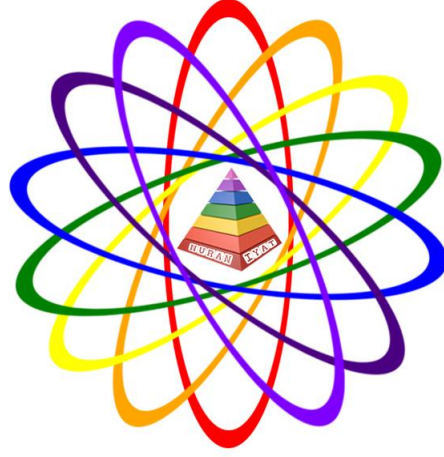




NURANIYAT
REIKI
KOZMIK MEDITASYON
KOZMIK PIRAMIT ENERJİ
VE BIOENERJİ ŞİFA SEANSLARI

www.nuraniyat.com



REİKİ NASIL ÇALIŞIR:

Hayat gücü enerjisi, fiziksel vücudumuzda çakralar, meridyenler ve nadiler adı verilen yollarla dolaşır. Aynı zamanda aura adı verilen ve vücudumuzu çevreleyen enerji ağı içerisinde de akmaktadır.

Hayat gücü enerjisi, organları hücreleri beslemektedir. Bu enerji akışı engellendiğinde, bu desteklediği organlar ve hücreler de doğru bir şekilde çalışamaz hale gelirler.

Bu enerji kendimiz hakkında kötü bir düşünceye veya hisse, bilinçli veya bilinçsiz olarak sahip olduğumuzda, kesintilere, kopuluklara uğrar.

Reiki bu kopukluğa uğramış olan enerji ağlarını takip ederek ve onları tekrar bu hayat gücü enerjisi ile doldurarak tedavi eder. Bu kötü düşünce ve hislerin bağlı olduğu, bedenimizin içindeki ve çevresindeki enerji ağının titreşim düzeyini arttırır. Bu da, bu düşünce ve hislerin kaybolmasına yol açar ve hayat enerjisi doğru ve sağlıklı bir şekilde vücudumuzda akar.

REİKİ HASTALIKLARI NASIL TEDAVİ EDER:

Görünmeyen hayat enerjisi gücü bizim içimizde dolaşmaktadır ve bizim hayatta kalmamızı sağlamaktadır. Eğer bu enerji düşükse, bizim hastalığa ve

strese karşı olan direncimiz daha azdır. Eğer bu enerji yüksek ise, mutlu ve sağlıklı olma kapasitemiz daha yüksektir.

İçsel ve dışsal kaynaklı herhangi bir nedenle “Ki” nin yani hayat enerjisinin doğru bir şekilde akışı kesilirse, vücutta ve zihinde kişinin hasta olmasına yol açan kopuşlar ve bozukluklar oluşmaktadır. Yani her hastalık, Ki'nin akışını bozan kopuşların bir sonucu ve ruhumuzun, yaşamımızdaki yanlışlıkları önlemek ve bizi tekrar huzur ve gerçeğin yoluna döndürmek için bize yaptığı bir uyarıdır.

Reiki, kötü enerjilerin yok edilmesi ile değil, onların titreşimlerinin yükseltilmesi ile ilgilidir. Acı çekerek değil, bilgelik ile öğrenmeyi amaç edinir. Reiki enerjisi ile kişi, acısının nedenini keşfeder ve hem bedeni iyileşirken, hem de kendisinde bu hastalığı yaratan düşünce veya hissetme kalıpları da iyileşir ve bir daha kendini tekrarlamaz.

REİKİ SEANSI SIRASINDA NASIL HİSSEDİLİR:

Bir reiki seansı, sanki bir ışık köpüğünün içinde yüzüyormuşsunuz gibi hissettirir, değişik bilinç düzeyleri ve ruhani tecrübeler yaşatabilir sizlere.

Reiki enerjisi kişiyi bir bütün olarak, fizik, duygu, akıl, ruh olarak tedavi eder. Bir reiki seansı sonunda hissedilen duygular; rahatlama, huzur, güven ve genel bir sağlıklılık hissidir.

REİKİ TERAPİSİ NEDİR:

Reiki Şifa Sistemi kullanılarak uygulanan bir enerji ile doğal şifa yöntemidir.

Reiki Enerjisi Tıbbı ya da alternatif / tamamlayıcı Tedaviler ile birlikte kullanılabilir mi: Tamamlayıcı şifa yöntemi olarak kullanıldığında Reiki harika bir araçtır.

Gerek çağdaş tıp ile, gerekse akupunktur, şıatsu, refleksoloji gibi şifa için kullanılan tüm sistemlerle uyumludur. Bunlarla birlikte çalışır, iyileşme etkisini artırır.

REIKI ENERJISİNİN ÖZELLİKLERİ NELERDİR:

Reiki enerjisi, olumlu, şefkatli, nazik, sevgi dolu, güçlü bir enerjidir. Sınırsız ve sonsuzdur, tükenmez. Zarar vermez. Herhangi bir yan etkisi yoktur. Güvenlidir. Manipüle edilemez, kendi zekâsı vardır. Bütünün hayrına çalışır.

KIMLERE UYGULANABİLİR:

Reiki herkese uygulanabilir; yetişkinler, anne karnındaki bebekler, yeni doğanlar, çocuklar, yaşlılar, hastalar, ölüm döşeğindeki, hayvanlar, bitkiler.

Reiki, evrensel yaşam gücü enerjisi anlamına gelir. Zihinsel, duygusal, bedensel ve hatta ruhsal her tür sorunda kullanılabilen bir enerjidir ve her birinde de etkilidir. Aslında reiki sorunları çözmez. Sorunları çözen bizim enerji bedenimiz ve kendi fiziksel bedenimizin zekasıdır. Onu istediğimiz zaman, o başımızdan gelir ve ellerimizi koyduğumuz yere çıkar.

