



# Saludo al sol - conexión con la energía

[www.reikiBarcelona.info](http://www.reikiBarcelona.info)

Es una técnica de origen indio y no es una técnica original de Reiki. Se basa en el saludo al sol que se practica en el Yoga. Su objetivo es favorecer la conexión diaria con la energía y así estar bien cargado durante toda la jornada. Es recomendable realizarla cada día por la mañana.

La técnica exige cantar tres mantras a modo la oración, la respiración consciente mientras que se enfoca de la energía solar en el tercer ojo y los otros chakras del cuerpo en una secuencia, sin mucho de movimiento físico.

Los pasos implicados se explican en los puntos siguientes:

1. **Postura:** Situarse de pie, frente al sol, o en la dirección en la que está si no puedes verlo, con las manos en la posición de orar a la altura del corazón (con las palmas juntas). Pies a la altura de los hombros y rodillas levemente dobladas, tronco recto y cuerpo relajado
2. **Agradecimiento:** Hacer reverencia al Sol dos veces dando gracias a Dios y a toda la existencia.
3. **Purificación:** Hacer chocar tus manos dos veces encima de tu cabeza para quitar la negatividad del espacio a tu alrededor. Esto debería traer a tu mente y cuerpo a un estado de la calma y concentración. Limpiar tu aura - de arriba abajo- por delante y por detrás dos veces. Se puede contener la respiración al hacerlo y espirar al llegar abajo.
4. **Cantar:**
  - Recitar el primer mantra 3 veces
  - (i) ***Harae-Tamae*** (límpianos a todos)
  - (ii) ***Kiyome-Tamae*** (purifícanos a todos)
  - (iii) ***Mamori-Tamae*** (protégenos a todos)
  - (iv) ***Sakihae-Tamae*** (puedan todos los seres ser felices)

Recitar segundo mantra (Mantra tradicional japonés del sol)  
***A-Ma-Te-Ra-Su Oo Mi-Kami***
5. **Visualizar la energía del sol.** Con las rodillas levemente dobladas, se levantan las manos hacia el sol (o hacia donde se supone que está si no es visible desde el lugar en que se realiza la técnica) y se forma un triángulo juntando los dedos índices y pulgares por donde se visualiza el sol (mirándolo por unos segundos si podemos). Se siente toda su energía. Sentir como el sol ilumina la región del tercer ojo a través del hueco y como se forma una bola de energía entre las manos, como una pequeña réplica del sol.

## Saludo al Sol (Surya Namaskar) al estilo de Reiki

[www.reikibarcelona.info](http://www.reikibarcelona.info)

6. Energizar los chackras. Mediante la respiración y visualizando el color de la bola de luz del color del chakra correspondiente, visualizar como van absorbiendo la energía.

Pon las manos sobre el chakra corona con las palmas hacia abajo.

Ves empujando la energía hacia abajo y para las manos delante de cada chakra, apuntando hacia él con los pulgares, a unos centímetros de distancia, desde el tercer ojo hasta el plexo solar.

7. Concentrar la energía en el Hara. Bajar las manos hasta el ombligo y sentir como toda la energía del sol, en la bola de energía entra en el cuerpo y se concentra en el Hara. Inclinar se hacia delante, mientras se hace una fuerte espiración. Bajar las manos hacia el suelo, lo máximo posible y sentir como se libera el exceso de energía

8. Repetir el ciclo desde el punto 5 al 7, una o dos veces más.

9. Ponernos en posición Gassho. En este momento se puede expresar un deseo o petición, programar la jornada, recitar los 5 principios de Usui...

10. Recitar el tercer mantra. Sirve para rogar que la voluntad divina prospere en todos los sitios. Visualizar que todos los seres están sanos, felices y bien protegidos. Hacer una reverencia al sol una vez y dar gracias a Dios.

***Kamnagara-Tamachi-Haemase***

(Sea la voluntad divina por todas partes)

11. Insertar el símbolo que se quiera usar durante el día (Símbolo de la Felicidad en primer nivel), como protector o para trabajar algún aspecto del autodesarrollo.

Si la oración en japonés no motiva mucho al practicante, se puede obviar y finalizar con la siguiente oración:

*Con las manos abiertas:*

**Yo soy luz, Yo soy amor, Yo soy energía  
Ruego salga todo lo negativo que puede haber en mi  
Yo soy luz, Yo soy amor, Yo soy energía  
Perdono a todos los seres que me han ofendido  
Yo soy luz, Yo soy amor, Yo soy energía  
Hoy será un día maravilloso, lleno de paz y amor para todos**

*Mano dominante en el corazón, la otra en el plexo solar:*

**Que los maestros Jesús, Buda y Usui me protejan  
Agradezco esta energía**

*Con las manos abiertas:*

**Yo invoco la energía, pidiéndola, y me pongo a su servicio**