

Centro italiano di formazione per operatori Reiki



# Raku Kai Reiki <sup>1° livello</sup>

Relatore del Corso: Dott. Graziano Scarascia

Reiki CIFOR

# Raku Kai Reiki

Dott. Graziano Scarascia

2020

All Rights Reserved Reiki CIFOR

# Indice

Indice	3
Raku Kai Reiki il Reiki Tibetano	5
Raku Kai Reiki Tibetano	6
Raku Kai Reiki	7
ARMONIZZAZIONI	9
Come si utilizza Reiki al primo livello.	10
IL PRIMO LIVELLO	11
Origine dei 5 principi del Reiki	13
IL KI	17
DAO o TAO	18
Yin e Yang	19
Il Rei	20
Lavoro con i chakra	21
Iniziare a praticare	22
L'auto trattamento come espressione d'amore	23
I Trattamenti	25
Reiki e cristalli.	27
Cose da tener presente nei trattamenti Reiki:	29
Centratura del cuore	30
Trattamenti – Preparazione:	31
Auto trattamento	31
Auto trattamento completo	32
Auto trattamento metodo veloce.	33
Trattamenti ad altri.	34
Trattamento completo	35
Le posizioni del trattamento Reiki completo	36
Trattamento Veloce	40
Autotrattamento completo	41
I Chakra	42
Aura e Corpi sottili	45

Concezione energetica cinese	54
Sistema dei Meridiani secondo la MTC (fonte Wikipedia)	58
Raku Kai Reiki Mudra	62
Origine dei Kani introduzione al Kuji Kiri (九字切り)	67
I nove tagli	68
SINTESI DEI PASSAGGI DELL'APPRENDIMENTO KUJI-KIRI	78
La storia del Reiki	80
Centro Italiano di Formazione per Operatori Reiki	89
Reiki Master Graziano Scarascia	90
Lignaggio nei vari stili di Reiki	93



Non dispiacerti se le persone si ricordano di te solo quando hanno bisogno. Sentiti invece privilegiato che sei come una candela e vieni in mente alle persone quando si manifesta il buio.

## Raku Kai Reiki Tibetano

Le tecniche "Tibetane" furono integrate nel sistema tradizionale di Usui da un americano di nome Arthur Robertson. Arthur Robertson è stato studente di una Master iniziata dalla Takata, Iris Ishikuro. Il metodo che Robertson creò venne chiamato Raku Kai Reiki. Che Reiki provenisse dal Tibet è stato spesso pensato, anche perchè Usui stesso soggiornò in Tibet per diverso tempo, senza però essere stato iniziato a ciò che studiava, perché considerato straniero. Master come William Rand e Diane Stein hanno appoggiato questa tesi. L'ultima scrive nel suo libro che il Reiki proviene dal Buddismo Vajrajana, che è di origine Tibetana. Questa tesi viene avvalorata dalle lettere acquistate dal Generale George Blackwell. Queste lettere e in parte appunti, erano state scritte da Usui Sensei e dal suo più stretto allievo Watanabe Sensei, che divenne in seguito anche presidente dell'[Usui Reiki Rhyoho Gakkai](#). Il contenuto tradotto da Lama Yeshe, figlio di Blackwell, conteneva regole ricostruite del "Tantra del fulmine (Buddismo Vajrajana)". Ma prove certe che il Reiki venne praticato in Tibet, non ce ne sono. Certo in Tibet ci sono delle pratiche simili che assomigliano al Reiki in special modo nell' utilizzo delle tecniche e nella dinamica dei flussi energetici che trovano poi riscontro nella Medicina Tradizionale Cinese. Per capire meglio come questo metodo possa essersi sviluppato andiamo a conoscere la maestra di Robertson, Iris Ishikuro. La Ishikuro fu iniziata dalla Takata. Dopo aver terminato la sua formazione, essa si recò in Giappone con l'intenzione di approfondire il metodo Reiki appreso in America. In Giappone acquisì informazioni e tecniche aggiuntive che la Takata in America non divulgava. Quando tornò, si stabilì in Canada, dove divulgò e insegnò ciò che aveva appreso, dando, a questo nuovo modo di praticare Reiki, il nome ARMA. Infatti le sue iniziazioni si discostavano sensibilmente da quelle che venivano usate dall'Alleanza Reiki e della T.R.T.A.I. e assomigliavano sensibilmente a quelle del sistema Reiki Orientale. Dunque Robertson si ritrovava con un background già alla base diverso da quello divulgato dall'alleanza Reiki fino allora. Robertson non fece altro che integrare delle tecniche Tibetane nel sistema di Usui chiamando il tutto RAKU KAI REIKI. Il metodo Tibetano si discosta per l'aggiunta di differenti tecniche, simboli ed il metodo di armonizzazione.



Iris Ishikuro



Arthur Robertson e Iris Ishikuro

Vorrei fare una precisazione poco conosciuta, sulla persona di Usui Sensei. Oltre che per il Reiki, Usui ai suoi tempi era conosciuto come esperto di Arti Marziali, infatti aveva ricevuto insegnamenti risalenti alle appena scomparse scuole dei Samurai. I quali a loro volta oltre ad essere abili nel combattimento utilizzando tecniche energetiche, erano altrettanto bravi nella cura, sempre utilizzando l'energia. Vi era un'arte pratica dal nome Te a Te (imposizione delle mani), molto simile al Reiki. Tenete presente che i giapponesi avevano acquisito queste conoscenze dalla Cina, la quale a sua volta le aveva importate dall'India e dal Tibet. Pertanto molto probabilmente la radice delle conoscenze di Usui affonda nel lontano Tibet e nell'India antica. Usui seguì il Buddhismo Tendai per tutta la vita, diventando un uomo molto spirituale. Inoltre sin da piccolo praticò diverse Arti Marziali: avrebbe infatti studiato il Kiko (la versione giapponese dei Qi Kung) ad un livello avanzato e un'arte Marziale denominata Yagyu Ryu (scuola di Ken Jitsu e Ju Jitsu) nella quale raggiunse i livelli più alti del Menkyo Kaiken. Le due scuole più influenzate da questo metodo sono il **TERA MAI** di Katleen Milner e **l'Usui Tibetan Reiki** di William Rand.

## Raku Kai Reiki

Le parole Rei-Ki hanno origine dalle parole Raku-Kai. Si pensa possa essere stato un precursore del Reiki, incorporando l'elemento del "respiro di fuoco" utilizzato per aumentare l'energia. Raku Kai è considerato anche come "Il metodo del Drago di Fuoco". Raku è il flusso verticale di energia e Kai è il flusso orizzontale di energia nel corpo. I due si incrociano nell'Hara o al centro di plesso solare. La croce formata dall'energia Raku e Kai è la croce che rappresenta i quattro Punti Cardinali e i quattro elementi. Nel rituale Samurai di 'Hara Kiri' è questo il centro fuori dal quale il guerriero Samurai si colpisce per far uscire la sua essenza vitale. La croce formata dall'energia Raku e Kai è la croce che rappresenta i quattro Punti Cardinali e Quattro Elementi. Questa forma pagana è stata impiegata dal Cristianesimo, riferendosi al segno della croce come atto di devozione. Per secoli le leggende e la storia orientale hanno collegato il drago con l'aspetto etereo o mentale della nostra natura. Dominare l'energia del drago significa dominare la mente. I draghi hanno sempre provocato paura e terrore ma anche grande rispetto per la loro saggezza, forza e coraggio. Tale simbolo infatti è stato adottato da molti leader in molti paesi ma soprattutto in Cina. Anche in Europa il simbolo del Drago è conosciuto. È probabile che San Giorgio, il Santo Protettore dell'Inghilterra, sconfiggendo il Drago, conquistasse in effetti le proprie paure mentali potendo così scendere nella propria interiorità. I draghi sono sempre stati collegati con il respiro di fuoco, con cui essi superavano i loro avversari. È questo respiro, con il fuoco che viene fornito dall'energia RAKU, che distrugge gli ostacoli e porta ad avere una mente chiara, portando comprensione e pulizia affinché si arrivi ad essere un canale chiaro e cristallino. I sette punti principali chakra, i sette colori dell'arcobaleno e le sette note della scala musicale sono tutti collegati e bilanciati armoniosamente con i diversi simboli Raku Kai, contribuendo a creare una guarigione potente e a trovare la chiave per il proprio sviluppo interiore. Il metodo Raku Kai è suddiviso in 4 livelli e le armonizzazioni sono una per ogni livello.

