

GUÍA DE
AUTO-TRATAMIENTO

Reiki

PARA PRINCIPIANTES

*Carmen Villarreal Alberich
y Matias Mahia*



Guía de Auto-Tratamiento con Reiki para Principiantes

Introducción al Reiki

Reiki es una práctica de armonización energética que promueve el equilibrio y el bienestar tanto físico como mental y emocional. Esta guía está diseñada para ayudarte a comenzar con técnicas simples de auto-tratamiento con Reiki, ideales para quienes desean incorporar esta poderosa herramienta en su vida diaria.



靈氣

¿Qué es el Auto-Tratamiento con Reiki?

El auto-tratamiento con Reiki es una práctica en la que utilizas tus propias manos para canalizar energía hacia tu cuerpo, promoviendo la relajación, el alivio del estrés y el equilibrio de tu energía vital.

Beneficios del Auto-Reiki:

- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Mejora la claridad mental y emocional.
- Equilibra los centros de energía y tu estado energético general.
- Aumenta la conexión contigo mismo/a.



靈氣

Preparación para tu Sesión de Auto-Tratamiento con Reiki

1

Encuentra un lugar tranquilo:

Busca un espacio libre de distracciones donde te sientas cómodo/a.

2

Crea un ambiente relajante:

Puedes usar música suave, velas o aromas para ayudarte a entrar en un estado de calma.

3

Establece una intención:

Reflexiona sobre lo que deseas lograr con tu sesión (por ejemplo: "Me enfoco en mi equilibrio emocional").

4

Lávate las manos:

Esto no solo es higiénico, sino que también simboliza una energía renovada.

Las 5 Posiciones Clave de las Manos

A continuación, te compartimos las cinco posiciones esenciales para practicar Auto-Reiki. Dedica entre 2 y 5 minutos a cada posición. Respira profundamente mientras trabajas en cada área y siente la energía fluir.

1) Ojos:

Coloca ambas manos suavemente sobre tus ojos cerrados.

Beneficios: Alivia la tensión ocular, reduce el estrés y promueve la claridad mental.



2) Oídos:

Coloca las manos cubriendo suavemente tus oídos.

Beneficios: Estimula la escucha interna, calma el sistema nervioso y mejora la comunicación.



3) Frente y parte posterior de la cabeza:

Coloca una mano sobre tu frente y la otra en la parte posterior de tu cabeza.

Beneficios: Ayuda a equilibrar los pensamientos, reduce el estrés y favorece la concentración.

4) Garganta:

Coloca tus manos sobre tu garganta y la parte posterior del cuello.

Beneficios: Facilita la expresión personal, promueve la comunicación y equilibra un Centro de Energía ubicado en la garganta.



5) Coronilla:

Coloca ambas manos suavemente sobre la parte superior de tu cabeza.

Beneficios: Conecta con la energía universal, fomenta la paz interior y refuerza la espiritualidad.

Consejos para Maximizar tu Práctica

- **Práctica diaria:** Dedicar al menos 10 minutos al día para obtener beneficios consistentes.
- **Mantente presente:** Concéntrate en tu respiración y en las sensaciones de calor o energía en tus manos.
- **Confía en tu intuición:** Si sientes que necesitas más tiempo en una posición, sigue tu instinto.



靈氣

Conclusión

El Auto-Tratamiento con Reiki es una práctica accesible y poderosa para transformar tu bienestar desde el interior. Recuerda que esta guía es solo el comienzo; si deseas profundizar en tu conexión con la energía Reiki, te invitamos a explorar nuestros cursos completos.



Nosotros

Desde 2004, Carmen Villarreal Alberich y Matías Mahia han dedicado su vida a practicar, investigar y compartir el Reiki como un verdadero estilo de vida, a través de Reikitime Internacional. Esta alianza reúne a practicantes e instructores profesionales del método Reiki de armonización natural y diversas terapias holísticas que promueven el bienestar integral.



Con más de 16 años de servicio voluntario en hospitales y clínicas, Carmen y Matías han apoyado al sistema médico desde una visión inclusiva e integral, impulsando proyectos que también abordan el cuidado de la salud animal y la sostenibilidad de nuestro planeta. La unión de Matías Mahia con Reikitime Internacional y de Carmen Villarreal Alberich con Casa Dakini dio origen a la **Casa Dakini Academia Holística Online**: un espacio diseñado para capacitar sin fronteras, ofreciendo formaciones 100% en línea. Esta plataforma profesional pone a tu alcance certificaciones, maestrías, masterclasses, talleres y cursos integrales de bienestar, con un enfoque holístico y transformador.

Copyright © 2026 Matías Leonardo Mahia & Casa Dakini Academia Holística Online. Todos los derechos reservados

Esta guía está protegida por las leyes de derechos de autor. Queda prohibida su reproducción, distribución o comercialización, total o parcial, sin la autorización previa y por escrito del titular. Para uso personal exclusivamente.