

ОЛЬГА ВЕГА

---

**Авторский курс  
«Трансформация негатива  
в позитив с помощью Рейки»**

ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ  
I СТУПЕНИ РЕЙКИ



Ольга Вега

**Авторский курс «Трансформация  
негатива в позитив с помощью  
Рейки». Техники и упражнения  
для I ступени Рейки**

«Издательские решения»

**Вега О.**

Авторский курс «Трансформация негатива в позитив с помощью Рейки». Техники и упражнения для I ступени Рейки / О. Вега — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-936612-2

Рэйки — это божественная энергия, и мы становимся её проводниками, способными проводить энергию через руки. В процессе сеансов мы используем не свою энергию, а проводим именно Рэйки изначальную божественную энергию созидания и гармонии. И это просто здорово, ведь появляется возможность изменять к лучшему свою жизнь своими же руками. Ощущение инициация Рейки. Помогаю тысячам людей изменить жизни. С любовью Ольга Вега.

ISBN 978-5-44-936612-2

© Вега О.

© Издательские решения

## Содержание

Авторский курс Рейки 1 ступень мастер ольга вега	6
Объяснение действия отдельных позиций	9
Биография мастера Рэйки Ольга Вега	10
Техники и упражнения	13
Усиление внутреннего восприятия	15
Решение старых проблем	16
Дыхательные техники Седен	18
Мантра—Медитация	19
Упражнения по активации чакр	20
Описание полного сеанса Рейки	22
Объяснение действия отдельных позиций	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# **Авторский курс «Трансформация негатива в позитив с помощью Рейки» Техники и упражнения для I ступени Рейки**

**Ольга Вега**

© Ольга Вега, 2018

ISBN 978-5-4493-6612-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Авторский курс Рейки 1 ступень мастер ольга вега



Обращение



**1**



**2**



**3**



**4**



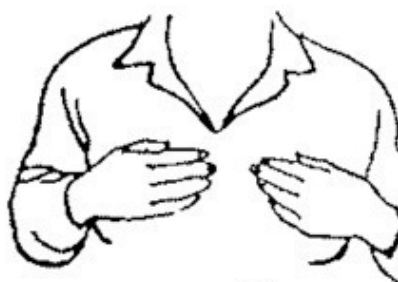
**5**



**6**



**7**



**8**



**9**



**10**



**11**



**12**



**13**



**14**



**15**



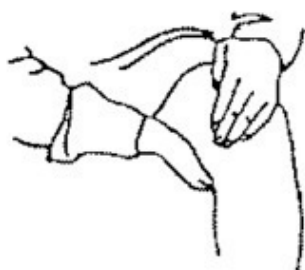
**16**



**17**



**18**



**19**



**20**

Оле Габриелсен



## **Объяснение действия отдельных позиций (эзотерическое значение)**



## Биография мастера Рэйки Ольга Вега

### Авторский курс Рейки 1 ступень мастер ольга вега

### Техники и упражнения для I ступени Рейки

Рейки делится на три ступени.

1 ступень рейки даст обучающемуся возможность передавать энергию всему, что его окружает, используя свои настроенные руки. Можно делать сеанс себе или другому человеку, если он рядом.

2 ступень рейки значительно расширяет возможности практики рейки. С помощью символов можно передавать дистанционно на любом расстоянии, делать ментальное лечение, работать с помещением.

3 ступень – ступень мастера Рэйки. Она понадобится тем практикам, кто хочет посвятить себя обучению других людей. Обычно у Мастера появляется своя школа рейки, где он проводит обучение.

Оле Габриелсен

Основатель метода исцеления Кундалини Рейки, мастер медитации и энергетических практик, рунолог из Дании. В течение уже более 20 лет помогает исцеляться, вдохновляет и обучает людей со всех стран мира.



Здравствуйте, дорогие друзья. Меня зовут Ольга Вега. По первому образованию я геодезист. Поработав по специальности несколько месяцев, я оставила эту профессию. Также закончила множество курсов в стремлении найти себя на Матушке-Земле и во Вселенной! Я начала «покорять мир», много путешествовала, занималась изучением восточных практик, астрологии и того, как работают разные энергии. Мне стало интересно узнать, что такое фэншуй, ба цзы, эзотерика, цзы вэй доу шу, рэйки кундалини, рейки иггдрасиль, рейки Усую, тарологии и как я могу соединить энергии человека и окружающего пространства. За 10 лет обучения я получила уникальную возможность совершенствоваться у многих мастеров. Я впервые увидела, что такое бесконтактный бой и что происходит с человеком, когда он входит в транс. Конечно, и сейчас я продолжаю обучаться, нет предела совершенству! А также помогаю людям создать дизайн фэншуй дома, участка подборкой цвета стиля квартиры, офиса, ресторана, производства. Выбираю благоприятную дату для важных событий контракты, свадьбы. А также согласно науке фэншуй и провожу консультации рэйки. У каждого из нас есть своя уникальная дата рождения, но очень немногие смогли по достоинству оценить те сокровища информации, что записаны в нашей дате рождения. И особенно важен для нашей судьбы тот момент, когда мы родились и вдохнули первый глоток воздуха и первую энергию Ци.