Nel metodo Raku Kai, viene data molta importanza allo studio del flusso energetico, alla respirazione, alla meditazione sui chakra, all'utilizzo dei colori e alla conoscenza dei 5 elementi. Ci sono esercizi specifici per incrementare il proprio ki e vengono utilizzati anche 3 mudras. I quattro livelli garantiscono allo studente di questa pratica una crescita armoniosa e progressiva che lo guideranno man mano ad acquisire tutte le nozioni tecniche applicative, ma anche l'esperienza pratica, che per favorire una crescita adeguata, secondo le richieste dei canoni Reiki, si deve integrare con lo studio didattico di tutte le tematiche che costituiscono questa bellissima e profondissima arte. Nel terzo livello lo studente viene armonizzato al livello master praticante, nel quarto livello a master insegnante. Questo è necessario in quanto diversa deve essere la preparazione dello studente che decide di percorrere la via dell'insegnamento da colui che vuole utilizzare Reiki a livello terapeutico. Infatti decidere di insegnare Reiki significa assumersi la responsabilità sia spirituale che professionale di accompagnare i propri studenti lungo il loro cammino. Il Reiki è un metodo di facile approccio ma per poter ottenere tutti i suoi meravigliosi doni, bisogna applicarsi con serietà e continuità. Tante persone sono state iniziate al Reiki ma poi si sono perse per strada, perché camminando si sono resi conto che per crescere bisogna impegnarsi, investire tempo, applicarsi ed approfondire per capire effettivamente cosa si sta facendo. Reiki è un metodo terapeutico, questo vuol dire che prima o poi verremo a contatto con altre persone malate o meno. Adesso chi pensa di diventare un grande guaritore nell'arco di un week end si sta illudendo, non è assolutamente così facile, è molto più facile crederlo che effettivamente esserlo.

Guarire se stessi innanzi tutto è essenziale e questo richiede coerenza, applicazione, coraggio, passione, determinazione, perseveranza ed infine intuizione. Lavorare su gli altri richiede molto amore, dedizione e tolleranza, attitudini spesso innate ma a parte questo, bisogna avere anche la giusta conoscenza, per operare in modo sempre più efficace. Per giungere a tale sapere bisogna studiare e praticare giorno dopo giorno con senso di responsabilità. La cosa fondamentale è però capire fino in fondo il messaggio nascosto che questo livello porta con sé nel percorso di evoluzione dell'individuo. A questo livello l'iniziando entra in una nuova sfera di consapevolezza, esso infatti inizia il viaggio a ritroso verso la sua reale essenza. Su questo piano esso si attiva a comprendere la fisicità che lo lega su questo piano di esistenza. Per giungere ad un piano di consapevolezza superiore bisogna in questo stadio effettuare dei tagli. Questi legami che vanno trascesi sono dovuti in gran parte alle false identificazioni da parte del nostro ego. Questi tagli di identificazione portano con sé spesso sofferenza e resistenza ma sono essenziali per compiere il primo passo verso un cammino spirituale. I legami da sciogliere sono con i nostri consanguinei, gli amici, con il passato, con i nostri ideali e i soldi. Voglio spiegare che tagliare non è indice di abbandono o di indifferenza, ma segno di maturità e libertà, perché proprio acquisendola la possiamo elargire. Infatti Gesù parla chiaro quando dice "Chi ama la madre, il padre i fratelli o le sorelle più di me non è degno del mio nome". Il taglio si estende anche nei modelli abitudinari adottati nel sociale, dove l'immagine, i soldi e le ricchezze materiali devono assolutamente essere trascesi. In altre parole bisogna imparare a lasciare andare tutte quelle false identificazioni che portano dipendenza e che come una zavorra non ci fanno elevare. La libertà a cui tanto aspiriamo va conquistata da noi perché siamo noi che ci auto-



imprigioniamo con regole, modelli e abitudini diventando schiavi di noi stessi. La libertà che tanto ci affascina, come concetto, ci spaventa come eventualità reale. Chi veramente vuole essere libero deve avere il coraggio di affrontare sé stesso e le proprie limitazioni e deve essere pronto a sfatare le proprie illusioni che con perizia si è costruito a difesa delle proprie paure ed insicurezze intessendo legami, identificazioni e situazioni, creando una ragnatela che ci rende ostaggi di noi stessi.

## ARMONIZZAZIONI



Molte possono essere le motivazioni che spingono una persona ad avvicinarsi al Reiki: un disagio psicologico cui non riesce a dare un nome, una malattia, desiderio di diventare "canali" energetici, semplice curiosità. Il primo livello è aperto a tutti. Durante il seminario di primo livello si riceve l'attivazione che serve a "ripulire" i canali e consentire una migliore circolazione dell'Energia. L'attivazione apre i quattro chakra superiori e con essi il canale

energetico tra il chakra corona e quello del cuore. Ciò consente a far sì che il flusso energetico acceda al nostro corpo fisico. Infatti, il primo livello Reiki viene definito "livello fisico". Le possibilità che offre il primo livello sono grandi ed importanti: si possono già trattare gli altri, le piante, gli alimenti, i medicinali oltre che sé stessi, naturalmente. Gli allievi vengono incoraggiati ad esercitarsi e ad effettuare "scambi" energetici che sono molto importanti perché contribuiscono a potenziare il flusso energetico ed a percepirne meglio il passaggio. In ciò consiste la principale differenza fra il Reiki e la pranoterapia. Il pranoterapeuta, infatti, è un individuo già particolarmente dotato di propria energia (il ki); durante il trattamento, rischia di "scaricarsi" e sentirsi perciò stanco o "esaurito". Nel Reiki, invece, si è semplici canali energetici, non si trasmette la propria energia, ma quella universale (il Rei). Durante il trattamento Reiki, perciò, non ci si priva di nulla, non ci si stanca, ma, al contrario, il passaggio di energia ci beneficia e rinvigorisce. Nella pranoterapia, inoltre, la mano destra trasmette e la mano sinistra riceve. Nel Reiki, invece, entrambi le mani sono canali di trasmissione energetici. A questo punto si è pronti per mettersi al lavoro: chi viene attivato al Reiki viene in genere colto da dubbi, perplessità e domande che il maestro provvede a chiarire. Chi percepisce calore alle mani, pizzicore, formicolio, chi non sente assolutamente nulla, non ci si deve preoccupare, l'Energia fluisce ugualmente ed essendo mezzo di Amore Assoluto, non può in alcun modo far male. Molti, infatti, si chiedono se impongono le mani correttamente, se possono aver sbagliato nei tempi, quali sono le parti del corpo che hanno più bisogno, etc. Il bello del Reiki è anche questo: usa l'Energia Universale che è di per sé Amorevole e Intelligente. Sà perciò dove andare ed il terapeuta ha il solo compito di imporre le mani con Amore e Fiducia. Ad ogni modo, col tempo si "

percepisce " quali sono le zone dove andare a trattare con maggiore attenzione. Non occorre perciò uno schema rigido di posizioni che tuttavia sono utili per chi è all'inizio quale strumento minimo di tecnica. Un ultimo consiglio: occorre praticare il Reiki con costanza. Innanzi tutto, sarebbe un vero peccato poter disporre di uno strumento tanto dolce, potente ed efficace e non utilizzarlo. In secondo luogo, trasmettere Reiki a se stessi e agli altri costituisce un'enorme possibilità di fornire benessere alla propria mente, al corpo ed allo spirito. Chi pratica Reiki tratta la persona nella sua interezza, è un grande dono d'Amore.