Reiki Tekniği Bedenin kendi zekasını ve zihinsel enerjisini uyarır, onun canlı ve sağlıklı haline dönmesi için ona ne yapacağını hatırlatır. Dolayısıyla beden ve zihin kendi kendini iyileştirir.

Reiki ile Tedavi uygulama tekniği dereceler arasında temel uygulamalar açısından farklılık göstermez. İleri dereceler sadece temel uygulamanın ruh ve beden bütünlüğümüze sağladığı uyumla hazır hale gelmemiz sonrası ilave ettiğimiz teknikleri içerir ve Reiki uygulamasını hem çok kolaylaştırır hem de güçlendirerek bize yeni ufuklar açar.

Reiki ellerimiz aracılığı ile uyguladığımız bir tekniktir. İki elimiz birlikte kullanılır ve vücudun belirli bölgelerinin üzerine yerleştirilerek her bir pozisyonda 3 ila 5 dakika süreyle durulur. Normal bir Reiki seansı yaklaşık 60 dakika sürer. Ancak çoğu zaman vücudun bütün bölümlerini kapsayan bu uygulama yerine, temel çakraları hedef alan ve yaklaşık 30 ila 45 dakika süren kısaltılmış uygulama yapılır. Asgari sürelerle uyulması önem taşımaktadır. Reiki'ye siz ve bedeniniz alıştıktan sonra keşiflere başlayıp, Reiki'nin hislerinizi yönlendirmesiyle sizin için neyin o anda uygun olduğunu bilebileceksiniz.

Özellikle rahatsızlık hissedilen bir organ mevcutsa, ellerinizi o bölgenin üstüne koyarak ekstra Reiki verebilirsiniz. Bazı önemli hastalıkların ve rahatsızlıkların Reiki ile tedavisinde değişik pozisyonlar, spesifik uygulama tekniği ve farklı uygulama süreleri vardır ve bu konuda özel çalışma, araştırma ve derinleşmeyi gerektirir. Ancak Reiki'de yanlış yapmak ihtimali olmadığından en kötü ihtimalle özel uygulamanız sadece işe yaramayabilir, o kadar.

Reiki uygulaması sırasında ellerinizi yerleştirdiğiniz bölgelerde avuç içlerinizde çeşitli derecelerde ısınma hissedeceksiniz. Bu normaldir. Genellikle bu ısınmanın derecesi ilgili çakranın ihtiyaç duyduğu ve çektiği enerjiyle doğru orantılıdır. Nadir durumlarda hiç ısınma hissedilmemesi, başkasına uyguladığınızda sizin ısınma hissetmeniz ama uyguladığınız kişinin ısınma hissetmemesi veya tam tersi görülebilir. Bütün bu durumlar normaldir ve ısınma olsun ya da olmasın Reiki çalışmaktadır.

Ellerimiz bazı pozisyonlar dışında seans süresince parmaklar bitişik şekilde tutulur. Vücuda bastırılmadan rahatça yerleştirilir. Oturarak veya yatarak kollarımızın ve ellerimizi rahatsız hissetmeyeceğimiz ve yorulmayacağımız bir pozisyon almalıyız.

REIKI NASIL ÇALIŞIR:

Reiki enerjisi aracılık etme (aktarma) yöntemi ile çalışır. Reiki verebilmek için bu enerjiye yetkili bir öğretmen tarafından inisiye edilmiş (uyumlanmış) olmak gereklidir. Bir kez inisiye olunduğunda, herkes Reiki aktarabilir. Reiki veren kişi, ara kablo/boru gibi enerjiyi aktarır. Reiki tek yönde akar. Reiki uygulayıcının taç (tepe) çakrasından girer ve ellerinde yoğunlaşarak alan kişiye geçer. İkisinin de ayaklarından bedenlerini terk eder.

Gün içerisinde aktif olduğumuz zamanlarda (yürürken, konuşurken, çalışırken, vb.) beyin dalgalarımız beta, gama gibi frekanslarda olur. Bu frekanslar sempatik sinir sistemimizin aktif olduğu zamanlardır.

Uyuma, dinlenme, derin düşünme (meditasyon) vb. hallerinde olduğumuzda ise beyin dalgalarımız alfa, teta gibi frekanslarda olur. Bu zamanlar ise bedenimizde parasempatik sinir sistemimizin aktif olduğu, bedenimizin kendini yenilediği ya da tamirat yaptığı zamanlardır.

Reiki enerji çalışmaları esnasında beyin dalgalarının alfa konumunda (oldukça gevşemiş bir bedensel hal) olduğu gözlenmiştir. Reiki enerjisi uygulaması esnasında beyin dalgalarımız otomatik olarak alfa konumuna geçer. Bu da parasempatik sinir sistemimizi devreye sokar. Beden reiki enerjisi ile aktive olan dinlenme hali sayesinde bağışıklık sistemini aktive ederek doğal bir şekilde iyileşme sürecini başlatır. Bu sebeple Reiki' ye doğal şifa sistemi denmektedir. Ve yine bu yönü ile (bağışıklık sistemini aktive

etmesi) Reiki özellikle kanser hastalarına ve kemoterapi tedavisi gören hastalara tavsiye edilmektedir. Yine bu özellikleri sayesinde; Reiki' nin en belirgin özelliği doğal bir stres giderme, bağışıklığı sistemini aktive etme ve yaşam gücünü arttırma olarak özetlenebilir.

BIREBİR BIREYSEL REIKI SEANSI (TERAPISI) NASIL YAPILIR:

Uygulama ofisimizde ya da sizin ihtiyacınız olan kendi ya da özel talep edeceğiniz bir lokasyonda (örneğin eviniz, işyeriniz, vb.) yapılabilir.