Наш День рождения – это самый ценный ключ, раскрывающий тайну нашей жизни. Китайская астрология Ба цзы или Четыре Столпа Судьбы позволяет узнать о личные каче-

ствах, потенциале, интересах, карьере, деньгах, любви, взаимоотношениях, романтике, здоровье и детях человека. Можно осознать и предсказать, что вероятнее всего случится, обнаружить причины проблем и неурядиц, и таким образом управлять нашей жизнью с большей определенностью и хорошей подготовленностью, что дает преимущество в жизни человека. Зная карту своей Судьбы, можно легко объехать ухабы и кочки, разогнаться в полную мощь, когда удача идет к нам в руки и добиться феноменального успеха, или притормозить на опасном повороте судьбы и избежать тем самым многих неприятностей в своей жизни. Отдельное спасибо от всего сердца каждому Наставнику, который вложил энергию в передачу своих знаний! Именно благодаря Наставникам я стала получать ответы на свои внутренние вопросы, которых было много. В настоящее время я систематизирую свой опыт и знания, консультирую людей по фэншуй и бацзы цзы вэй доу шу, рэйки космическому изобилию и процветанию. Мне удастся вдохновить людей на переосмысление бытия, на улучшение качества жизни, на радость, процветание, открыть новые дороги к изобилию, удаче. Вот те плоды, по которым можно судить о действенности предлагаемой методики. Результатом практики рэйки фэншуй и бацзы и нового мировоззрения являются мои книг и заочные обучение фэншуй Ба цзы цзы вэй доу шу и теперь выходит мое обучение по 1 ступени рэйки. В ближайшее время выйдет 2 ступень и 3 ступень. Инициацию можно получить лично в Москве и дистанционно во всем мире.



## Техники и упражнения для I ступени Рейки



[://vegaolga.ru/](http://vegaolga.ru/) Седен – или традиционная первая ступень Рэйки, дает поистине феноменальные возможности для работы над собой. Седен является наиболее масштабной в плане перестройки энергоинформационной структуры адепта. Все последующие ступени лишь увеличивают вашу способность к трансляции Рэйки во внешний мир и дают новые методики для этого. Но самая серьезная работа по перестройке себя любимого происходит именно на первом уровне.

Первая Ступень предназначена для того, чтобы заново соединить нас с нашей физической формой, столь близкой нам и в то же время столь далекой. Обычно мы ощущаем собственное тело только тогда, когда испытываем боль или дискомфорт. Физическое тело – это более грубое продолжение нашей души, чудесное средство передвижения, позволяющее нам перемещаться, а также чувствовать и понимать бесконечные ситуации повседневной жизни. Оно помогает нам испытывать (и в конечном счете понимать) боль и удовольствие, блаженство

и страдание. Установив заново контакт с собственным телом, мы обретаем также способность настраиваться на тело другого человека, а потом – и на его сущность.

Рэйки – очень тонкая энергия. Для того чтобы начинающий настроился на нее и полностью ее оценил, обычно требуется время. С каждой инициацией чакры настраиваются на более высокую частоту, в результате **вы получаете** (при условии, что вы этому открыты).

## **Усиление внутреннего восприятия**

У вас развивается большая чувствительность к энергии других людей, вещей и, конечно, к своей собственной. Это включает также обострение интуиции, чувства, которым вы так долго пренебрегали.

**Большую уверенность в себе и веру в жизнь как благосклонную к вам силу.**

Когда вы обнаруживаете, что вы просто крошечная частица этого оркестра, вы понимаете, что мироздание хочет для всех своих частиц всего самого лучшего, и перестаете сопротивляться переменам. Освободитесь!