### **Ricapitolando:**

- con il 1° livello si lavora prevalentemente sul piano fisico, con l'imposizione delle mani;
- con il 2° livello si lavora usando anche la mente, si apprende l'utilizzo dei tre simboli e le tecniche di terapia a distanza.
- con il livello 3a si lavora sul piano spirituale, a distanza o a contatto su piani più sottili. Si apprende il simbolo Master a scopo terapeutico.
- Con il livello 3b si apprendono i metodi di armonizzazione e ci si prepara all'insegnamento.

### **Come si utilizza Reiki al primo livello.**

Lavorare con Reiki di primo livello è veramente molto semplice. In realtà non c'è bisogno di avere conoscenze particolari, né mediche e neanche anatomiche, in quanto l'energia di Reiki, che è intelligente, va a lavorare laddove è necessario, senza che l'operatore ne sia consapevole. L'operatore Reiki deve semplicemente limitarsi ad imporre le mani sul soggetto, seguendo un ordine prestabilito di posizioni. Tali posizioni vanno a toccare tutti gli organi interni principali, il sistema endocrino, quello nervoso e quello energetico. In questo modo l'energia di Reiki fluisce liberamente nel soggetto, andando a ristabilire quegli equilibri che sono venuti meno con il passare del tempo.



Il fatto di seguire un ordine prestabilito di posizioni, libera l'operatore da qualsiasi responsabilità e gli permette di essere ricettivo ad eventuali sensazioni, messaggi, percezioni o altro. Tali messaggi possono essere di natura sensoriale, visiva, uditiva, tattile etc. Infatti il modo migliore per lavorare con Reiki di primo livello è portare l'attenzione alle nostre mani e a tutta quella serie di messaggi extrasensoriali

elencati sopra. Questa è un'esperienza fondamentale per sviluppare un minimo di sensibilità che ci permetterà di ottimizzare il modo di operare con il secondo livello.

## II PRIMO LIVELLO



È chiamato anche livello manuale, poiché da la possibilità ad ogni essere umano di trasmettere l'energia cosmica attraverso l'*imposizione delle mani*.

Con il Primo Livello si apprendono le posizioni di base dell'auto trattamento, dei trattamenti agli altri (persone, animali o cose) e si fa l'esperienza dell'armonizzazione (iniziazione).

In seguito all'armonizzazione si percepisce nettamente di poter disporre di una quantità illimitata di energia, e di poterla dare liberamente a chiunque ne abbia bisogno.

Il reikista, cioè colui che è diventato canale Reiki attraverso l'armonizzazione, percepisce che ogni volta che tratta qualcuno, l'energia, prima di arrivare "a destinazione", attraversa egli stesso con grande potenza per caricarlo e armonizzarlo. Nel Reiki più si dà e più, contemporaneamente, si riceve. E l'energia che il reikista trasmette - o meglio, di cui è umile tramite - scorre secondo le esigenze del fruitore e agisce proprio là dove ce n'è bisogno.

Già *durante* l'armonizzazione prende avvio la *trasformazione*: il Reiki regolarizza e potenzia la circolazione energetica in tutte le aree della propria unità di corpo, mente e spirito; innesca processi di disintossicazione generale che porteranno ad una graduale eliminazione di tossine; potenzia l'azione del sistema immunitario; attenua il dolore sia acuto che cronico; rigenera i tessuti e riattiva le funzioni di tutti gli organi armonizzando i sistemi circolatorio, linfatico, endocrino, digerente e urinario; riequilibra il sistema nervoso e il sistema neurovegetativo contribuendo sensibilmente alla realizzazione di un piacevole stato di rilassamento.

A livello generale il riequilibrio energetico contrasta con profitto i disagi cui l'essere umano quotidianamente è sottoposto: la fretta, l'ansia e lo stress, l'inquinamento atmosferico e acustico, l'alimentazione errata, etc.

La propria energia personale (*Ki*), nei confronti della quale la sensibilità si affina, diventa tutt'uno con l'energia cosmica. Aumenta la frequenza della propria vibrazione energetica, di conseguenza muta la coscienza, a tutti i livelli: attraverso il *piano del cuore* la propria unità di corpo, mente e spirito si apre ad una potenziale "comprensione" delle leggi cosmiche. Agendo sul piano del cuore, il Reiki invita e sprona ogni iniziato a spostare il suo centro dal 3° chakra (Ego, volontà di potere) al 4° chakra (amore incondizionato), a trasformare il suo egoismo, la sua importanza personale, la sua presunzione in ricerca del Sé totale, dell'Uno-Tutto e la sua volontà di potenza in potenza di volontà, d'intento e di realizzazione.

Il Reiki aiuta anche a squarciare il *velo di Maya* fra l'essere umano e la realtà che lo circonda, a "*sentire*" le cose nella più ampia prospettiva *dell'equilibrio cosmico*; così, se gli sembra di essere bersagliato dal destino, o da qualche malattia o segnale del suo corpo fino a prima solo

latente, l'ottica di accettazione del Reiki lo può aiutare a comprendere che sta attraversando un periodo di trasformazione, un processo di metamorfosi individuale e di profonda crescita interiore, al quale è giusto non sottrarsi.

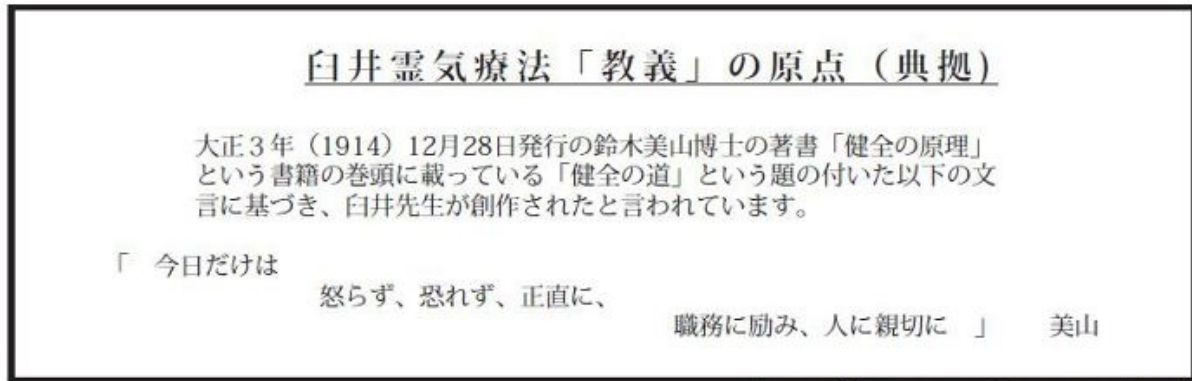
Il Reiki aiuta ognuno a sentire gli infiniti *messaggi* che il mondo esterno di continuo gli fa arrivare e che normalmente sfuggono alla sua normale, condizionata, distratta e pigra attenzione.

Malattie latenti, fino a quel momento mantenute tali a costo di un alto dispendio energetico, potranno allora eventualmente emergere, ma per essere guarite in *accelerazione*; infatti il Reiki accelera fortemente qualsiasi processo di guarigione

Questa "purificazione" che si verifica a livello corporeo è per di più semplicemente un riflesso di processi di pulizia ben più ampi che avvengono nella personalità globale dell'individuo.



