



SOPHIA WELLNESS

Giới thiệu về Reiki

Reiki là một phương pháp chữa lành năng lượng được phát triển từ Nhật Bản. Nó tập trung vào việc tái cân bằng và kích thích dòng chảy của năng lượng sống trong cơ thể, giúp thư giãn, giảm stress và cải thiện sức khỏe tổng thể.





SOPHIA WELLNESS

Nguồn gốc và lịch sử của Reiki



Nguồn gốc Phương Đông

Reiki có nguồn gốc từ Phương Đông, với những ghi chép cổ xưa về các kỹ thuật chữa lành được truyền lại qua nhiều thế hệ.



Truyền Thống Nhật Bản

Vào đầu thế kỷ 20, Reiki được phát triển và hoàn thiện bởi Mikao Usui, một học giả Nhật Bản, từ các nguồn gốc Đông phương cổ xưa.



Sự Truyền Thừa

Phương pháp Reiki được truyền lại qua các thế hệ với nhiều thầy có tâm linh sâu sắc, đem lại sự chữa lành và cân bằng.

Các nguyên lý cơ bản của Reiki

Nguyên lý Âm - Dương

Reiki dựa trên khái niệm về sự cân bằng giữa hai năng lượng đối lập nhưng liên kết chặt chẽ là âm và dương, tạo nên sự hài hòa trong thân và tâm.

Nguyên lý Giọt Nước

Mọi sự vật trong vũ trụ đều liên kết với nhau, như các giọt nước trên tán cây, tạo thành một toàn thể hoàn chỉnh.

Nguyên lý Trục Trung Tâm

Sự tập trung vào điểm trung tâm của cơ thể giúp tăng cường năng lượng và sự cân bằng trong tâm thức của người hành Reiki.





SOPHIA WELLNESS

Quy luật âm dương



Cân bằng Âm Dương

Nguyên lý cơ bản của Reiki là duy trì sự cân bằng giữa năng lượng âm và dương. Đây là nền tảng để đạt được sự hài hòa và sức khỏe tốt.



Tương Đối Và Tương Tác

Âm và dương là những mặt đối lập nhưng lại tương tác và bổ sung cho nhau. Chúng cùng tạo nên sự thăng bằng và chuyển động của vũ trụ.



Chu Kỳ Tự Nhiên

Nguyên lý này thể hiện sự vận hành và luân chuyển liên tục của chu trình âm dương trong tự nhiên. Đây là quy luật điều chỉnh mọi sự sống.



SOPHIA WELLNESS

Quy luật giọt nước



Nguyên lý Âm Dương

Giống như những giọt nước tích tụ và hòa tan vào dòng nước lớn, Reiki tương tác với năng lượng Âm và Dương để đạt được sự cân bằng và hài hòa trong cơ thể và tâm trí.



Sự nhạy cảm tinh tế

Người hành Reiki phải rất nhạy cảm với năng lượng vi tế, giống như sự nhạy cảm của những giọt nước lặng lẽ kết nối với dòng nước lớn hơn.



Sự chuyển hóa liên tục

Giống như sự biến đổi không ngừng của những giọt nước, Reiki tạo ra sự chuyển hóa liên tục trong cơ thể và tâm trí, mang lại sự cân bằng và hòa hợp.



Nguyên lý trục trung tâm

Sự quân bình

Nguyên lý trục trung tâm nhấn mạnh tầm quan trọng của sự cân bằng và sự quân bình trong thân thể và tâm trí. Điều này giúp đạt được sự nhịp nhàng và hài hòa trong năng lượng của cơ thể.

Trục cơ bản

Trục trung tâm được xem là trục cơ bản của cơ thể, kết nối các cấp độ năng lượng từ đỉnh đầu đến chân. Việc duy trì sự cân bằng và liên kết trên trục này là then chốt trong thực hành Reiki.



SOPHIA WELLNESS

Movement and Existence Principle



Vạn vật đều tồn tại trong chuyển động

Nguyên tắc này cho rằng không có sự tĩnh lặng tuyệt đối trong vũ trụ, mọi sự đều liên tục chuyển động và biến hóa.



Chuyển động và tồn tại là một

Chuyển động và tồn tại là hai mặt của một thực tại, không thể tách rời. Sự tồn tại không thể tách khỏi sự chuyển động.