Uygulama için; terapi yapılacak kişinin huzurlu ve rahat olacağı, rahatsız edilmeyeceği bir ortam oluşturulur. Kişinin tercihine göre uygulama esnasında hafif, rahatlatıcı bir müzik dinlenebilir.

Seansı alacak olan kişi rahat bir pozisyonda uzanır (Seansın ofisimizde olması durumunda masaj masası üzerine uzanılır. Sizin lokasyonunuzda yapılıyorsa, kanepeler, yataklar, koltuklar, vb. imkânlar dahilinde kullanılabilir). Uygulama boyunca dilerse konuşabilir, uyuyabilir. (uzanma konusunda fiziksel bir engeli, rahatsızlığı olan kişiler oturarak da seansı alabilirler.)

Uygulayıcı kişinin bedenindeki temel çakra noktalarına nazikçe avuçlarını koyar ve Reiki enerjisi aktarır. Kişinin herhangi bir hastalığı var ise ek olarak hasta bölgeye de enerji aktarımı yapar.

REIKI'NİN FAYDALARI:

- Derin bir rahatlama ve huzur.
- Enerji blokajlarının (hastalık tohumlarının ve tıkanıkların) çözülmesi.
- Vücudun zehir ve toksinlerden arıtılması.
- Bireyin bio-enerji kapasitesinin artırılması ve enerji düzeyinin yükseltilmesi.

- Kalıplaşmış düşünce sistemlerinin dönüştürülmesi ile bireyin ruhsal açıdan üst düzeylere tekamülü sağlanabilmektedir.
- Reiki maddenin içinden akabildiği için her yerde maddi manevi her şeye verilebilir.
- Vücut-Ruh-Benlik dengesi ile ilgili yararları vardır.
- Reiki fiziksel, duygusal, zihinsel, spiritüel olsun acı duymayı yatıştırmaya yardımcı olur. Bu, Reikin iyileştirebileceği anlamına gelir. Bu bildirim herhangi birinin herhangi bir hastalıktan bir veya daha çok Reiki uygulaması ile iyileşeceğinin bir garantisi veya vaadi değildir. Çoğu durumlarda Reiki, birlikte kullanıldığında tıbbi tedavinin etkilerini güçlendirir. Reikin altında yatan prensip zarar veremeyeceğidir ve herhangi bir zarar verici amaç için kullanılmayacağıdır.
- Reikin bir başka amacı kişisel ve spiritüel tekâmülü güçlendirmektir ve aydınlanma yolunda yardımcı olmaktır. Reiki herhangi bir spiritüel yola/öğretiye ait değildir ve herkes için çalışır. Reiki almak aydınlanmayı garanti etmez. Reiki almak hem bir uygulayıcıdan Reiki tedavisi almak, hem de Reikiyi uygulamayı öğrenmek anlamına gelir. Reiki tedavisi herhangi bir Reiki uygulayıcısından alınabilir. Reiki tedavisi bedenin doğal kendini iyileştirme yeteneğini güçlendirir. Canlılığı ve dayanıklılığını artırır, bedende, zihin üzerinde, duygular üzerinde, spiritüel özde ve aurada çalışır. Reiki tedavisi bloke olmuş enerjiyi salıverir ve gevşemeyi sağlar ve stresi azaltır. Reiki enerjisi içsel bir zekâyâ sahiptir ve bedende ve aurada nereye gereksinim varsa oraya gider. Bedeni hem enerjisel hem de fiziksel toksinlerden temizlemeye yardım eder ve zamanla dayanıklılığını, sezgiyi, meditasyonu ve spiritüel tekâmülü güçlendirir.
- Reiki ayrıca bitkiler, hayvanlar ve hatta makineler üzerinde çalışır ve Dünyayı iyileştirmek için ve dünyadaki olayların tedavisi için

kullanılabilir. Reiki sizin için kişisel olarak çalışır ve başkalarına yardım etmek için kullanabileceğiniz bir araçtır.

- Reiki kendi spiritüel varlığınızın daha yüksek parçasına bir kapı olabilir. Reiki tedavisi ve uygulaması auranıza ve fiziksel bedeninize enerjinin daha yüksek titreşimlerinin akışını artırabilir. Reiki enerjisi toplam sizi: fiziksel, duygusal, zihinsel ve spiritüel – uyumlamak veya dengeye getirmek için çalışır. Reikinin yararlarını almak için Reikiyi aktif olarak kullanmalısınız veya tedavileri düzenli almalısınız.
- Reikiyi bir gevşeme ve stres azaltıcı teknik olarak kullanmak kabul ediliyor ve yayılıyor. Hastalıkların ve yaralanmaların tedavisini desteklemeye ilave olarak, Reiki spiritüel gelişmeye yardım ettiği gibi diğer beden çalışmalarını ve şifa tekniklerini ve spor performansını güçlendirir. Bilim enerji çalışmasının geçerliliğini kabul etmekte isteksiz, ancak çalışmalar birçok farklı şekillerdeki enerji tedavilerinden gelen hızlanmış gelişmeyi gösteriyor. Kirlian ve aura fotoğrafları da Reiki tedavisinden önceki ve sonraki önemli değişiklikleri gösteriyor.

REIKI ENERJISİNİN FAYDALARI NELERDİR:

- Stresi azaltır
- Gevşetir
- Duygu ve düşünceleri dengeler
- Uykuyu düzenler
- Yaşam Enerjisini artırır
- Sevme kapasitesini artırır
- Akut ya da kronik rahatsızlıkları iyileştirir
- Çakralarınızı dengeler

- Tek başına kişisel ve spiritüel gelişim için kullanılabilir
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Hafıza, öğrenme ve zihinsel netliği artırır
- Bedenin doğal iyileşme sürecini aktive eder.
- İçsel huzur ve denge duygularını artırır.
- Zihinsel ve duygusal yaraları iyileştirir, blokajları özer
- İlişkilerinizi iyileştirir, derinleştirir, güçlendirir
- Bedensel, zihinsel ve ruhsal düzeyde şifa verir.
- Affetmeyi kolaylaştırır.
- Ani fiziksel ya da ruhsal sorunların iyileşmesine yardımcı olur.
- Şefkat duygusunu artırır
- Empati yeteneğini güçlendirir
- Kabul duygusunu artırır.
- Birlik duygusunu artırır.
- Ameliyat veya kronik hastalıklardan iyileşme süresini hızlandırır.
- Ağrıların ve hastalıkların fiziksel semptomlarının azalmasına yardımcı olur.
- İlaçların yan etkilerini azaltır. (Örneğin, kemoterapi).