## Origine dei 5 principi del Reiki



*(Tratto dal testo originale Komyo Reiki Kai)*

tratto dalla dispensa di Rev, Innamoto

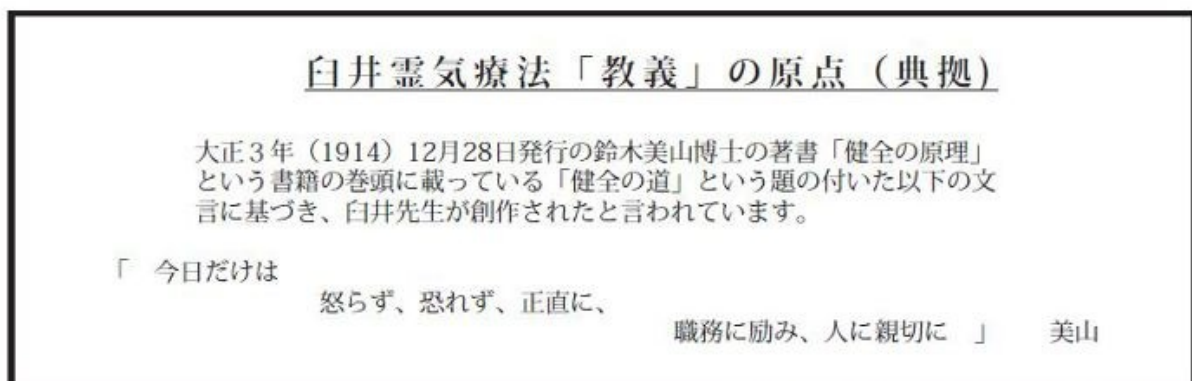
Usui Sensei creo i 5 principi o precetti reiki basandosi su una frase iniziale di un libro con il titolo di "Enzen no Genri" che tradotto significa " Il principio del suono" Il libro fu pubblicato il 28 dicembre 1914 (3° anno di Taisho) e scritto dal Dottor Suzuki Bizan.

La frase del titolo recita così : "Un sentiero per il suono"

- solo per Oggi
- non essere arrabbiato
- non essere impaurito
- con onestà esegui diligentemente il tuo dovere
- sii buono con gli altri.

Bizan

tratto dalla dispensa di Rev, Innamoto



*(Tratto dal testo originale Komyo Reiki Kai)*

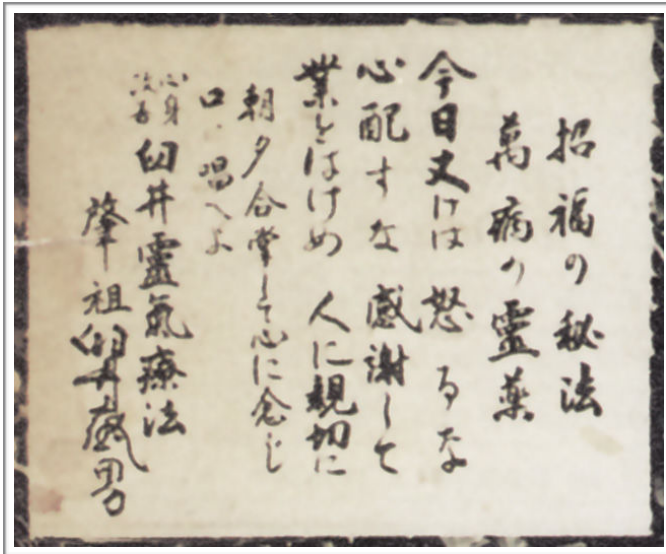
tratto dalla dispensa di Rev, Innamoto

## Principi Reiki (i cinque precetti)

- 1) 心身改善：(Shinshin kaizen) Miglioramento mente/corpo
- 2) 臼井靈氣療法：(Usui Reiki Ryoho) L'arte della guarigione Reiki di Usui
- 3) 教義：(Kyogi) Principi
- 4) 招福の秘法：(Shofuku no hiho) Il metodo segreto per richiamare la felicità
- 5) 萬病の靈藥：(Manbyo no reiyaku) La medicina miracolosa per curare tutte le malattie
- 6) 今日だけは：(kyo dake wa) SOLO OGGI
- 7) 怒るな：(Ikaru na) NON ARRABBIARTI
- 8) 心配すな：(Shinpai suna) NON PREOCCUPARTI
- 9) 感謝して：(Kansha shite) CON GRATITUDINE
- 10) 業をはげめ：(Gyo wo hageme) LAVORA DILIGENTEMENTE
- 11) 人に親切に：(Hito ni Shinsetsu ni) SII GENTILE CON GLI ALTRI
- 12) 朝夕：(Asa yu) Mattina e sera
- 13) 合掌して：(Gassho shite) Fai Gassho
- 14) 心に念じ：(Kokoro ni nenji) Custodiscili nella mente
- 15) 口に唱へよ：(Kuchi ni tonahe yo) Recitali con la voce



i cinque principi del reiki



I principi Reiki sono la parte più importante del sistema, perchè prevedono un lavoro cosciente sui nostri schemi mentali, per migliorarli attraverso la meditazione e l'introspezione. I principi potrebbero essere considerati il lato silenzioso - interno del sistema Reiki. Infatti, si avvicina a questo tipo di pratica chi è veramente pronto a guardare dentro se stesso, per osservare l'immagine di sé che ne verrà riflessa. Questo lato del sistema aumenta con la pratica il fluire delle energie spirituali e determina, di conseguenza, un cambiamento di frequenza della propria

energia.

Il vero lavoro di trasformazione dell'individuo avviene tramite l'integrazione dei principi nella propria vita che a sua volta si completa con il lato attivo del metodo (trattamenti) unificando i due aspetti in un sistema profondo ed efficace quale è il Reiki. In occidente tale aspetto è stato poco considerato e praticato dando più rilevanza alle cangianti varietà di simboli e tecniche varie, ma va tenuto nella giusta considerazione per intraprendere un percorso evolutivo armonico ed equilibrato. Nel corso degli anni ho assistito a svariate trasformazioni dei principi, anche se l'essenza rimaneva inviolata. Mi piace rifarmi a quelli originali. Usui nel suo primo manuale redatto nel 1920 comprendeva 15 precetti, meditazioni e le poesie native Waka. Durante il suo addestramento ai suoi studenti passava questi precetti o concetti di vita che li avrebbero guidati verso la parte più saggia e spirituale di se stessi. Il fine ultimo del Reiki è proprio quello di risvegliare la parte vera di noi stessi che sempre è stata, sempre è, sempre sarà in connessione con il perfetto spirito universale.

Metodo per il **"raggiungimento della perfezione personale"** così chiamava Usui Sensei "il suo metodo" più tardi codificato come *Usui-Do* e dopo ancora *Usui Teatè*. Questi semplici principi se usati con criterio e costanza potranno essere anche per voi un eccellente mezzo di trasformazione e crescita spirituale. Andremo ora a scoprire dettagliatamente ogni singolo principio, cosicché vi possa servire da stimolo ad adattarli nella vostra vita di tutti i giorni e anche a rendervi consapevoli dell'intrinseco potere nascosto in queste 5 semplici frasi.

**"Sera e mattina giungi le mani in preghiera, contempla queste parole nel tuo cuore e salmodiale con la bocca"**

*USUI REIKI RYOHO (Metodo di guarigione di Usui) per il miglioramento del corpo e dell'anima*

fondatore Usui Mikao

Osservando le frasi notiamo subito che la parola oggi è presente in tutti i principi, il fatto è che sono rivolti a noi e dunque al nostro "io". Cosa vuol dire questo? E' molto importante comprendere che il presente è la chiave d'accesso tramite cui il nostro io può accedere al perfetto spirito universale (Dio-Divino-Uno). Infatti, la nostra sofferenza è dovuta in gran parte dal fatto che l'io è proiettato in continuazione o nel passato o nel futuro. L'unico momento però che possiamo vivere veramente la nostra esistenza è il presente. Se adesso analizziamo la parola presente, vediamo che essa ci indica uno stato di essere, cioè quello di essere presenti a se stessi, cosa che ci riesce difficilmente visto il continuo vagare della nostra mente. *La vera felicità si trova qui e ora*, e questo Usui lo aveva capito. Tuttavia aveva anche capito che non bastava mettere in mano alla gente una tecnica, ci voleva qualcosa che fungesse da propellente ad essa, qualcosa che cambiasse le persone interiormente in modo semplice ed efficace, ed individuò questa possibilità nei principi-concetti. **I principi hanno il potere di portarci qui ed ora!**



Non possiamo pensare di lavorare con il Reiki in modo equilibrato, se non integriamo un lavoro spirituale sul nostro essere, che tra l'altro ci viene fornito dal metodo stesso. ***L'intento ultimo del Reiki è quello di realizzare la grande luce splendente attraverso l'unione del rei con il ki e riconoscere il Divino che alberga in ognuno di noi.***



## IL KI

Nella cultura cinese il *Qi* oppure *Ch'i*, che in Giappone viene chiamato *Ki*, può essere definito quel principio attivo che è parte di ogni forma vivente. Un'altra traduzione che gli viene attribuita è *Energia vitale* o *forza vitale* oppure *energia che fluisce*. Il *Ch'i* è il principio fondamentale su cui si fonda la *Medicina Tradizionale Cinese* ma è anche un principio importante nelle arti marziali.



