



Cor&Ação

HELGA HEIDY DE JESUS



REIKI

Movida pela paixão pela humanidade e pelo desejo de promover o bem-estar integral das pessoas, formei-me em Educação Social, um caminho que me permitiu compreender as complexidades das relações humanas e a importância da escuta, do acolhimento e do desenvolvimento pessoal.

A minha jornada meditativa começou em 2001, quando descobri o poder transformador do silêncio e da consciência plena. Após dez anos de prática dedicada, tornei-me terapeuta Peter Hess, especializando-me no uso dos sons e das vibrações como instrumento de equilíbrio e transformação interior.

Há mais de 15 anos, integro o equipo de serviço de Corazoncalli, liderado por Kelvara Theocal (do México), aprofundando minha prática xamânica e guiando grupos e indivíduos em processos de autoconhecimento, expansão da consciência e reconexão espiritual. Este trabalho fortaleceu minha habilidade de conduzir rituais e práticas de sanação energética, alinhando corpo, mente e espírito.

O tema da família sempre me tocou profundamente, reconhecendo a força que nossas origens exercem sobre nossa vida presente. Por isso, aprofundei-me em Constelação Familiar e Psicogenealogia, integrando técnicas que ajudam no nosso autoconhecimento, tal como a compreender e a transformar padrões pessoais e emocionais.

Complementando minha formação terapêutica, especializei-me em Advanced Integrative Therapy (AIT), incorporando técnicas avançadas, com foco no tratamento de traumas e na libertação somáticas destes. Sou também mestre de Reiki, habilitada a conduzir iniciações e transmitir esta poderosa energia de reconexão e equilíbrio.

Hoje, unindo meditação, som, rituais xamânicos, constelações familiares, psicogenealogia, AIT e Reiki, ofereço um atendimento holístico, sensível e personalizado. Meu objetivo é guiar cada pessoa a libertar bloqueios, despertar potenciais e reconectar-se com sua essência mais profunda, criando um espaço seguro, transformador e sagrado para o crescimento pessoal e espiritual.

# Intro

O Reiki é uma prática de terapia energética originária do Japão, criada por Mikao Usui no início do século XX. Baseia-se na premissa de que todos nós possuímos uma energia vital que flui através de nossos corpos, sustentando nossa saúde física, emocional, mental e espiritual. Quando essa energia está bloqueada ou enfraquecida, podem surgir desequilíbrios, doenças ou sensação de desconexão.

O Reiki é uma técnica de terapia energética que canaliza a energia vital universal para harmonizar corpo, mente e espírito. Ao desbloquear e equilibrar os centros energéticos, promove bem-estar, redução do estresse, alívio de dores e fortalecimento da conexão interior.

Mais do que um método terapêutico, o Reiki é um caminho de autoconhecimento e crescimento espiritual, lembrando que a verdadeira transformação começa de dentro para fora.



# Iniciação em Reiki

A iniciação em Reiki é uma jornada de reconexão com a energia vital universal – uma frequência de amor, sabedoria e harmonia que flui através de todos os seres vivos.

Mais do que uma técnica, o Reiki é um caminho de despertar espiritual, em que o iniciado aprende a canalizar e irradiar essa energia, promovendo equilíbrio e transformação profunda.

Durante o processo de iniciação, cada participante é guiado(a) passo a passo por um mestre de Reiki, vivenciando um processo de purificação energética, abertura dos canais sutis e expansão da consciência. Esta jornada é composta por três níveis na sua totalidade, mas o primeiro possui os seguintes tópicos que unem teoria, prática e vivência.



# O Chamado da Energia Vital

Neste primeiro nível, o participante é convidado(a) a ouvir o chamado do Reiki, reconhecendo a energia vital que permeia toda a existência.