BIOENERJİNİN ÖZELLİKLERİ:

- Kozmik ve yüksek frekanslıdır.
- Canlıların tümü bioenerji alanı ile çevrelenmiştir.
- Biyoenerjinin kaynağı evrendir.

- Enerji alanımız hareket halindedir.
- Bu enerjinin kaynağı doğadan gelmektedir.
- Evrensel yaşam enerjisi olarak ta tanımlanabilen biyoenerji sürekli bir akış halindedir.
- Bu enerji bazı hassas kişiler tarafından hissedilebilir.
- Canlılarda bulunan doğal enerji akımıdır.
- Bioenerji terapisinde, kişinin enerji bedenindeki tüm negatifler temizlenir, çakra adı verilen enerji merkezlerindeki tıkanıklık ve dengesizlikler giderilir. Salgı bezlerine karşılık gelen ana enerji merkezleri akort edilerek, çakra ve aura katmanlarından taze kozmik enerji kişiye aktarılır.

KOZMİK ENERJİ:

hem korunma, hem temizlenme hem de şifa sağlayan bir enerji yöntemidir. Ruh, beden ve zihin üçlemesine göre çalışır.

Kozmik enerjinin uygulama alanları oldukça geniştir.

Kozmik enerjinin sınırlandırılmayacak kadar her alanda etkili olduğu biliniyor. İş teknolojisi, jeoloji alanı, tarım ve çeşitli araştırma yöntemlerinde sık kullanılan bir enerji tekniğidir.

Kozmik enerjiden, terapi ve seanslarla yararlanılabiliyor.

Dünyadaki en etkili ve en güçlü şifa tekniklerinden biri olduğuyla biliniyor. Seans süresince terapist, danışanın bedeninde veya aurasında bulunan çeşitli noktalara yani organlara veya çakralara dokunarak enerjiye kanallık ediyor. Kozmik enerji seansı 30-90 dakika sürüyor.

Dünya sağlık örgütünün onayladığı tek enerji sistemi olmuştur.

Kozmik enerji her gün hızla gelişen, bilimsel bilgi ile mükemmelleştirilen, gelişmekte olan bir uygulamadır.

Kozmik enerjiden faydalanabilmek için ona inanmamıza gerek yoktur.

Kozmik enerji vücudunuza girmesiyle birlikte çalışmaya başlayacaktır. Bu enerji sizi, inanmanız ya da odaklanmanızdan bağımsız olarak şifalandırır. Hatta isterseniz seans sırasında o gün yapacaklarınızı planlayabilir ya da seanstan çıktıktan sonra neler yiyeceğinizi düşünebilirsiniz. İsteddiğiniz zihinsel aktiviteyi yapabilirsiniz. Çünkü kozmik enerji zihin ile doğrudan ilgilenmediği için süreç içerisinde bir his yaşamınıza gerek duymaz.

Kozmik enerji laboratuvar ortamında ölçülebilir, istatistiksel olarak kanıtlanabilir.

Tıp doktoru olan Petrov tarafından keşfedilen bu enerji ve frekanslar, hastalara uygulanmış ve sonuçları kaydedilmiştir. Kozmik enerjinin keşfedildiği bu ilk yıllarda bile; bir kalp krizi sonrası yoğun bakımda kalan hastaların hayata tutunmasında, bu frekansların yardımcı olduğu klinik bulgularla kaydedilmiştir. Ama kozmik enerji geleneksel tıbbın yerini almadığı onu tamamlayıcı nitelikte olduğu unutulmamalıdır. Bir tıp doktorunun yerini tutamaz. Destekleyici olarak kullanılan bir şifa yöntemidir.

Kozmik enerji sistemindeki 42 frekans vardır ve bunlar ‘kanal’ olarak adlandırılır.

Bu kanalların her biri değişik titreşimlere sahiptir. Her kanalın ayrı ayrı şifa veren özelliği vardır.

Kişinin hayatında olumsuzluk yaratan negatif enerjilerin ortadan kalkmasını sağlar.

Kozmik enerji sadece fiziksel bedenimizde etkili değildir. Bizi koruyacak, ruhsal bedenimizi ve manyetik alanımızı güçlendirecek.

Kişide var olan gizli yaratıcı yeteneklerin uyanmasını sağlar.

Terapi alan kişinin, üç gün gibi kısa bir sürede kendi hayatında ve çevresinde farkındalık yaratabilecek kadar katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Bu da kozmik enerjinin vazgeçilmezliğini ortaya koymaktadır.