### MTC

La medicina cinese è annoverata tra le medicine non convenzionali e si ritiene costituisca il più antico sistema medico conosciuto. E' un sistema medico complesso e la versione più diffusa è il modello della Medicina Tradizionale Cinese, nota anche con l'acronimo MTC, la cui fondazione risale all'epoca di Mao. Quando invece si parla di Medicina Classica Cinese (MCC) si fa riferimento ai modelli medici più antichi. (Fonte Wikipedia)

ma è anche un principio importante nelle arti marziali. La traduzione letterale di *Qi* è *respiro* oppure *aria* o ancora *gas*. Sempre nella Medicina Tradizionale Cinese esso viene associato al flusso bioelettrico del nostro organismo partendo dal concetto che il nostro corpo è un campo magnetico vibrante e vivente. Gli studi sulla conduzione bioelettrica

### Segnale Bioelettrico

Il segnale bioelettrico è il segnale che scorre nei nervi, dato da un concatenamento di spostamenti di cationi potassio (K+) e sodio (Na+) dall'esterno all'interno della parete cellulare del neurone e viceversa.

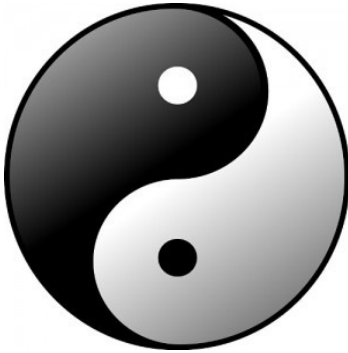
nel nostro corpo sono iniziate negli anni 60. Questo campo è influenzato da diversi fattori, tra cui le nostre attività motorie, le nostre sensazioni, dalla qualità dell'aria che respiriamo, dal nostro stile di vita, dal cibo, ma anche dalle condizioni esterne come lo smog elettromagnetico, dalle energie naturali che ci circondano ma anche da quelle innaturali. Il *Ch'i* o *Ki* può dunque essere definito come la sorgente della vita e saperla regolare, equilibrare ed armonizzare ci aiuta ad avere una vita lunga e sana. Ricordiamoci che siamo parte della natura e dei suoi cicli e che andare contro natura e contro i naturali cicli favorisce la malattia. Seguire il Sentiero naturale veniva chiamato DAO (TAO).

## DAO o TAO

Tao (letteralmente la Via o il Sentiero; traslitterazione pinyin: dào - in giapponese: d?), spesso tradotto come Il Principio, è uno dei principali concetti della filosofia cinese. È l'eterna, essenziale e fondamentale forza che scorre attraverso tutta la materia dell'Universo, vivente o meno. È solitamente associata al Taoismo, ma anche il Confucianesimo fa riferimento a essa. Per dirla in una parola, il Tao "è". Nella filosofia taoista tradizionale cinese, il Tao ha come funzione fondamentale quella di rappresentare l'universo. Quest'ultimo all'inizio del tempo era in uno stato chiamato Wu Chi (= assenza di differenziazioni/assenza di polarità). A un certo punto si formarono due polarità di segno diverso che rappresentano i principi fondamentali dell'universo. (Fonte Wikipedia)

Il Ch'i è stato studiato per millenni e veniva stimolato e riequilibrato attraverso massaggi, meditazioni, agopuntura, shiatsu, tui na e attraverso assunzioni interne o applicazioni esterne di particolari erbe. Anche le arti marziali usavano il concetto di Ch'i o Ki (vedi il Tai Chi, kung Fu, Qi Gong, Aikido). Un punto importante per la raccolta del Ch'i è il Tan Dien (basso, perché ce ne sono 3), esso viene chiamato il *campo dell'elisir*, ma viene anche considerato la batteria Bioelettrica. Concetti del Ch'i si trovano anche in altre culture, come per esempio il prana dei veda o il mana della cultura hawaiana, il Lüng del Buddismo tibetano. Il Ki dunque non è altro che una manifestazione, all'interno di ogni cosa manifesta. Già nello stato embrionale veniamo caricati e attraversati da questa energia, che poi crea i sopramenzionati campi elettromagnetici. Durante lo sviluppo embrionale, che si manifesta con dei movimenti a spirale, all'embrione affluiscono di continuo due tipi di energia: Una discendente, che viene canalizzata dalla madre attraverso la fontanella (7°chakra o polo magnetico superiore), e una ascendente che viene prodotta dalla rotazione della terra, canalizzata dalla madre attraverso il 1°chakra (polo magnetico inferiore). Questi due tipi di energia, che costituiscono forze diametralmente opposte, attraverso la linea hara della madre, vengono messe a disposizione dell'embrione, caricandolo dall'alto e dal basso e generando così energia elettromagnetica. Grazie a queste cariche bioelettriche l'embrione "vive". L'energia vitale (Ki) ha dunque due aspetti, uno maschile *yang* (forza centripeta) ed uno femminile *ying* (forza centrifuga) dalla cui unione e combinazione tutto si crea tutto.

## Yin e Yang



*Yang il principio positivo, rappresentato in bianco, Yin il principio negativo, rappresentato in nero. I due principi iniziarono subito a interagire, dando origine alla suprema polarità o T'ai Chi. Il simbolo da tutti conosciuto come Tao è il più famoso di molti simboli che rappresentano questa suprema polarità e che sono chiamati T'ai Chi T'u. È importante evidenziare che nella filosofia Taoista Yin e Yang non hanno alcun significato morale, come buono o cattivo, e sono considerati elementi di differenziazione complementari.*

Cerchiamo ora di capire in che modo l'interazione di questi due aspetti dell'energia genera gli organi nell'embrione. Fra il campo elettromagnetico che circonda l'embrione ed il suo centro ha luogo uno scambio energetico di cariche, determinato da correnti spiraliformi, che dal campo migrano verso l'interno dell'embrione (che assume per questo 12 posizioni diverse). All'interno, queste forze, si muovono con velocità o vibrazioni diverse. Le vibrazioni lente danno luogo a forze centripete *yang* che a loro volta formano gli organi compatti. Le vibrazioni rapide di natura centrifuga *ying*, invece formano gli organi cavi. Gli organi di struttura compatta *yang* si bilanciano con gli organi di struttura cava *ying* in base ai seguenti accoppiamenti:

### **ORGANI COMPATTI:**

Polmoni - Milza - Pancreas - Cuore - Reni - Costrittori Cuore - Fegato

### **ORGANI CAVI:**

Colon - Stomaco - Intestino Tenue - Vescica Urinaria - Triplice apporto di calore - Cistifellea

### **ORGANI COMPATTI:**

YANG

### **VIBRAZIONI LENTE:**

YIN

### **ORGANI CAVI:**

YIN

### **VIBRAZIONI RAPIDE:**

YANG

L'operatore Reiki dovrebbe praticare esercizi per rinforzare il proprio Ki. Fare attività fisica, condurre uno stile di vita equilibrato, mangiare sano e fare meditazione sono solo alcuni accorgimenti che un buon operatore dovrebbe seguire. Chi non si esercita quotidianamente, acquisendo abilità e sviluppo negli esercizi per il riequilibrio del proprio Ki, rischia di creare disarmonie nel proprio campo bioenergetico. Credo che sia ormai superato pensare che in un trattamento bioenergetico si possano solo canalizzare cariche energetiche neutrali. Ricordiamoci che lo scambio delle proprie energie vitali avviene sempre e comunque, anche se non siamo consapevolmente implicati nel processo di interscambio bioenergetico. Praticare Reiki richiede esercizio e applicazione quotidiana. Lo stesso Fondatore praticava le arti marziali e il KIKO.