**Больше сострадания ко всем и ко всему, включая себя самого.**

Теперь, фокусируясь на универсальной жизненной энергии, вы начинаете осознавать тот факт, что отделенность – всего лишь иллюзия. Все мы живем за счет одного и того же топлива **Большую ответственность за собственную жизнь и существование**

Вы берете свою жизнь в собственные руки и работаете вместе со всем сущим, вместо того, чтобы идти против него.

## Решение старых проблем

Одним из побочных эффектов инициации Рэйки является то, что начинают всплывать многие старые проблемы, требуя своего решения. Конечно, от вас зависит, ответить или не ответить на этот призыв. Рэйки – не волшебная пилюля, которая позаботится о ваших недугах, пока вы будете заниматься своими обычными делами. Личный рост и изменение требуют решительности!

Рекомендуется, как правило, не предоставлять сеансы Рэйки даром, без какого бы то ни было вознаграждения, которое не обязательно должно выражаться в деньгах. Очень трудно принять и оценить то, что получено бесплатно. Конечно, эти правила не распространяются на членов семьи или близких людей, поскольку между вами и без того имеет место постоянный обмен энергией.

Первую Ступень Рэйки можно применять также к домашним и другим животным, растениям, кристаллам, электронным приборам, короче говоря, ко всему одушевленному и неодушевленному. Позиции рук для животных остаются теми же, поскольку расположение органов у животных совпадает с человеческим. Если животное очень маленькое, лучше всего касаться или держать его непосредственно за ушами. Продолжительность «сеанса» будет, очевидно, зависеть от самого животного! Получив достаточно энергии, оно просто уйдет. Собаки обычно наслаждаются Рэйки, о кошках мне приходилось слышать как положительные, так и отрицательные отзывы.

Воздействовать на рыб можно, касаясь стенок аквариума и заряжая таким образом воду.

Комнатные растения значительную часть питательных веществ получают с помощью корней, так что на них лучше всего воздействовать, охватив обеими руками цветочный горшок и посылая туда энергию. Таким же образом можно обрабатывать воду, предназначенную для полива, подпитки или опрыскивания растений.

Дереву можно передавать энергию, охватив ствол всем своим телом. Все представители флоры очень хорошо реагируют на Рэйки.

Можно обрабатывать пищу и напитки, если вам не нравится их вкус или вы не уверены, что они приготовлены с любовью. По-видимому, неплохо было бы это делать, когда вы едите в больших коммерческих ресторанах.

Прежде чем принять лекарство, можно какое-то время подержать его в руке. Очень легко заряжаются энергией Рэйки кристаллы, для чего достаточно, держа кристалл в руке, передать ему энергию.

Можно передавать энергию неодушевленным предметам, чтобы продлить их срок службы или улучшить их работу. Для этого положите на предмет руки или подержите его в руках, в зависимости от его размера. То же применимо к фотографиям людей или мест.

Очень эффективным способом регулярно передавать чему-нибудь энергию является использование так называемой коробки Рэйки. Для этого возьмите любую подходящую коробку, достаточно большую, чтобы в ней могли поместиться несколько кусков бумаги или фотографий.



Заботливо выберите тех, кому вы хотите передать энергию. Спросите у каждого его согласия и, когда вы определитесь, на что воздействовать, просто закройте коробку и каждый день держите ее в руках по меньшей мере в течение недели. Пусть в нее поступает энергия.

Итак, посвящение первой ступени пройдено, и ваша биоструктура пришла в соответствие с Божественной энергией Рэйки. Но это только начало. Далее следует работа по поддержанию этого состояния и доведения этих навыков до автоматизма.

**Методы для самостоятельной работы включают в себя: Изучение основных энергетических центров**

Изучение базовых понятий энергетической анатомии человеческого тела – чакр и основных энергетических каналов – Иды, Пингалы и Сушумны, их структуры, назначения, расположения и качеств.

Оле Габриелсен.

## **Дыхательные техники Седен**

Благодаря дыхательным техникам, мы делаем первый шаг, для контролирования личной энергетики в своем теле. Насыщение нашего тела энергией и правильное ее распределение по телу, позволяет взять под контроль наше психоэмоциональное состояние и значительно улучшить наше самочувствие за счет терапевтического эффекта пранайам.

Оле Габриелсен

## **Мантра—Медитация**

Этот навык просто необходим, как подготовительный для техник второй ступени. На ступени Окудэн мы большую часть работы проводим с символами Рэйки, а их недостаточно просто правильно чертить или визуализировать. Нужно четко и правильно произносить их имена. Так вот произношение имени символа – по сути, и является частью мантра медитации. Кроме всего прочего, мантра медитация сама по себе имеет огромный терапевтический эффект. Благодаря ей корректируются психические состояния, стабилизируется эмоциональный фон, человек получает доступ к более высоким энергиям. И уже на этом этапе мантра-медитацию в контексте энергии Рэйки можно использовать для достижения жизненных целей.