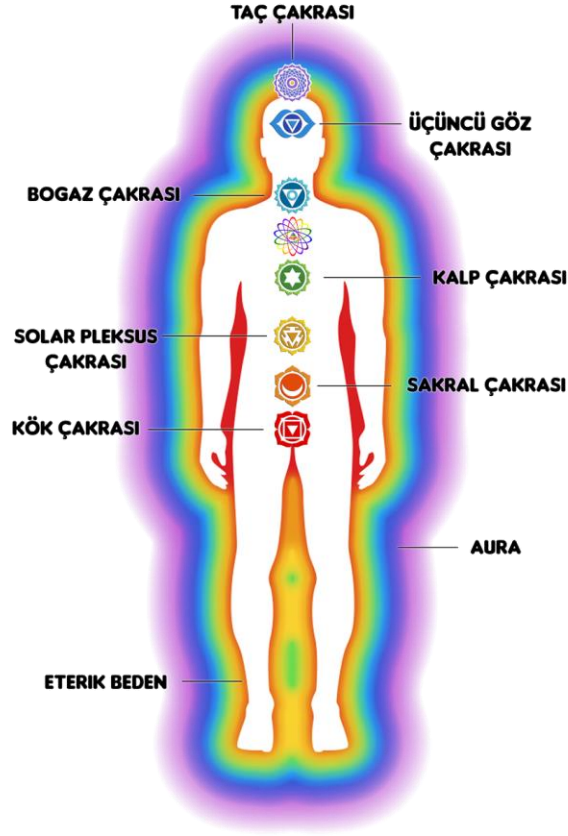
Kişinin bedeninin tüm katmanlarında kozmik enerji etkisini gösterir.

Kozmik enerji kanalları sinir, kan, solunum, solunum boşaltım, kemik, ürogenital gibi sistemlerin çalışmasında rol oynayan çakraları, organları temizler ve şifalandırır.

Kozmik enerji bitkiler ve hayvanlar üzerinde de oldukça etkilidir.

Enerji temizlemek, enerji şifalandırması, kendimizi ve sevdiklerimizi korumak için de kullanıldığı gibi kişisel ve profesyonel olarak bitkiler ve hayvanlar üzerinde de bu enerji etkili olarak kullanılabilir.

ÇAKRALARI ARINDIRMA VE ŞARJ ETMEK



YEDI ÇAKRA NEDİR:

Çakra kelimesi Sanskritçe’de ‘tekerlek’ anlamına gelir ve süptil bedende (enerji bedenimizde) yer alan enerji merkezlerini ifade eder, 7 temel enerji merkezi bulunur ve bu noktalar çakralar olarak ifade edilir. Çakralar, enerjinin bedende sağlıklı bir şekilde dolaşmasını ve işlev görmesini sağlar, çakralar sağlıklı bir şekilde çalıştığında ruh - zihin - beden dengesi sağlanabilir. Her bir çakra, bedende belirli organları ve bazı duyguları temsil ederler. Çakraların sağlıklı çalışması için yoga ve meditasyon pratikleri ile bu çakralara odaklanarak enerjinin sağlıklı bir şekilde akmasına yardımcı olunabileceği biliniyor.

ÇAKRALARINIZ AÇIK MI.!

Çakralar bedenimizdeki ana enerji giriş çıkış merkezleridir. Çakralarda tıkanıklık ya da dengesizlik olduğunda para, bolluk bereket, ilişkiler, sağlık, cinsellik başta olmak üzere hayatımızda da pek çok konuda tıkanıklık ve dengesizlik yaşarız. Çakralarımızdaki enerji düzgün ve dengeli olduğunda hem dünyaya hem de ilahi enerjiye aynı anda bağlanır, hem besler hem de besleniriz.

Son zamanlarda bitkinlik, dengesiz ruh hali, kendinize yabancılaşma gibi sorunlar yaşıyorsanız sebebi vücudunuzdaki enerji akışı dengesizliği, yani çakralarınızın doğru çalışmaması olabilir.

ÇAKRALAR VE DETAYLARI



1. KÖK ÇAKRASI:

Konusu var olmadır, aile içi ilişkiler, kilo, özgüven ve erkeklerde cinsel konuları yönetir. Yaşama bağı, yaşam sevincini yönetir. Kök çakranız dengelendiğinde ve açıldığında yakın ilişkilerinizde, cinsellikle ilgili konularda ve dünyanın bereketiyle beslenme konusunda ilerleme kaydedersiniz, Kök çakra sağlıklı çalıştığında daha özgüvenli ve köklenmiş hissedersiniz, kendi ayaklarımızın üzerinde güvenle dururuz. Hayatta kalma içgüdümüz, para ve gıda ile ilişkimiz kök çakra konularıdır. Kök çakra bloke olduğunda ve sağlıklı çalışmadığında ise güvensiz hissedersiniz, hayatta adımlar atmaktan çekinirsiniz.

Bulunduğu yer: Omurganın ucu, kuyruksokumu bölgesi. - **Renk:** Kırmızı. - **Sembol:** Dört yapraklı nilüfer çiçeğidir. - **Element:** Toprak.

Uygun çalışma: Bağdaş kurarak yere oturun veya ayaklarınızı yere sağlamca basarak ayakta durun. Dikkatinizi alt karın bölgenize, kuyruksokumuza getirin. Burada yoğun kırmızı bir renk hayal edin ve bu bölgeyi, çevresini rahatlatıp gevşetmeye odaklanın. Yürüyüş yapmak, yalın ayak yürümek, dans etmek, doğada zaman geçirmek de kök çakrayı besleyen ve dengeleyen çalışmalardır. Yoga asana pratiğimize Ağaç Pozu (Vrksasana), Malasana ve Upavishtha Konasana gibi pozları dahil edebilirsiniz. Lam sesini kullanmak da önerilir.

Olumlamalar: Güçlüyüm, kökleniyorum, güvendeyim, bedenimle bağlantım tam.



2. SAKRAL ÇAKRASI:

Konusu yaratıcılıktır. Para yaratma becerimizi, kadındaki cinselliği, doğurganlığı, hayatımızdaki fırsatları görmeyi ve neşeyi yönetir, Başkalarıyla ve kendimizle ilişkilerimiz, duygularımız, yaratıcılığımız ve cinsel enerjimiz ile ilgilidir. Sağlıklı çalıştığında ilişkilerimizde özgür ve güvende hissederek, hayattaki zevklerin tadını çıkarırız.