## Ki Ko

Il nome giapponese delle pratiche di Chi Kung (Qi Gong). Usui usò molte pratiche di Chi Kung nello sviluppo del Reiki

## Il Rei



Rei è l'aspetto universale dell'energia, se volessimo rapportare Rei a noi lo paragonerei al nostro spirito, cioè a quella parte di noi che è in costante contatto con il tutto e che conosce tutte le risposte ai nostri quesiti, ma ciò nonostante rappresenta il lato di noi meno conosciuto e vissuto perchè coperto dal velo eretto dall'ego. Rei è l'energia che pervade e permea tutto ed è in tutto, è l'energia di aspetto neutrale presente nella nostra realtà manifesta duale. Se dovessi collocarla in un contesto spazio temporale abbinerei Rei al presente, cioè al momento più significativo e reale della nostra esistenza terrena. Questi però sono solo vani tentativi da parte del nostro intelletto di spiegare ciò che non può essere spiegato a parole e un tentativo di

incorniciare qualcosa che non ha frontiere, qualcosa di vasto, non comprensibile se lo osserviamo dal nostro punto di vista canonico.

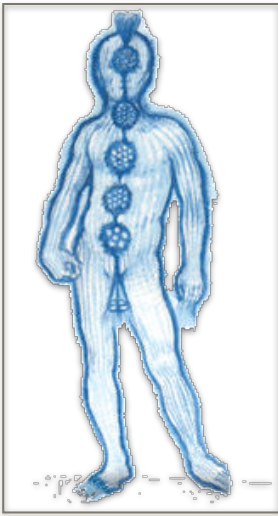
Rei è in tutto ma può solo essere vissuto, percepito e non spiegato. Rei è immensurabile, è come il cielo stellato in cui ci perdiamo per far emergere quel lato di noi più consapevole, cosciente di essere parte di qualcosa più grande, di un disegno perfetto meraviglioso. Sperimentare il Rei nella nostra esistenza ci apre all'amore, alla vita eterna. Rei è amore universale, il più grande e importante dono che ci ha elargito il nostro creatore, ma in realtà è anche nulla di tutto questo. Rei, essendo universale, è tutto e niente allo stesso tempo: *"Fermati un istante osserva attentamente un fiore, percepiscine l'odore, osservane la forma e ammira il giuoco di colori, cerca di captare le sensazioni che ti arrivano toccandolo e adesso unisci tutte queste sensazioni e cerca anche solo per un istante di vivere quest'esperienza che ne deriva, di intuire il miracolo che si cela dietro*

*quel fiore. Se riuscirai a fare questo allora avrai fatto esperienza di Rei e tale esperienza non la potrai spiegare con le parole. Se ti dovesse accadere capirai il perché!"*

A chi si avvicina per la prima volta alla medicina orientale questo aspetto risulterà difficile da capire ma noterà che con la pratica quotidiana del metodo Reiki questi concetti inizieranno a far parte della vita e sarà sempre più semplice vivere l'energia.

## Lavoro con i chakra

Lavorare con i chakra significa *attivare o riequilibrare* questi vortici energetici. Ciò implica che durante il trattamento si dà, se si ritiene necessario, un apporto di Energia Vitale aggiuntiva ad ogni "ruota di luce", oppure si ha cura di bilanciare le diverse attività dei chakra tra di loro. La metodica semplicissima a disposizione di ogni reikista per bilanciare i 7 chakra principali consiste nell'appoggiare le proprie mani su due chakra differenti fintantoché le sensazioni percepite si eguagliano. È il *sentire* che di volta in volta indica se vi sono chakra da bilanciare, quali sono e in che ordine ciò va fatto. Come punto di partenza è possibile riferirsi alla conformazione del candelabro a sette braccia tipico della tradizione giudaica. Si bilancia cioè il 1° chakra con il 7° (il primo braccio del candelabro è connesso al settimo), il 2° col 6°, il 3° col 5°, mentre sul 4°, il cuore spirituale, si appoggiano entrambe le mani. È possibile anche armonizzare ognuno dei chakra con il 4°.



## Effetti energetici

L'individuo reso *canale attivo Reiki* attraverso l'armonizzazione di Primo Livello può sperimentare gli effetti dell'energia in diversi modi:

- di base sente che **l'energia scorre e agisce in lui** indipendentemente dal personale grado di impegno e applicazione. Sono in atto potenti processi di purificazione e disintossicazione che possono manifestarsi a livello consapevole per qualche giorno come *reazioni di spurgo* attraverso stati d'animo fluttuanti, lievi giramenti, lievi mal di testa o sensazioni di nausea.
- **può trattare se stesso;**
- **può trattare altre persone;**
- **può trattare animali, piante, minerali, cibo, medicinali e svariate altre cose;**
- **fa l'esperienza, nel tempo, della sensibilizzazione cosciente e di crescenti potenzialità di consapevolezza.**



Egli sente in modo crescente l'energia degli altri, degli ambienti, dei luoghi e la sua *sensibilità psichica* (6° chakra) si manifesta attraverso un deciso aumento delle capacità intuitive.

Per quanto concerne proprio il naturale processo di *sensibilizzazione* attivato dal Reiki, va detto che è un processo che avviene in ogni caso, ma la cui evidenza resta soggettiva e dipende inoltre dall'effettivo grado di apertura mentale - e di cuore - manifestato da ognuno.

Al tempo stesso, percezioni più intense e consapevoli della realtà, così come fenomeni di acuta intuizione, vanno accolti con umiltà ed equilibrio, piuttosto che ricercati con la caparbia ossessione di dover *sentire* a ogni costo.

## Iniziare a praticare



Dopo aver ricevuto l'armonizzazione Reiki di Primo Livello è opportuno effettuare degli scambi energetici con un altro reikista (fare e ricevere 4 *trattamenti completi*).

Questi quattro scambi in giorni consecutivi favoriscono il processo di purificazione (a livello fisico, emozionale, mentale e spirituale) iniziato con l'essere diventati canali attivi Reiki.

Nel periodo che intercorre tra uno scambio e l'altro è consigliabile effettuare un bagno in acqua calda (in cui si scioglie 1 Kg. di sale grosso). Si effettui almeno il bagno che conclude il ciclo degli scambi! Eventuali fenomeni di "spurgo" (reazioni fisiche o emotive all'energia) sono fenomeni transitori. Il Reiki Master è a disposizione per chiarimenti che dovessero essere necessari. *Chi si trovi nella condizione di non*

*poter assolutamente attuare i quattro scambi consecutivi (per es. a causa di motivi di lavoro o perché non conosce altri reikisti) può, come alternativa, dedicarsi con impegno alla seguente procedura: **praticare dopo l'armonizzazione e per 21 giorni consecutivi l'autotrattamento (nella sequenza di 5 posizioni o in modo libero) per un periodo di tempo almeno compreso tra i 20-30 minuti.***

Continuare la pratica dell'auto trattamento in modo metodico anche dopo i primi 21 giorni è chiaramente consigliabile oltre che estremamente salutare.