Tính liên kết cơ bản

Tất cả các hiện tượng trong thế giới đều liên kết với nhau thông qua chuyển động và tồn tại, không có gì tồn tại độc lập.





SOPHIA WELLNESS

Quy luật hướng tâm



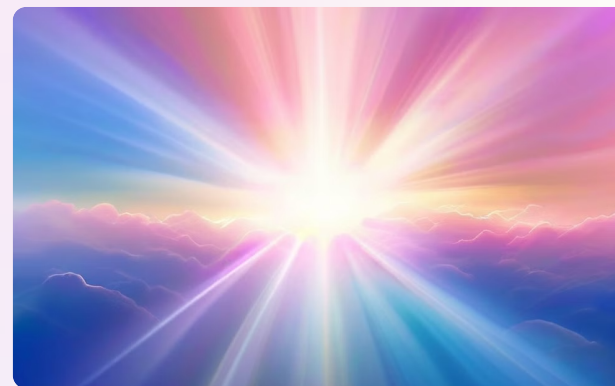
Nguyên lý hướng tâm

Quy luật hướng tâm tập trung vào các năng lượng và lực đẩy tỏa ra từ trung tâm, phản ánh sự mở rộng và sự phát triển của con người và vũ trụ.



Tập trung vào Trung tâm

Khi chúng ta tập trung vào trung tâm của cơ thể và tâm trí, chúng ta có thể tận dụng được sức mạnh hướng tâm để phát triển bản thân và kết nối với vũ trụ.



Phát triển từ Bên Trong

Quy luật hướng tâm nhấn mạnh rằng sự phát triển và thành tựu thực sự bắt nguồn từ bên trong, từ trung tâm của chính chúng ta.



SOPHIA WELLNESS

Thân tâm hợp nhất

1

Nhận biết

Nhận biết từng bộ phận cơ thể tiếp xúc môi trường nào

2

Cảm nhận

Nhận biết cảm giác đang xảy ra trên cơ thể

3

Cố gắng

Cố gắng giữ quan sát càng lâu càng tốt

Khi thực hành Reiki, việc nhận biết và cảm nhận từng bộ phận trên cơ thể và môi trường xung quanh là rất quan trọng. Bằng cách cố gắng duy trì sự chú ý và quan sát càng lâu càng tốt, bạn sẽ đạt được trạng thái thân tâm hợp nhất, cảm nhận được sự cân bằng và hài hòa trong cơ thể.



Maintaining Body Awareness

1

Thay đổi Tư Thế

Khi bạn thay đổi các tư thế trong lúc thực hành Reiki, hãy giữ sự nhận biết toàn diện về cơ thể mình.

2

Biết Chứ Không Điều Khiển

Chỉ cần biết và nhận thức về cơ thể, không cần phải cố gắng điều khiển hay kiểm soát nó.

3

Cảm Giác Yên Bình

Bằng cách giữ sự nhận biết như vậy, bạn sẽ cảm thấy sự yên bình, thư thái tự nhiên đến với mình.



SOPHIA WELLNESS

Regaining Focus Techniques

1

Trở về với nhận biết cơ thể

Khi mất tập trung, hãy dừng lại và chú ý đến việc thở, cảm nhận cơ thể và tâm trạng hiện tại. Điều này giúp bạn tái lập sự cân bằng và tập trung.

2

Kỹ thuật thư giãn

Thực hiện một số bài tập thư giãn như thiền, yoga hoặc đơn giản là thả lỏng cơ thể. Điều này giúp giải tỏa căng thẳng và tái tạo năng lượng tập trung.