Sakral çakranız dengelendiğinde ve açıldığında bolluk bereket, ilişkiler, cinsellik, samimiyet ve aşk konularında ilerleme kaydedersiniz, Sakral çakra bloke olduğunda ise suçluluk duygusuyla hareket eder, ilişkilerimizi dengelemekte güçlük çekeriz. Yaşamdan zevk almak zorlaşır. Doğurganlık

ve yaratıcılık enerjisi de azalacağından kendimizi tıkanmış, içe kapanmış ve tükenmiş hissdebiliriz. Suçluluk duygusu arttığında, özellikle cinsellikten keyif almak imkansız hale gelebilir. Üreme organları, doğurganlık ve boşaltım sistemlerimiz ikinci çakra ile ilişkilidir.

Bulunduğu yer: Göbek deliğinin iki parmak altında yer alır. - **Renk:** Turuncu. - **Sembol:** altı yapraklı nilüfer çiçeği. - **Element:** Su.

Uygun çalışma: Bağdaş kurarak oturup karın bölgesinde yoğun bir turuncu renk hayal edin ve bu bölgeyi serbest bırakmaya çalışın. Turuncu renk kıyafetler giymek ya da eşyalar bulundurmak, turuncu renkli gıdalar tüketmek faydalı olacaktır. Kalçaları hareket ettirecek şekilde dans etmek de uygun bir sakral çakra çalışmasıdır.

Olumlamalar: Bedenimin içinde rahatım, kendime saygılıyım. Hazzı hak ediyorum, bedenimi seviyorum. Yaratıcı gücümle bağlantı halindeyim.



3. SOLAR PLEKSUS ÇAKRASI:

Konusu güç ve güvendir. Özgüven, özsaygı, güçlü olma, cesaretle ortaya çıkma, parlama konularını yönetir, Solar pleksus çakranız açılıp dengelendiğinde enerjinizi ve gücünüzü verimle ve güvenle kullanabilirsiniz, ve Üçüncü çakra dengede olduğunda ise sezgilerimiz daha kuvvetlidir, öfkeyle ve karmaşık duygularla baş etmek daha kolaydır, daha esnek ve güçlü hissederiz. Bu çakrada tıkanıklıklar varsa alt çakradan cinselliği ve üst çakradan sevgiyi birleştirmekte zorluk yaşarsınız, ve İçsel güç merkezimiz kapalı olduğunda ve dengesiz çalıştığında risk almaktan korkar, kendimize güvenmekte güçlük çekeriz. Otonom sinir sistemi, pankreas, karaciğer ve sindirim sistemimiz de bu çakra ile ilişkilidir.

Bulunduğu yer: Karında, göbek deliğinin üst kısmında, üst abdomende yer alır. - **Renk:** Güneşten esinlenen sarı renk cesaret, güç. - **Sembol:** sekiz yapraklı nilüfer çiçeğidir. - **Element:** Ateş.

Uygun çalışma: Güneş ışığına maruz kalmak, güneşli günlerde dışarıda zaman geçirmek ve güçlendirici egzersizler yapmak solar pleksus çakra için uygun çalışmalardır. Özellikle egzersiz programınıza karın çalışmalarını dahil edebilir, yoga asana pratiğinize karın merkezini hareketlendiren navasana, dhanurasana gibi duruşlar ekleyebilirsiniz. Sarı renk kullanmak da karın çakrası için uyarıcıdır.

Olumlamalar: Kendi gücüme sahibim, kendimi onurlandırıyorum. Güçlü ve cesurum. Başarılarımla gurur duyuyorum. Kendim için en iyisini seçiyorum.



4. KALP ÇAKRASI:

Konusu sevgidir. Sevgi alma, sevgi verme, şefkat, duygusallık, dokunma, affetme konularını yönetir. Kalp çakrası dünyaya ait enerjilerle ilahi enerjilerin birleştiği yerdir, bu çakra açılıp dengelendiğinde dünyanızı değiştirecek derecede kalp enerjisine sahip olursunuz. İnsan ilişkilerinde ahenk sağlar, birleştirici ve uyumlu hale gelirsiniz, Kalp çakrası maddi yaşamı simgeleyen alt çakralar ve ruhsal yaşamı simgeleyen üst çakralar arasında bir köprü gibidir. Sevgiyi alma ve verme kapasitemiz ile ve doğrudan kalp ile ilişkilidir. Dördüncü çakra bloke olduğunda, kendimizi dünyaya açmakta, sevgiyi kabullenmekte ve affetmekte zorlanırız. Kalp çakrasının iyileşmesi ve doğru çalışması, geçmiş yaralarımızı şifalandırmak için de önemlidir.

Bulunduğu yer: Göğüs bölgesi. - **Renk:** Yeşil. - **Sembol:** 10-12 yapraklı nilüfer çiçeği. - **Element:** Hava.

Uygun çalışma: Sırt üstü yüzmek, kalp açıcı olan ustrasana, urdhva mukha svanasana ve benzeri asanaları yoga pratiğine dahil etmek kalp çakrasını uyarır. Derin nefes çalışmaları, elleri göğüs kafesinin üzerine koyarak ve kalp bölgesine odaklanarak yapılan meditasyonlar da etkili olacaktır.

Olumlamalar: Sevgiye açığım, kendimi ve başkalarını affediyorum. Dünya ile sevgi dolu bir bağlantı içerisindeyim. Doğa ile birim. Huzur içerisindeyim.



5. BOĞAZ ÇAKRASI:

Konusu ifade, işitme, konuşma, tatma ve koklamadır. Kendini ifade etme, yazılı ya da sözlü olarak iyi iletişim konularını yönetir, Sağlıklı iletişimi ve dürüstlüğü ifade eder. Bu çakranız açıksa kendinizi iyi ifade eder, sağlıklı iletişim kurarsınız. Açık sözlü olmaktan korkmazsınız. Temsil ettiği zıt kavram yalandır. Kendinizi açıkça ifade etmekte zorlanıyorsanız boğaz çakranızdaki blokajın giderilmesi gerekiyor olabilir. Ses telleri, guatr, tiroid, boyun ağrısı bu çakra ile temsil edilir.

