

REIKI

amb Elisabet Garcia

El Reiki és una teràpia holística que actua a tots els nivells, físic, emocional, mental i espiritual. Amb Reiki podem alliberar tensions, millorar el sistema immunològic, desintoxicar, equilibrar, ampliar la nostra energia, ajudar a restaurar els músculs, els nervis, l'esquelet... és a dir ajuda a restablir l'ordre del nostre cos físic.

A nivell emocional ajuda a alliberar emocions bloquejades, proporciona calma i benestar i equilibra els nostres centres energètics (chacras) proporcionant equilibri general. A nivell mental, si les nostres emocions estan desbloquejades i ens sentim equilibrats, podrem centrar la nostra ment en allò que en realitat importa i deixar de costat problemes banals que ens entorpeixen, per donar-li massa importància. Espiritualment ens proporciona pau i un major coneixement de nosaltres mateixos.

Això ens porta a trobar el nostre ser interior a connectar amb nosaltres, augmentar la nostra sensibilitat i intuïció trobant així, la nostra pròpia espiritualitat i expansió de la nostra consciència. Reiki és l'energia vital universal però també és amor. Amor cap a un mateix i cap als altres.



Elisabet Garcia

