final desse período, os participantes poderão receber **dois certificados**:

- Certificado de conclusão do **Curso de Reiki Usui Nível I**
- Certificado de **Prática em Assistência Energética**

Essa etapa permite ao aluno refletir sobre sua jornada no Reiki e decidir se deseja continuar seu desenvolvimento nos níveis seguintes e nas atividades de prática oferecidas pela casa.

Marilene Bego
Mestra de Reiki Usui
Conexão Expandida



Susan Dalhke
Dirigente
Ponto de Luz



7. APRESENTAÇÃO DO REIKI NÍVEL II

O Reiki Nível II representa a expansão natural da prática iniciada no Shoden.

Neste nível, o praticante aprofunda sua relação com a energia, desenvolvendo maior sensibilidade, consciência e alcance na aplicação do Reiki.

O Reiki Nível II é indicado para aqueles que:

- mantiveram a prática regular do autotratamento
- sentem o chamado para aprofundar o caminho
- desejam ampliar sua percepção energética
- estão prontos para assumir maior responsabilidade no uso da energia

O avanço no Reiki não depende do tempo cronológico, mas de maturidade, vivência e prontidão interior. Cada nível chega no momento certo.

É uma alegria caminhar com você neste processo de aprendizado e expansão.

Com gratidão,

Mari Bego

8. SOBRE A AUTORA

Marilene Bego é Mestre Reiki e Terapeuta Holística, com atuação voltada ao cuidado energético, ao autoconhecimento e ao desenvolvimento pessoal. Sua trajetória foi construída por meio de estudo, prática, aperfeiçoamento contínuo e vivência direta com o Reiki em diferentes contextos.

Ao longo de sua caminhada, aprofundou-se no Reiki Usui e em abordagens complementares dentro da terapia holística, desenvolvendo uma forma de ensinar baseada em ética, sensibilidade, escuta, simplicidade e respeito ao processo de cada pessoa.

Nesta apostila, compartilha não apenas conteúdos técnicos e teóricos, mas também reflexões nascidas da experiência prática, com o propósito de oferecer ao aluno uma base segura, consciente e acolhedora para a vivência do Reiki.

9. FORMAÇÃO DA AUTORA

Com formação em Reiki Usui até o nível de **Mestrado/Professor**, a autora construiu sua trajetória por meio de estudos, aperfeiçoamentos e vivências em diferentes áreas das terapias holísticas e integrativas. Sua formação reúne conhecimentos em práticas energéticas, recursos terapêuticos complementares e desenvolvimento humano, que sustentam sua atuação com sensibilidade, ética e visão integral do cuidado.

Entre suas formações e áreas de aprofundamento, destacam-se: **Reiki Usui, Professor Holístico, Psicopedagogia Holística, Psicossomática, Radiestesia, Campo de Cura, Mapa do Terapeuta, Bioenergética, Magnetoterapia, Biomagnetismo, Mesas Radiônicas, Terapia Xamânica, Aromaterapia, Auriculoterapia, Argiloterapia, Ayurveda, Massagens Terapêuticas, Tuiná e Medicina Tradicional Chinesa.**

10. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Reiki**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/recursos-terapeuticos/reiki>. Acesso em: 11 mar. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 849, de 27 de março de 2017**. Inclui novas práticas integrativas e complementares no SUS, entre elas o Reiki. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html. Acesso em: 11 mar. 2026.

DE' CARLI, Johnny. **Reiki Universal**. São Paulo: Butterfly, 2021.

DE' CARLI, Johnny. **Reiki: Johnny De' Carli responde**. São Paulo: Butterfly, 2021.

SADER, Moacir. **Reiki & Espiritualidade**. [S. l.]: Clube de Autores, 2014.

SPEZZIA, Sérgio; SPEZZIA, Solange. **O uso do Reiki na assistência à saúde e no Sistema Único de Saúde**. *Revista de Saúde Pública do Paraná*, v. 1, n. 1, 2018.

WIKIPÉDIA. **Reiki**. *Wikipédia, a enciclopédia livre*. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Reiki>. Acesso em: 11 mar. 2026.