Оле Габриелсен

## **Упражнения по активации чакр**

Здесь наблюдается множественный положительный эффект – это и существенное увеличение внутреннего энергopotенциала, стабилизация психики и мощное терапевтическое воздействие на весь организм.

Также программа Седен включает в себя

### **Обучение принципам держания рук при лечении и передаче энергии Рэйки**

**Изучение базовых упражнений**, которые оставил нам Сэнсэй Усуи. К таким упражнениям относятся:

Гассё – медитация

Рэйдзи-Хо – техника указания духа

Дзёсин Кокю-Хо – дыхательная техника

Техника Кэнеку – сухое купание

Бесен – техника сканирования

Тандэн Тире – техника лечения Танден

Рэйки Ундо – упражнение Рэйки

Дзака Кири Дзока-Хо – техника преобразования негативной энергии

Рэйки Маваси – групповое упражнение с потоком Рэйки

Сю чю Рэйки – групповое упражнение по концентрации Рэйки

Энкаку Тире – лечение на расстоянии (для первой ступени без использования символов)

Сэхеки Тире – техника распрограммирования или лечения привычек

Кокью Хо – лечение при помощи дыхания

Гёсси Хо – лечение при помощи глаз

Хэссо Тирэ – техника лечения пупка

Гэнетсу Хо – техника избавления от лихорадки

Бёген Тирэ – лечение источника болезни

Хансин Тирэ – лечение половины тела

Хансин Кокэтсу – техника замены крови

Гэдоку-Хо – техника детоксикации



Оле Габриелсен

## Описание полного сеанса Рейки

(после посвящения рекомендуется делать ежедневно в течение 21 дня)

Перед сеансом Рейки, призовите ее, произнесите про себя или вслух (как вам удобнее): «Рейки» (можно несколько раз) или «Рейки, включись, включись, включись!».

Также вы можете обратиться к Высшим Силам, с просьбой помочь вам, но, после призыва Рейки, например: «Я прошу Высших Учителей, Высших Существ и все Высшие Силы помочь мне полностью и верно принять сеанс Рейки» или «Я прошу свое Высшее Я полностью и верно принять (провести) сеанс Рейки».

Полный сеанс Рейки:

Лечение начинается с головы и идет по направлению к ногам с передней стороны, а затем продолжается от головы до ног со спины. Каждую позицию держите, пока не прекратятся появившиеся энергетические ощущения, обычно около пяти минут:

1. Мягко положите свои руки на глаза, слегка согнув их в виде чашечки (но не давя).
2. Положите руки с обеих сторон своего лица так, чтобы ваши большие пальцы находились под ушами, а ладони покрывали щеки.
3. Положите руки на затылок, покрыв чашечками затылочную кромку.
4. Положите руки на горло, как бы обхватив с двух сторон. Если, когда вы кладете руки на горло, появляется паническая реакция – при работе с собой она менее вероятна, – положите руки на ключицы.
5. Положите руки на грудную кость, или даже на груди, если там нужно исцеление.
6. Эта позиция находится в области солнечного сплетения. Положите руки в противоположных направлениях, пальцы находятся на нижних ребрах. Анатомически ваша правая рука находится над вашей печенью и желчным пузырем, а левая над поджелудочной железой, селезенкой и желудком.
7. Перейдите к середине живота на уровне поясницы.
8. Затем еще ниже, обхватив тазовые кости.
9. Положите руки на центре нижней части живота, одна над другой, чуть выше лобковой кости. Если хотите, можете обхватить область гениталий.
10. Положите руки на колени.
11. Затем переместите на переднюю часть лодыжек.
12. Положите каждую руку на соответствующую ступню или обе руки на одну ступню, а потом на другую.

После этого переходите к спине.

13. Если есть желание, можете положить руки на теменную чакру.
14. Положите руки на заднюю сторону шеи или на большие мышцы на спине между шеей и плечами.
15. Положите руки на позицию ниже лопаток, на уровне анахаты.
16. Потом перейдите ниже к середине спины, эта позиция охватывает манипуру.
17. Положите руки на нижнюю часть спины, на крестце.
18. Положите руки на заднюю сторону колен.
19. Положите руки на заднюю сторону лодыжек.
20. Положите руки на подошвы обеих ног.