Bulunduğu yer: Boğaz. - **Renk:** Mavi-turkuaz. - **Sembol:** On altı yapraklı nilüfer çiçeği. - **Element:** Ses.

Uygun çalışma: Ses çıkarmak, şarkı söylemek boğaz çakrasını uyarır. Boğaz bölgesini açan yoga pozları, sesli meditasyonlar boğaz çakrasını dengelemek için yapılabilecek çalışmalardır.

Olumlamalar: Kendimi güvenle ifade ediyorum. Sesim gür ve güçlü. Gerçeği söylüyorum. Duygularıyla bağlantıdayım, paylaşmaya hazırım.



6. ÜÇÜNCÜ GÖZ ÇAKRASI:

Konusu duru görü, sezgiler, medyumik güçler, imgeleme, odaklanma, farkındalık, idrak ve muhakemedir. Hayal gücümüzü, imgeleme ve odaklanma yeteneğimizi, sezgilerimizi yönetir, Açık ve dengeli olduğunda ilahi rehberlik alabiliriz. Beş duyunun ötesinde algılamamız artar. Sezgilerinizin hayat yolunda sizi yönlendirmesine izin verirsiniz. Her bakımdan farkındalığınız artar. Hayat amacınızı görmek ve anlamak ve bu hayat amacını yaşamak üçüncü göz bölgesindeki dengeli enerjilerle mümkün olur, altıncı hissimiz ile ilişkilidir ve diğer çakraların işlevlerini de etkiler. Doğru çalıştığında sezgilerimize göre hareket edebilir, olaylara geniş bir perspektiften bakabiliriz. Epifiz bezi ile de bağlantıda olan altıncı çakra kapalı olduğunda, aşırı mantıklı düşünmeye eğilimli oluruz ve kolaylıkla güvenemeyiz, Alın çakrası sağlıklı çalışan kişiler maddi ve manevi dünya arasında denge kurabilirler. Hayattaki pek çok olayın iç yüzünü göremeyip yanıldığınızı, sıklıkla hatalı kararlar aldığınızı düşünüyorsanız alın çakranızda blokaj olabilir. Bu çakra tıkalı olduğunda baş ağrısı, sinüzit, görme ve işitme kaybı gibi sorunlar görülebilir.

Bulunduğu yer: İki kaşın ortası. - **Renk:** Çivit mavisi. - **Sembol:** yüz yapraklı nilüferdir çiçeği. - **Element:** Işık.

Uygun çalışma: Sukhasana, basit meditasyon oturuşu altıncı çakra için faydalıdır. Bu pozda durup dikkati alın bölgesine getirerek meditasyon yapılabilir. Rüyaları takip etmek, çivit mavisi eşyalar kullanmak da altıncı çakrayı destekleyecektir.

Olumlamalar: Evrenin bilgeliği ile bağlantı halindeyim. Sezgilerime güveniyorum. Başkalarının bilgeliğini dinliyor ve içimdeki bilgeliğe güveniyorum. İlhama açıldım.



7. TAÇ ÇAKRASI:

Konusu kutsallık, sonsuzluk, ilahi olanla bağlantıdır. İlahi enerjilerin ve koşulsuz sevginin, birlik duygusunun bedene giriş noktasıdır. İlahi gücü, ilahi desteği ve ilahi sevgiyle olan ilişkimizi yönetir. Bu çakra açık ve dengeli olduğunda yalnızlık duygusu ortadan kalkar, ölüm korkusu sona erer, dini inançların engelleyici duvarları ortadan kalkar ve Yaradan'ın bir kıvılcımı olduğunuzu ve parlamayı hak ettiğinizi hissedersiniz, Bloke olması durumunda fiziksel dünyaya, maddi konulara aşırı bağlılık görülür. Öğrenmede güçlük çekmek, kendine yabancılık gibi problemler yaşıyorsanız taç çakranızın enerjisi doğru çalışmıyor olabilir.

Bulunduğu yer: Başın tepesi. - **Renk:** Menekşe moru. - **Sembol:** bin yapraklı nilüfer çiçeği. - **Element:** Kozmik enerji.

Uygun çalışma: Düzenli meditasyon yapmak, tepe çakra için en uygun çalışmadır. Kendi inancınıza göre dua etmek, basitçe savasana pozunda uzanıp bedeni serbest bırakmak tepe çakrayı dengelemek için idealdir.

Olumlamalar: İlahi olanla bağlantı halindeyim. Sezgilerime, içgörüme güveniyorum. Doğa ile birim ve ilahi bilgeliğe tamamen açıldım.

Seansa girmeden önce yapmanız gereken hazırlıklar:

1. Seansa gelmeden önce bileğinin içine sıcak su doldurun üstüne bir su bardağı kaya tuzu ve bir su bardağı elma sirkesi karıştırıp ayaklarınızı yarım saat bekletin.
2. Seansına gelen kişi üzerinde metal eşya (yüzük - kolye - bilezik vs.) bulundurmamalı.
3. Bedeninizden sağılacak olan negatif enerjinin çıkış yaptığı yerler parmak uçlarınız ve ayak tabanınızdır.
4. Mideniz rahat ve hazım işlemini tamamlamış durumda olsun. Dolu bir mideyle seansa başlamayınız. Ya da açlıktan mideniz kazınır durumda da olmasın.
5. Üzerinizde sizi sıkmayan rahat bir giysi olmalıdır. Elbisenizin yakası, kemeri vs. sizi sıkar durumda olmasın.
6. Rahat olabileceğiniz bir yatağa uzanınız. Yatış şekliniz serbesttir, yeter ki rahat olunuz. Sadece elleriniz vücudunuza ve ayaklarınızın birbirine değmemesine dikkat ediniz.