3

Quay trở lại nhiệm vụ

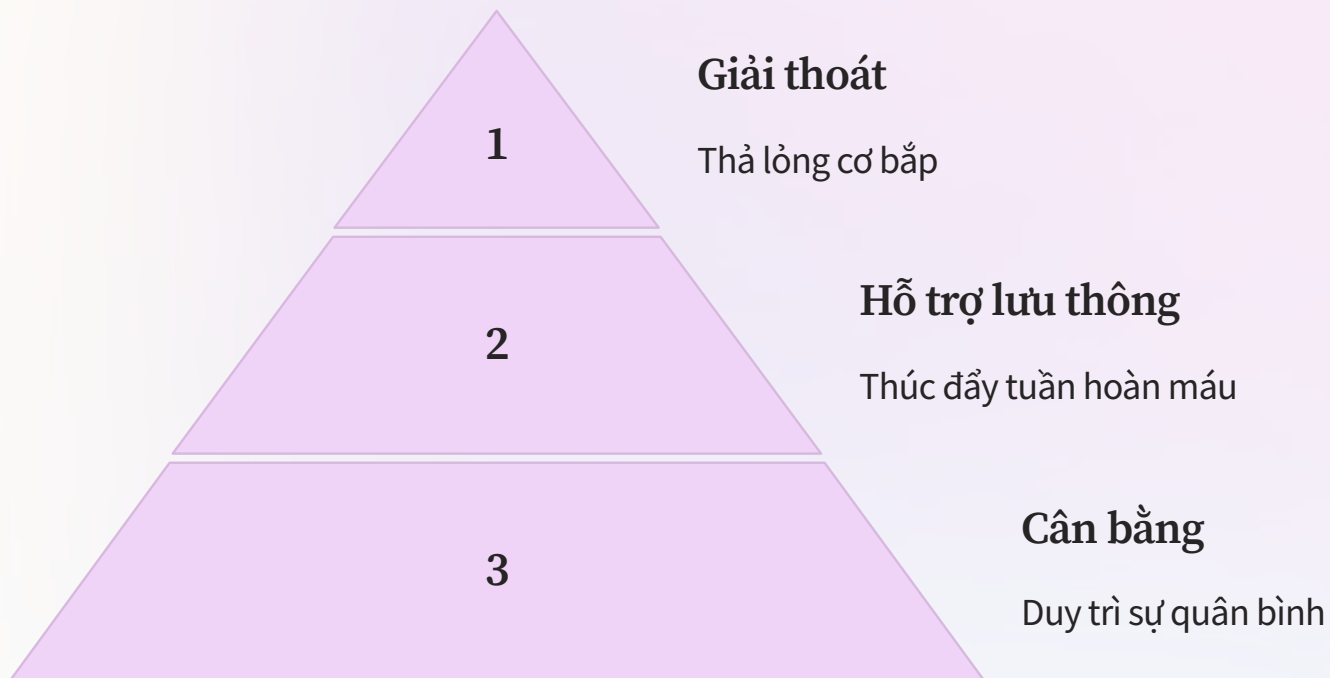
Sau khi tái lập sự cân bằng, hãy trở lại với nhiệm vụ ban đầu với sự tập trung cao độ. Nhớ lại mục tiêu và tái định hướng nỗ lực của bạn.





