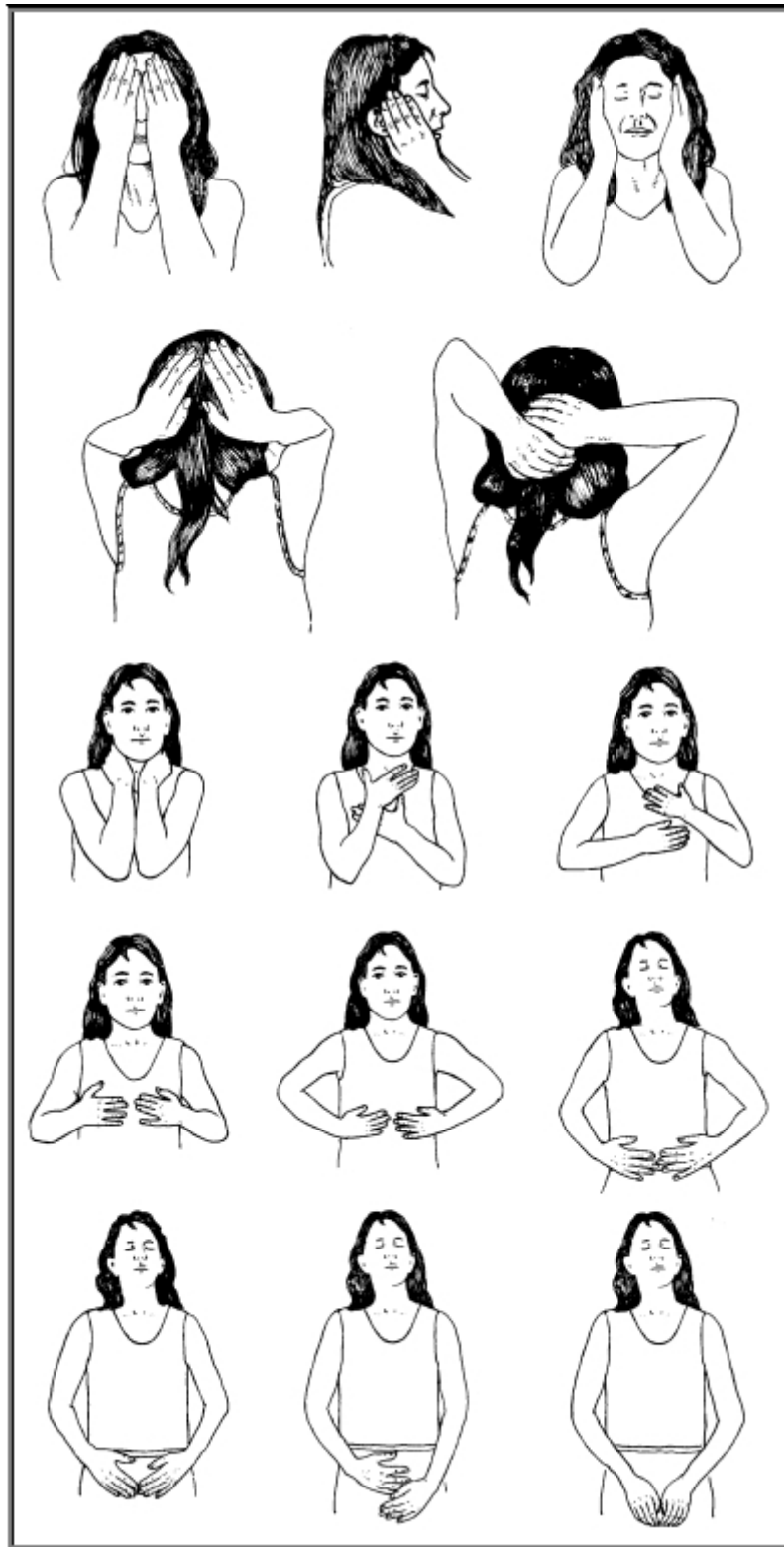


# Autotratoamiento

Te aconsejo que comiences con un tiempo de 60 segundos por posición. Luego, hazlo el tiempo que sea necesario, preferentemente mayor a un minuto, tratando de alcanzar el objetivo principal un promedio de 3 minutos por posición. Y al principio, para activar toda la energía por tu cuerpo, es imprescindible que al menos lo hagas durante 4 días consecutivos.

En las imágenes se muestran las manos apoyadas sobre el cuerpo. Depende de cada persona. En mi caso particular, en algunas ocasiones lo hago con las manos apoyadas y en otras con las manos suspendidas a una distancia promedio de 3 a 8 centímetros del cuerpo. Pero las manos suspendidas suelen ser de mi preferencia.

Posiciones básicas de las manos para autotratoamiento Reiki



Posiciones de las manos (versión ampliada) para autotratamiento Reiki



Variante en las piernas y en los pies de las posiciones para autotratoamiento Reiki