Artık seans için hazırsınız.

1. Niyet cümlesi: Allahın izni ve yüksek benliğimin izni ile Nureddin Hoca kanalından gelen Kozmik enerjisi uyumlamasını bütünün ve kendimin en yüksek hayrıma olacak şekilde sevgiyle alıp kabul ediyorum. (üç kere)
2. Bütün dikkatinizi kendinize ve düşüncelerinizi az sonra başlayacak olan bioenerji akımına toplamaya çalışınız. Tatlı bir heyecanla az sonra üzerinize akacak olan “hayat akımı ırmağında” arınmayı beklemeye başlayınız.

Seans esnasında bilmeniz gerekenler:

1. Bütün vücudunuzdaki kasları baştan ayağa aklınızdan geçirerek tek tek gevşetin.
2. Karın bölgesi ve akciğerlerinizi tamamen doldurmayı ve boşaltmayı gözeterek derin nefesler alın. Nefes burundan alınıp, ağızdan verilir. Seans arasında da derin nefes almak ihtiyacı duyduğunuz zamanlarda aynen tekrarlayın.
3. Seans esnasında isteğiniz dışında meydana gelen hareket ve titremelere asla engellemeyin. Bunlara bir mana vererek yorumlamayın, ne oluyorsa olumludur, mutluluk duyun.
4. Kesinlikle hissiyatınıza engel olmaya çalışmayın, kendinizi seansın huzur veren akışına bırakınız. İçinizden gülmek gelirse gülün, ağlama isteği gelirse ağlayın.
5. Bedeninizin sıkıntılı bölgelerinde oluşan arındırmanın tesiriyle değişik hisler bazen de ağrılar hatta sancılar yaşayabilirsiniz. Güven duyguları içinde rahat olunuz, bütün bunlar kısa süreli ve geçicidirler. Seanstan sonrası için bilmeniz gerekenler.

Seans sonrasında bilmeniz gerekenler:

1. Seanslardan sonra Bir saat boyunca bilgisayar ve telefon ve televizyon gibi sinyalli eşyalardan uzak durulacak.
2. Uygulanan seansların arındırıcı tesirleri, seanstan sonra da devam eder, Seans sonrası yedi saat kadar tam tesir altında kalırsınız, sonraki saatlerde ise şiddeti hafifleyerek arınmanız devam eder, Bütün bunlar yapılan seansın faydalı tesirlerinin ifadeleridir. Bu olanların beklendiğini bilerek takip edin, çünkü artıyormuş gibi hissettiğiniz sıkıntılar kısa sürecek ve problemler yerlerinden sökülüp atılmış olması sebebiyle bedeninizde kalıcı bir rahatlık hâkim olacaktır.
3. Seanslardan sonra muhtemelen baş dönmesi, kusma, mide bulantıları ve ishal bile görülebilir. Bunların tamamı bedeninizde sağlanan bioenerji akımının neticesinde meydana gelen arındırmanın fiziki temizlik cephesidir. Bilahare tam sıhhatli bir vücuda sahip olacaksınız. Başınızdan geçenleri tarihleriyle birlikte kaydediniz. Şimdi sizin de elinizde çok önemli bir tedavi sonucunun kayıtları var artık. Her seansta sırasıyla tek tek aşılan sıkıntıların yerine yeni ve sağlıklı bir hayat sizi bekliyor. Dolayısıyla her seans sonrasında benzer fiziki arınma hareketleri olmayacaktır. Geçmekte olduğumuz her yeni safha daha farklı şeyler hissedebileceğiniz mutluluk kapıları olacaktır, Allah'ın izniyle.

NOT:

- Bayanları tek kabul etmiyoruz, ancak yanında baba, anne, kardeş, arkadaşı, yada evliyse eşiyile birlikte gelmelidir.
- Reiki biyoenerji seansında sadece hasta alınır, Nedeni ise seans sırasında aşırı olan enerji çıkışları odada bulunan kişileri rahatsız edebilir, negatif olarak etkilenebilirler, Sadece çocuklar ve kadınlar söz konusu olduğunda, onlarla kalıcı bir kişi gereklidir.

- Bioenerji seansı yaklaşık olarak 30 ila 45 ila 60 ila 90 dakika arası sürebilir. Kişiden kişiye göre değişmekle birlikte ortalama 1-7 seanslık bir kür olarak uygulanır. Sağlıklı kişiler için ise üç ayda bir, ayda bir ya da haftada bir periyodik seans alınmak suretiyle bağışıklık sistemi kuvvetlendirilir ve rahatsızlıklardan korunma sağlanabilir. Bioenerji tedavisi bütüncül bir tedavi olduğundan asla bölgesel tedavi yapılmaz. Kişinin şikayeti ne olursa olsun, bioenerji uzmanı tarafından vücudun bütününe terapi yapılır.
- **Testi ücreti:** Çakraları Seviye Analizi (Testi) 300 TL
- **Seans ücreti:** Seans ücretleri 400 TL başlayıp 2000 TL ulaşıyor.

Önemli Not: Bioenerji uygulaması teşhis yada tıbbi tedavi uygulaması olmayıp vücudun enerji bedeninin dengelenmesini sağlayan bilimsel bir uygulamadır. Yukarıda belirtilen rahatsızlıklar için bioenerjist asla kesin teşhis ve tıbbi tedavi iddiasında bulunamaz. Söz yada garanti veremez. Bioenerji seansı vücudun sistem bozukluklarını ortadan kaldırır. Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir. Enerji dengelenmesi ve vücudun akordunun yapılmasıyla vücut sağlıklı sistemini yeniden kurar. Tıbbi tedavi ve kontrollerinizi takip etmek sizin sorumluluğunuzdadır.