## L'auto trattamento come espressione d'amore



Fare Reiki a se stesso aiuta il reikista a guarire quando ha qualche disturbo, mentre quando sta bene diventa una validissima attività di prevenzione e di rafforzamento del suo sistema immunitario.

Naturalmente concedersi un trattamento Reiki favorisce il contatto con se stessi e stimola l'autostima, l'auto espressione e sentimenti d'amore e rispetto per se stessi.

Avere cura di sé e approcciarsi all'altro come persona "anche" energeticamente pulita costituisce certamente un atto d'amore e di rispetto proprio nei

confronti dell'altro, paziente, partner, amico o semplice interlocutore che sia. Qualche giorno dopo gli scambi (o in alternativa, dopo almeno una settimana dei 21 giorni consecutivi di auto trattamento) è possibile cominciare a trattare col Reiki ogni cosa... tenendo sempre presente - con umiltà e rispetto per ogni essere – che si è solo *tramiti* dell'Energia Vitale Universale.

## Consigli pratici

Quando si tratta con il Reiki *conviene evitare di accavallare le gambe*: questo permette di ottenere un miglior passaggio di energia attraverso il corpo. Anche chi viene trattato eviti di accavallare le gambe. Il Reiki è estremamente efficace nell'accelerare i processi di *cicatrizzazione delle ferite*: in caso di incidente ricordiamo sempre di disinfettare la zona sanguinante prima di dare Reiki; in caso contrario eventuali impurità potrebbero rimanere bloccate a causa della rapida cicatrizzazione e dare origine a infezioni. Le ferite vanno trattate a contatto (appoggiando le mani ai margini delle stesse), o mettendo le mani direttamente sopra la zona che sanguina, ma senza toccarla, a qualche centimetro di distanza. Il Reiki accelera i processi di guarigione da *fratture ossee*; si eviti pertanto di trattare direttamente una frattura fintanto che non sia stata ricomposta; quando ciò è stato fatto è possibile trattarla con efficacia anche attraverso l'ingessatura. In caso d'*incidente traumatico* è possibile aiutare la persona ferita durante l'attesa dell'ambulanza (dopo aver espletato le eventuali necessarie pratiche di pronto soccorso) dandole Reiki per calmarla e per aumentare le sue difese vitali.

## Protezione



L'operatore Reiki che vuole lavorare a livello professionale con i trattamenti deve osservare alcune regole per essere protetto. Innanzitutto il Setting che non deve essere esterno alla propria abitazione per non contaminare l'ambiente con le energie disarmoniche dei pazienti. Un lavoro di attività fisica per scaricare le energie pesanti così come la meditazione per rafforzare il proprio campo bioenergetico e creare delle immagini di protezione. Radicamento e centratura ogni volta prima di iniziare un trattamento. Rispettare l'gene personale come lavare le mani prima e dopo il trattamento. A fine trattamento eseguire tecniche di scarico e di distacco.

Prima di ogni trattamento (o in qualunque situazione d'emergenza) il reikista, durante la bilanciatura del cuore, dichiara il proprio intento di essere protetto chiedendo di fatto protezione all'universo o a qualche Maestro, come per esempio Gesù o il Buddha: «lo chiedo all'universo di essere protetto e schermato, ora e per sempre, contro qualsiasi influsso disarmonico.» Mentre si compie questa richiesta è utile visualizzare una forte luce che si espande dal proprio cuore e circonda tutto il corpo.

## Sinergia tra cura alternativa e cura ufficiale

*Essendo il Reiki una metodologia di trattamento naturale, esso non può, e non intende in alcun modo, sostituire l'importante funzione diagnostica e terapeutica della medicina, della psicologia e della psichiatria.*

Il metodo Reiki è uno straordinario strumento di cura alternativa che rientra in una concezione olistica dell'Uomo e che è in grado di *affiancare* efficacemente qualsiasi cura o terapia ufficiale. Chi inizia un ciclo di trattamenti o di terapie Reiki viene invitato a continuare a seguire alla lettera tutte le indicazioni e prescrizioni che gli derivano dal proprio medico curante. Spetta solamente a quest'ultimo determinare una diagnosi, decidere la cura ufficiale, prescrivere dei farmaci o stabilirne l'interruzione d'assunzione. L'operatore Reiki non mancherà di segnalare al fruitore del trattamento l'opportunità di approfondire alcune eventuali problematiche attraverso visite mediche specialistiche. Un clima di serena collaborazione -scevro di qualsivoglia competizione, e nel pieno rispetto delle reciproche competenze - tra medicina ufficiale e medicina alternativa, o naturale, non può che costituire un concreto vantaggio per la persona che di tali servizi fruitrice.



## I Trattamenti

**Trattare i Bambini:** Nella pratica quotidiana capita che i figli siano le persone su cui più spesso si utilizza l'Energia Reiki; infatti, quando il bambino è agitato, di malumore o si è fatto male, il Reiki dà subito risultati evidenti e confortanti.

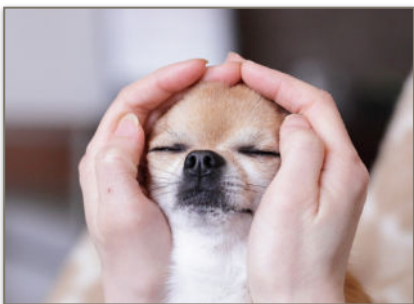


Non vi sono controindicazioni nel trattare i bambini: nel dare loro Reiki (soprattutto se sono molto piccoli) diamo però particolare ascolto al nostro *sentire* e cerchiamo di cogliere tutti i *segnali* che essi inviano. I bambini hanno un'energia ancora molto pura e forte e i trattamenti di conseguenza possono essere brevi (a seconda dell'età anche di pochi minuti). Non forziamo mai un bambino a sottoporsi a un trattamento quando non vuole e non prolunghiamo il trattamento oltre il necessario quando egli ci dà segni evidenti di essersi stufato: i bambini sono assai più sensibili all'energia

rispetto agli adulti e percepiscono con chiarezza quando ne hanno abbastanza.

Per quanto concerne la possibilità di iniziare i bambini al Reiki non sembrano esservi controindicazioni: si potrebbe diventare *canale Reiki* a qualsiasi età. Ma chi agisce nello spirito del Reiki dovrebbe anche comprendere l'importanza estrema di un uso cosciente dell'energia e, di conseguenza, dovrebbe salvaguardare l'esigenza di consapevolezza che un cammino energetico comporta. Un Reiki Master non dovrebbe, in coscienza, iniziare persone non ancora capaci di operare scelte personali in piena autonomia, persone che non possono per la propria giovane età avere consapevolezza sufficiente ad accogliere il sentiero del Reiki.

## Trattamenti ad animali, piante e cose.



**ANIMALI:** E' possibile trattare con l'energia Reiki tutto ciò che ci circonda; per i nostri amici animali si può prendere come riferimento le indicazioni date per i bambini: loro sanno bene quando è ora di smettere il trattamento e hanno vari modi per farcelo capire. Possiamo trattare ferite, contusioni, intossicazioni, avvelenamenti. Quando l'animale sta lottando per la propria sopravvivenza si può dargli un grosso aiuto trattandolo 5-10 minuti molte volte al giorno.

Si consiglia di effettuare trattamenti brevi per animali molto piccoli e di evitare il contatto diretto con uccellini e pesci.

**PIANTE:** Possiamo trattare una pianta sofferente poggiando le nostre mani sul suo tronco oppure sulla porzione di terra dove sono le sue radici.. Nel trattare un albero potremo scoprire che mentre gli diamo energia anche lui ci trasmette energia...

**ACQUA E CIBO:** Anche l'acqua che beviamo e il cibo che mangiamo possono essere "energetizzati": per es. si può tenere tra le mani mezz'ora dell'acqua in una bottiglia di vetro; il liquido così "caricato" aiuterà i nostri processi digestivi. Se andiamo al ristorante o in pizzeria possiamo neutralizzare eventuali disarmonie assorbite dal cibo a causa di chi lo ha cucinato tenendo il piatto tra le mani per almeno un minuto.