В конце сеанса, поблагодарите Рейки и Высшие силы за помощь, а так же всех участников сеанса.

Эти 20 позиций являются основными как для самолечения, так и для лечения других людей. Но, это не значит, что надо обязательно выполнять все 20 и именно в такой последовательности. Всегда слушайте себя, если что-то подсказывает вам пропустить позицию, поменять их местами – делайте, не бойтесь. Вы не можете сделать неправильно. В первый раз проделайте несколько полных сеансов, изучите данные положения, затем вы поймете, что, как и где надо. Кроме того вы можете использовать расположение чакр, как позиции для лечения.

Что касается моих ощущений и практик. Я старалась давать себе рейки каждый день, когда полный сеанс, когда только там, где считала нужным, где хотелось, куда руки тянулись. Энергию чувствовала сразу, тепло и онемение в руках, и тепло в самих позициях, которые проходила. Но не пугайтесь и не расстраивайтесь, если вы не будете испытывать никаких ощущений, это нормально. Иногда вы можете не чувствовать ничего, а иногда холод, тепло, покалывание, онемение... Бывает, что руки словно прилипли к какому-то месту и энергетические ощущения продолжаются. Держите их там разумное время, а потом смените позицию, запомнив, что тому месту надо уделить особое внимание.

По мере накопления опыта, через некоторое время начните держать руки над телом, понемногу увеличивая расстояние между ладонями и вашим телом. При этом так же наблюдайте за ощущениями, запоминайте их – от каких органов какие ощущения. Затем можно переходить к диагностике пациентов, проводя руки над телом...



Обращение



**1**



**2**



**3**



**4**

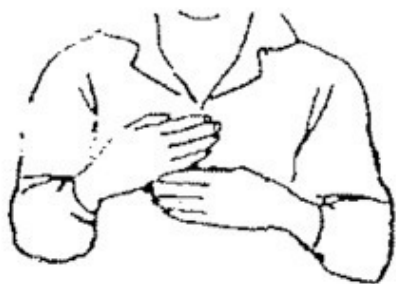


**5**

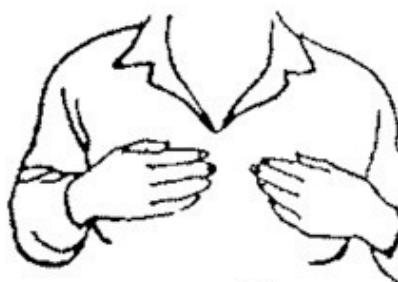


**6**





**7**



**8**



**9**



**10**



**11**



**12**



**13**



**14**



**15**



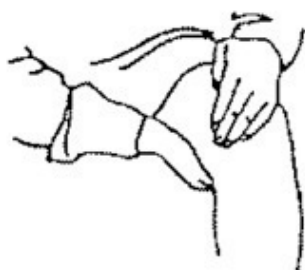
**16**



**17**



**18**



**19**



**20**

Оле Габриелсен

## **Объяснение действия отдельных позиций (эзотерическое значение)**

### **ГЛАЗА**

Укрепляет функции 6 чакры с целью лучшего направления энергий во внутренней и внешней энергетической системе, которая, в свою очередь, координирует гармоничное взаимодействие всех клеток, органов, и функций систем тела, а также согласование образа жизни человека с его жизненными планами и конструктивное, гармоничное взаимодействие различных аспектов личности. Лучшее функционирование меридиана желудка, который проходит через глаза, способствует более эффективному решению проблем, повышается способность находить и осуществлять на деле творческие решения на всех уровнях. Повышается сопротивляемость стрессам и, косвенным образом, улучшается представление о самом себе.

### **ВИСКИ**

Уравновешивает два полушария мозга, поэтому чувства и интеллект начинают работать вместе. А это улучшает само исцеление, способность к обучению и холистический (целостный) подход к жизни. Становится легче расслабиться, улучшается способность к концентрации. Регулируется гибкость представлений и способность нашего сознания допускать различные точки зрения и способы восприятия и относиться к ним терпимо. Развитие более целостного подхода к ситуации.

### **УШИ**

Повышается способность тела усваивать Рейки. Позиция обеспечивает возможность получения Рейки для органов равновесия и отдельных частей мозга – зоны, контролирующей поведение человека в стрессовых ситуациях согласно фиксированным моделям поведения. Способствует расслаблению и улучшаются воспринимающие способности.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.