ENRAIZAMENTO NO REIKI

O enraizamento é uma técnica importante e muitas vezes esquecida. O enraizamento é simplesmente reconectar ou realinhar-se com a Terra ou com o solo. Nós somos seres elétricos com correntes elétricas que fluem através de nosso cérebro, sistema nervoso e órgãos. O enraizamento ajuda-nos a equilibrar os excessos. Canalizando a energia para a terra ou então caso exista falta de energia permite restabelecer a energia em falta.

Existem varias razões para que se faça o enraizamento. Primeiro que tudo, a Terra é uma fonte estável de energia à qual podemos recorrer facilmente. Sem o fazer podemos sentir-se drenados, cansados e até mesmo entrar em estado de depressão. Por outro lado, conforme vamos vivendo a nossa vida, vamos criando energia, através da carga de energia emocional, interações com os outros e interações com equipamentos elétricos. Isso pode causar uma sensação de opressão e ansiedade, dores de cabeça, dores musculares ou náuseas. Algumas pessoas acumulam tanta energia que dão choques elétricos quando tocam noutros ou em objetos. Este excesso de energia pode ser facilmente descarregado através do enraizamento, sem causar grandes perturbações e ao faze-lo iremos sentir um grande alívio e melhoria do bem-estar.

O enraizamento e o reiki

É especialmente importante fazer o enraizamento regularmente sem que seja numa ocasião em especial. No entanto é bastante aconselhado que o faça durante e depois de aplicar Reiki a outra pessoa. Ao aplicar Reiki a outra pessoa você vai expor o seu campo de energia ficando vulnerável ao campo de energia da pessoa que vai receber.

O enraizamento antes da aplicação de Reiki a outra pessoa, vai fazer com que fique mais protegido, pois vai ficar muito mais ciente do fluxo de energia Reiki, bem como muito mais sensível aos sintomas energéticos que o paciente emana, ajudando a melhor canalizar a energia reiki para os pontos onde é mais necessária. Sem que haja uma grande exposição do seu próprio campo energético. O enraizamento pode ajudar a manter uma maior consciência corporal, sem assumir as questões de seu paciente.

Vantagens do enraizamento

Ligação à energia da Terra;

Equilíbrio dos três primeiros chakras;

Escoamento do excesso de energia;

Escoamento do excesso acumulado no plexo solar;

Maior concentração;

Maior proteção.

Técnicas de enraizamento

Existem várias maneiras de fazer o enraizamento, então basta escolher o método com o qual se sente mais à vontade. Com o tempo, esta técnica será tão natural que tudo o que você tem a fazer é pensar na palavra ‘enraizamento’ para sentir o enraizamento acontecer.

Esta técnica simples é a que servirá para ligar o nosso seika tanden à Terra. No caso de ter problemas no enraizamento, verifique se tem os joelhos, tornozelos ou pés bloqueados. Se for uma pessoa muito aérea, verifique se realmente quer estar no aqui e agora. Pode realizar a técnica de pé ou sentado. De qualquer das formas os pés devem estar bem assentes no chão e as costas direitas.

Passos a seguir:

Firme os pés no chão;

Sinta o percurso da energia dentro do corpo;

Concentre-se no seika tanden;

Imagine que é uma árvore;

Imagine que lhe vão crescendo raizes nos pés, para os lados, esticando-se cada vez mais e para baixo, indo cada vez mais fundo;

Sinta os pés a ficarem solidamente agarrados ao chão;

Sinta as pernas a ficarem agarradas ao chão;

Imagine as raizes a chegarem ao centro da Terra;

Visualize uma bola de energia vermelha;

E ao inspirar, puxe essa energia pelas raizes até aos pés;

Dos pés, puxe a energia até aos joelhos;

E dos joelhos até ao seika tanden ;

O que fazer no dia-a-dia para favorecer o enraizamento?

Caminhe ao ar livre, apanhe ar fresco por alguns minutos. Isso pode ser tudo o que precisa. Se você se sentir realmente necessidade, tire os sapatos e ande descalço na terra ou sobre relva;

As árvores proporcionam muita capacidade de enraizamento. Para isso sente-se debaixo de uma árvore, ou encoste as costas contra uma, ou coloque as palmas das mãos numa, ou até mesmo abrace uma!

Manuseie a terra . A jardinagem é um método de enraizamento natural;

Beber um copo de água a jorrar diretamente de uma nascente ou comer alguma coisa muito natural e pura irão ajudar ao enraizamento;

Proceder ao enraizamento varias vezes ao dia é muito benéfico, especialmente depois de algum acontecimento que tenha drenado a sua energia, ou antes ou depois de eventos onde você está na presença de um grande número de outras pessoas.