SOPHIA WELLNESS

Relaxation and Body Support

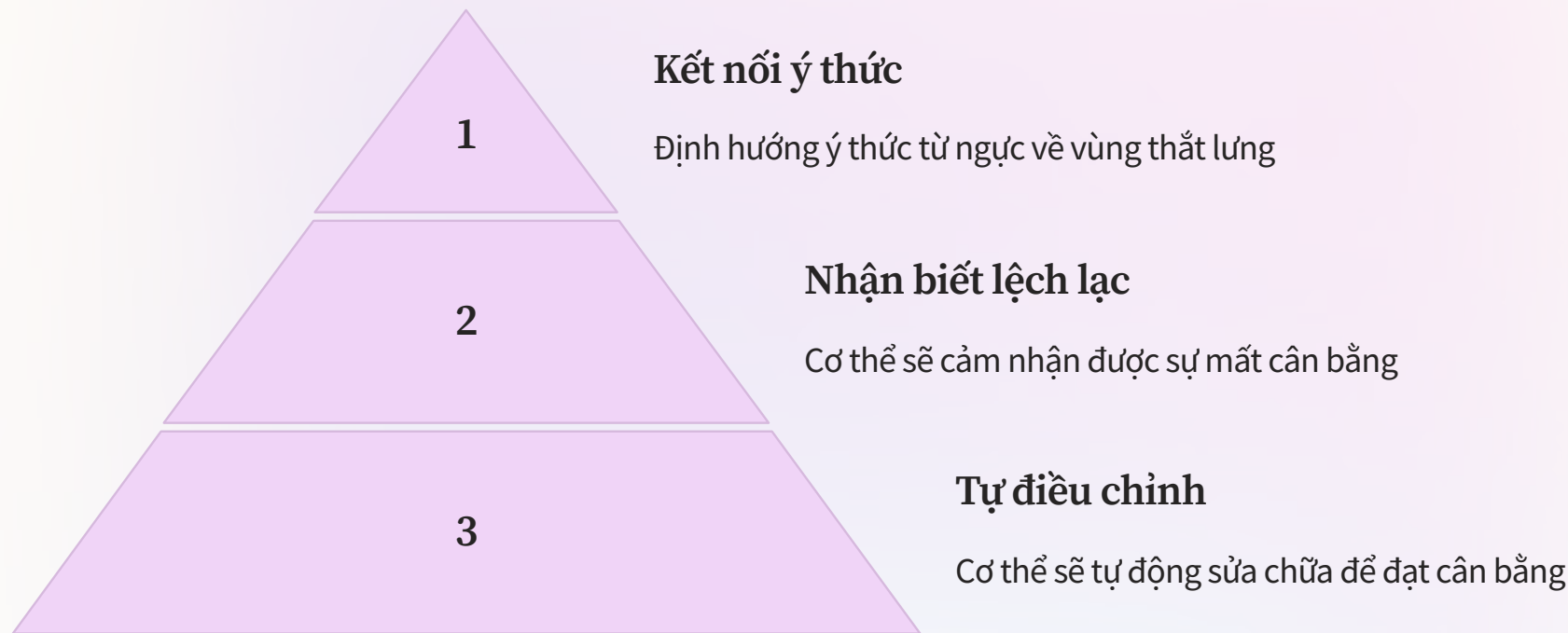


Bằng cách buông lỏng cơ thể một cách vệ sinh và tuần tự, theo đúng quy luật tự nhiên, chúng ta sẽ hỗ trợ tối ưu hoạt động của hệ tuần hoàn máu, hệ thần kinh và hóc môn. Đây là điều kiện cần thiết để cơ thể duy trì trạng thái cân bằng và khỏe mạnh.



SOPHIA WELLNESS

Điều chỉnh cơ thể cho cân bằng



Khi chúng ta kết nối ý thức từ vùng ngực xuống vùng thắt lưng, theo nguyên lý âm dương (trước trở về sau, trên trở về dưới), cơ thể sẽ nhận ra những mất cân bằng và tự động điều chỉnh để đạt được sự cân bằng. Đây là một trong những nguyên lý cơ bản của Reiki để hỗ trợ cơ thể khôi phục trạng thái quân bình.