São apresentados os fundamentos da filosofia do Reiki, sua história, os princípios de Mikao Usui e o propósito espiritual que sustenta a prática. Através de reflexões e exercícios energéticos, o aluno comece a perceber o fluxo natural da energia em seu próprio corpo e no ambiente, despertando a sensibilidade interior e o senso de unidade com o todo.

Este módulo prepara o terreno energético e emocional para o momento da iniciação, purificando o campo áurico e elevando a vibração pessoal.



# A Iniciação — O Rito de Abertura

A iniciação é o núcleo sagrado da jornada.

Guiado(a) pelo mestre de Reiki, o participante passa por uma sintonização energética (Reiju) — um ritual ancestral onde os canais energéticos são abertos e alinhados, permitindo que a energia Reiki flua livremente.

Durante esse processo, o iniciado recebe uma transmissão direta de energia universal, despertando a capacidade natural de canalizar luz e equilíbrio.

Essa experiência é profundamente transformadora: muitos sentem uma expansão de consciência, calor nas mãos, ondas de paz e uma sensação de retorno ao lar interior.

A iniciação marca o renascimento energético do ser, abrindo o caminho para o serviço à vida.



# O Despertar do Autocuidado

Após a iniciação, o foco se volta para o autotratamento e a integração da energia Reiki no cotidiano.

Neste módulo, o participante aprende a aplicar o Reiki em si mesmo(a), desenvolvendo uma prática diária que favorece o equilíbrio físico, emocional e espiritual.

São exploradas posições das mãos, meditações e técnicas de ancoragem que ajudam a manter o fluxo energético estável e harmonioso.

O praticante descobre que o verdadeiro poder do Reiki nasce do autocuidado e da presença consciente, permitindo que a energia se torne parte natural da vida.

Com o tempo, o Reiki passa a atuar como uma força de equilíbrio, serenidade e clareza interior, sustentando o crescimento pessoal e a expansão da consciência.

# A Prática da Cura e do Serviço

Com o corpo e o campo energético alinhados, chega o momento de expandir o Reiki para o mundo.

Neste módulo, o iniciado aprende a canalizar a energia para outras pessoas, animais, plantas e até ambientes, tornando-se um verdadeiro instrumento de harmonia.

São ensinadas as técnicas de imposição das mãos, o uso da intenção consciente e os princípios éticos do terapeuta energético.

A prática é acompanhada por vivências guiadas que ajudam o participante a compreender o papel do canal de luz – aquele que transmite energia sem interferir, com humildade, amor e respeito.

Aqui, o Reiki se torna um ato de serviço e compaixão, um gesto silencioso de conexão entre o humano e o universo.



# Integração e Caminho Espiritual

O último módulo é dedicado à integração das experiências e à consolidação da jornada energética e espiritual.

O iniciado é convidado(a) a refletir sobre suas transformações internas, sobre o despertar da consciência e sobre a nova forma de se relacionar consigo e com o mundo.

Através de meditações, práticas de gratidão e alinhamento, este módulo em norma é por acompanhamento e por contacto telefónico por iniciativa do aluno, com o propósito de ajuda no ancorar a energia Reiki no dia-a-dia, transformando a iniciação em um modo de viver e de ser.

O participante reconhece-se como parte da rede universal de luz, assumindo seu papel como guardião(a) da energia do amor e da harmonia planetária.

# Conclusão

A iniciação em Reiki é um portal de despertar interior – uma lembrança viva de que a cura vem de dentro, mas do reencontro com a própria essência.

Ao ser iniciado(a), o participante passa a vibrar em sintonia com a energia universal, tornando-se um canal de luz consciente, capaz de irradiar paz, equilíbrio e amor incondicional.

Este é o verdadeiro propósito do Reiki: reacender a centelha divina no coração humano e restaurar a harmonia entre o corpo, a mente, a alma e o universo.



# Cor&Ação

HELGA HEIDY DE JESUS



## CONTACTO

+351 916 537 536

holisticohhj@gmail.com

[www.helgaheidi.com](http://www.helgaheidi.com)