SOPHIA WELLNESS

Kết nối với quy luật âm dương

1

Tâm thể âm dương

Nhận biết sự cân bằng âm dương trong cơ thể

2

Trục trung tâm

Cảm nhận dòng năng lượng chảy dọc theo trục trung tâm

3

Kết nối với tạng phủ

Tương tác với các cơ quan nội tạng

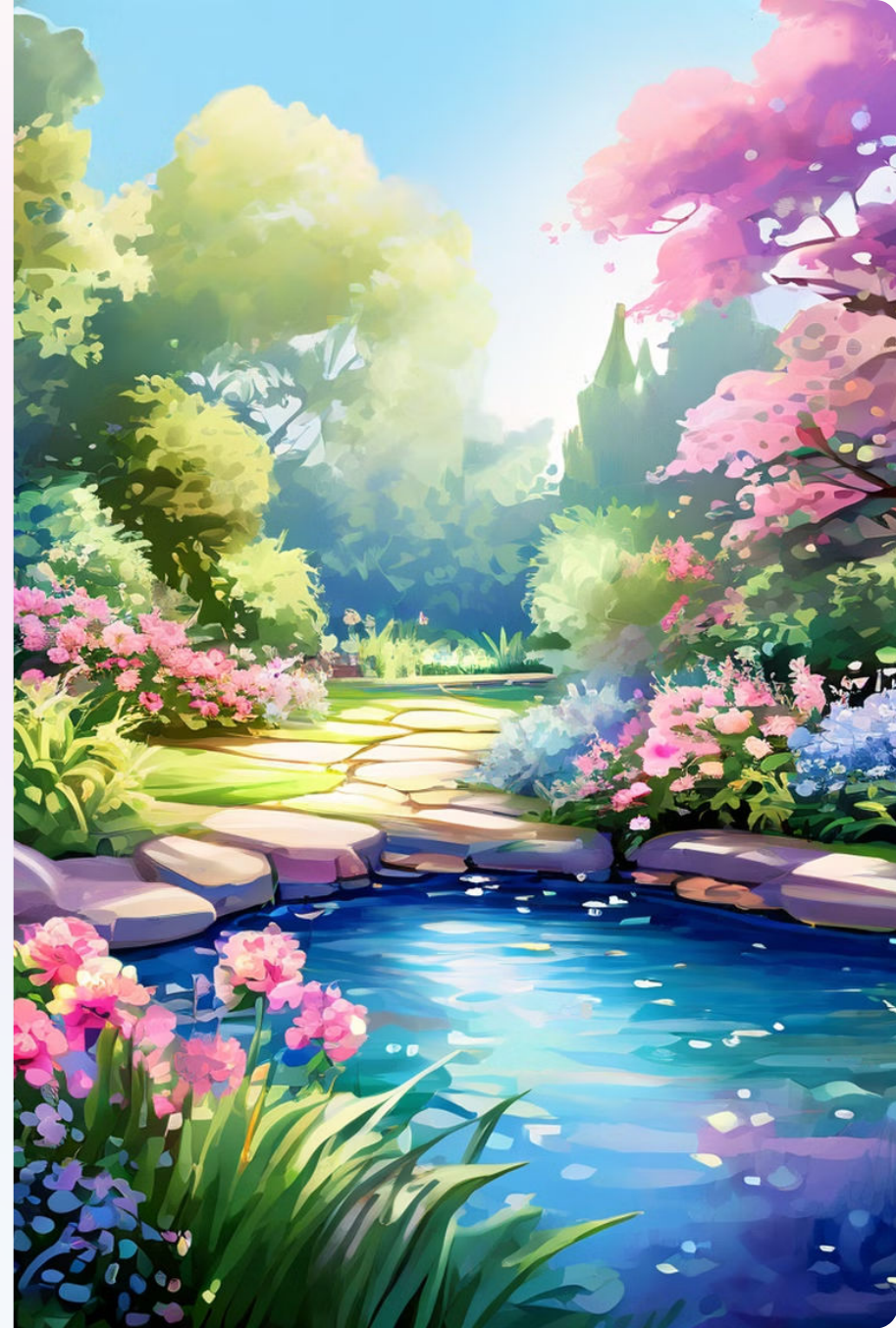
Để kết nối với quy luật âm dương, chúng ta cần nhận thức được sự cân bằng giữa các năng lượng đối nghịch trong cơ thể, từ đó có thể cảm nhận dòng năng lượng chảy dọc theo trục trung tâm. Điều này giúp ta tương tác với các cơ quan nội tạng, hỗ trợ sự điều hòa và hài hòa trong toàn thân.



SOPHIA WELLNESS

Cảm nhận sự yên tĩnh của vùng bụng dưới

Khi thực hành Reiki, việc cảm nhận được sự yên tĩnh và bình lặng trong vùng bụng dưới là rất quan trọng. Đây là khu vực trung tâm của cơ thể, nơi lưu giữ nguồn năng lượng yin. Khi cảm thụ được sự yên tĩnh này, chúng ta có thể kết nối sâu hơn với bản chất của mình, tìm lại trạng thái cân bằng và bình an.





SOPHIA WELLNESS

Các cấp độ và quá trình học Reiki

Các cấp độ Reiki

Reiki có ba cấp độ chính: Cấp độ 1, Cấp độ 2 và Cấp độ 3 (Master). Mỗi cấp độ đều có những kiến thức và kỹ năng khác nhau, giúp hành giả ngày càng nâng cao khả năng sử dụng và truyền Reiki.

Quá trình học Reiki

Để trở thành người hành Reiki, người học phải trải qua các bước như tìm hiểu về nguồn gốc và triết lý của Reiki, tham gia lớp học các cấp độ, và nhận được sự truyền tâm linh từ các Thầy Reiki đủ trình độ.



SOPHIA WELLNESS



Các kỹ thuật và phương pháp Reiki



Đặt tay

Kỹ thuật cơ bản của Reiki là đặt tay lên các vùng nhất định trên cơ thể, giúp kích thích dòng chảy của năng lượng Reiki.



Thiền định

Hành giả Reiki cần thực hành thiền định thường xuyên để tập trung và kết nối với năng lượng vũ trụ.



Sử dụng các ký hiệu

Các ký hiệu Reiki như Cho Ku Rei, Sei He Ki và Hon Sha Ze Sho Nen được sử dụng để tăng cường năng lượng.



SOPHIA WELLNESS

Các lợi ích của Reiki đối với sức khỏe và tinh thần

Giảm Stress và Tăng Bình Tĩnh

Reiki giúp làm dịu các rối loạn tâm lý và cân bằng năng lượng, từ đó mang lại cảm giác bình yên và thoải mái.

Tăng Khả Năng Tự Chữa Lành

Reiki kích hoạt tiềm năng tự chữa lành của cơ thể, giúp nâng cao sức khỏe và tình trạng tổng thể.

Cải Thiện Giấc Ngủ

Các phiên Reiki giúp đạt được giấc ngủ sâu và có chất lượng, mang lại sự phục hồi và năng lượng mới.





SOPHIA WELLNESS

Vai trò của Reiki trong việc cân bằng và chữa lành

1

Tăng cường năng lượng và sức khỏe

Reiki tác động đến các mức độ năng lượng cơ thể, giúp tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần.

2

Hỗ trợ điều trị bệnh tật

Các liệu pháp Reiki được sử dụng để hỗ trợ việc điều trị các tình trạng sức khỏe như đau nhức, stress, mất ngủ và nhiều vấn đề khác.

3

Tạo ra sự cân bằng

Reiki giúp thiết lập lại sự cân bằng giữa thể chất, cảm xúc và tinh thần, từ đó thúc đẩy quá trình chữa lành.

4

Tích hợp thể, tâm, linh

Việc thực hành Reiki kết nối các khía cạnh của con người lại với nhau để đạt được sự hài hòa toàn diện.



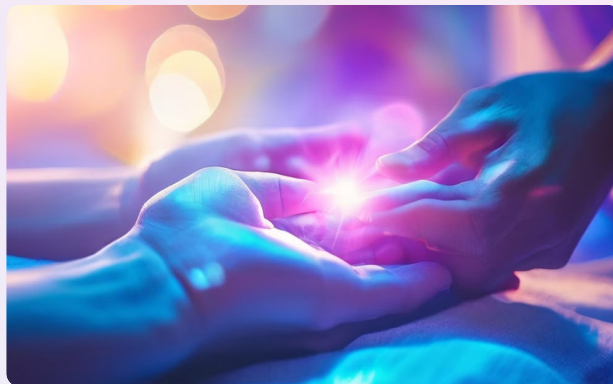
SOPHIA WELLNESS

Ứng dụng Reiki trong cuộc sống hàng ngày



Thiền định hàng ngày

Sử dụng Reiki trong các phiên thiền định giúp tăng cường sự tĩnh lặng và thư giãn tinh thần, mang lại sự cân bằng và điềm tĩnh trong cuộc sống hàng ngày.



Liệu pháp tự chữa lành

Thực hành Reiki tự chữa lành giúp thư giãn các cơ và cải thiện sức khỏe tổng thể, tăng cường năng lượng và sự cân bằng nội tại.



Tự chăm sóc bản thân

Áp dụng Reiki vào các hoạt động hàng ngày như tắm hay thư giãn giúp nâng cao sự tỉnh táo, tự nhận thức và lòng tự trọng.



SOPHIA WELLNESS

Yêu Cầu Đối Với Nhà Trị Liệu Reiki

Kiến Thức Chuyên Sâu

Nhà trị liệu Reiki cần có kiến thức chuyên sâu về các nguyên lý, kỹ thuật và phương pháp của Reiki, để có thể áp dụng một cách hiệu quả.

Tâm Linh Tỉnh Thức

Họ cần có sự nhận thức và kết nối sâu sắc với năng lượng tâm linh, để có thể hướng dẫn và hỗ trợ khách hàng một cách chuyên nghiệp.

Sức Khỏe Cân Bằng

Nhà trị liệu Reiki phải duy trì sự cân bằng và hài hòa về thể chất, tinh thần và cảm xúc, để có thể truyền tải năng lượng chữa lành.



Liên hệ SOPHIA WELLNESS

Để được tư vấn và hỗ trợ chi tiết về các khóa học và dịch vụ của SOPHIA WELLNESS, vui lòng liên hệ với chúng tôi qua các kênh sau:

 +84 765 304 652

 42/10 Phạm Nhữ Tăng, P.4, Q.8 Tp.HCM

 www.facebook.com/sophiawellness.vn

 www.Sophiawellness.vn