**FARMACI:** Allo stesso modo si può tenere tra le mani tre quarti d'ora la scatola dei medicinali che si stanno assumendo (compiere quest'operazione mentre stiamo leggendo o guardando la TV non sarà mai uno spreco di tempo); trattare le medicine con l'energia Reiki permette di migliorare gli effetti dei principi attivi (senza aumentarne il dosaggio), di ridurre di molto effetti collaterali dannosi e di migliorare la loro assimilabilità.

**BENEDIZIONE DEL SONNO:** Quando si è talmente stanchi da non poter dedicare nemmeno qualche minuto all'auto trattamento che precede il dormire notturno, consiglio di effettuare per alcuni secondi la **bilanciatura del cuore** prima di abbandonarsi al sonno.

**Bambini e anziani:** Trattate per metà tempo, in quanto su di loro il Reiki fa più effetto.

**In caso di incidente o shock:** Trattate di seguito il plesso solare e le ghiandole surrenali, dopo la parte esterna delle spalle, quindi tutte le posizioni. Qualunque tipo di lesione di corpo, mente o spirito provoca uno shock.

**In caso di infarto del miocardio:** Non trattate direttamente sul cuore, ma al di sopra e al di sotto e prendere la mano sinistra fra le vostre mani.

**Trattamento Reiki ad oggetti vari:**

**QUALUNQUE COSA VENGA IN CONTATTO CON LE MANI DI UN REIKISTA VIENE IRRADIATA DI REIKI.**

Puoi trattare qualunque cosa con il Reiki. Per esempio se vuoi fare un regalo a una persona e desideri che essa senta ancor di più il tuo gesto spontaneo e amorevole, tratta per qualche minuto la confezione-regalo.

Se mandi una lettera d'amore o molto amichevole e desideri che sia accolta bene, compresa per quello che è, e protetta durante il viaggio postale dagli influssi energetici dell'altra posta con cui viene in contatto, trattieni la busta con la lettera per 2-3 minuti tra le tue mani con tale intento di cuore.

Toccare le cose, ascoltarle, scoprirne la diversa qualità energetica e vibrazionale ci aiuta a entrare in un contatto più stretto con esse e ad ampliare i confini della nostra ordinaria percezione. Tutto vibra. Reiki esprime la meraviglia di scoprire la bellezza della diversità.

## Reiki e cristalli.



I cristalli e i minerali in generale possono essere trattati con grande efficacia con il Reiki. Essi sono dei potenti catalizzatori e convogliatori d'energia e a contatto con esseri umani, animali o piante che abbiano bisogno di energia essi la donano "amorevolmente" in virtù del naturale processo di riequilibrio che si instaura nel contatto tra due diverse forme di energia. Per ricaricarsi generalmente la pietra ha solo bisogno di luce e di un ambiente energeticamente equilibrato. Se adoperi i cristalli durante un trattamento dovresti avere cura di purificarli dopo l'uso. Questa purificazione rappresenta semplicemente una accelerazione del naturale ripristino dell'energia della pietra. Come si esegue la purificazione? Puoi mettere le pietre e i cristalli - con delicatezza - in una bacinella e cospargerli con sale grosso e lasciarli

così per un' ora e poi sciacquarli sotto l'acqua corrente e asciugarli.

Cristalli rimasti uguali per milioni di anni possono sbiadire, diventare opachi ed esaurirsi durante poche settimane se posti accanto a persone estremamente disarmoniche o ammalate o in ambienti energeticamente malsani. A volte il semplice tocco delle mani di una persona molto disarmonica spezza la pietra (essa cede di colpo tutta la sua energia!) In casi di forte "esaurimento energetico" del minerale puoi tentare di fargli recuperare l'energia - e il bell'aspetto - attraverso il contatto rigenerativo con la madre terra (mettendolo sotto terra, magari vicino a un albero robusto per 1-2 settimane). Naturalmente puoi trattare cristalli e pietre con il Reiki di Primo Livello semplicemente trattenendoli con amore tra le tue mani qualche minuto. Si crea così uno straordinario interscambio: loro ricevono Reiki e noi veniamo nutriti dalla loro energia.

Per usare i cristalli e le pietre su di te o durante i trattamenti Reiki ad altri puoi usare due differenti approcci:

1) Semplicemente abbinando alla area del corpo che senti di voler trattare il minerale del colore di risonanza del chakra di quella area.

- 1° CHAKRA = ROSSO - NERO**
- 2° CHAKRA = ARANCIONE**
- 3° CHAKRA = GIALLO**
- 4° CHAKRA = VERDE E ROSA**
- 5° CHAKRA = AZZURRO BLU**
- 6° CHAKRA = VIOLA**
- 7° CHAKRA = BIANCO - ORO - INDACO**

2) Semplicemente sentendo di volta in volta (a livello intuitivo e non mentale) quale è la pietra o il cristallo più adatto per ogni area da trattare.

Puoi stare circa un'ora a rilassarti nell'azione riequilibrante e rivitalizzante dei minerali e volendo puoi farti contemporaneamente Reiki. Su una persona che stai trattando puoi applicare gli stessi principi.

## Trattamenti Reiki

Esistono vari tipi di trattamento con l'Energia Reiki: quelli di seguito proposti mostrano le *posizioni base* inserite in contesti di provata efficacia.

Ogni altra posizione che venga in un determinato momento *sentita* è buona e vale la pena di essere attuata.



## **Cose da tener presente nei trattamenti Reiki:**

- chi tratta dovrà lavarsi le mani prima e dopo il trattamento
- non sostituisce il medico e le medicine, ma è un appoggio per qualunque terapia e trattamento, medico e psicologico;
- non influisce sugli effetti benefici di farmaci, interventi o altro, ma stimola la disintossicazione del corpo;
- é molto utile per tutte le persone che si occupano di terapie;
- si combina con meditazioni, Yoga, ecc;
- non ha controindicazioni ed è sempre presente;
- aiuta i processi naturali di guarigione;
- più si usa Reiki, più potente diventa il nostro flusso;
- aiuta molto prima e dopo interventi chirurgici;
- aiuta nelle emorragie;
- durante i trattamenti, ascolta il tuo intuito: le mani sanno dove serve Reiki;
- Reiki e i diabetici: si tengano sotto controllo medico costante per mantenersi regolati;
- durante periodi di cura: dopo ogni trattamento, fare un controllo medico per rivedere le dosi dei medicinali;
- prima dei trattamenti, informare la persona da trattare che ci possono essere reazioni: emozioni, sudori, aumento di urina ed evacuazioni, resistenze, cambiamenti, ecc. La fase di disintossicazione dura più o meno 21 giorni;
- é bene bere molto durante il periodo di trattamento (acqua, tisane, bevande sane): il liquido stimola le reazioni naturali di disintossicazione;
- non trattate direttamente le scottature, per via della formazione di calore. Rinfrescate le mani con acqua o ghiaccio;
- non fate promesse né previsioni: non possiamo sapere come si svolgerà la guarigione. Non possiamo sapere quando l'anima sarà pronta per la guarigione. Abbiate fiducia nel Reiki!

## Centratura del cuore

Ognuno la farà portando per qualche secondo le mani sul cuore, per dare alla coscienza questo messaggio: "Il cuore è il mio punto di partenza, il mio mezzo e il mio obiettivo finale".

La centratura del cuore è l'atto preliminare di ogni trattamento, sia a se stessi che ad altri (persone, animali o cose). Mentre fate la centratura è utile una piccola meditazione nella quale chiedete l'aiuto delle Guide, dei Maestri e dell'Energia Universale.



## **Trattamenti – Preparazione:**

- iniziate con una piccola meditazione, chiedendo l'aiuto delle Guide e dei Maestri e dell' Energia Universale, ringraziandoli per la loro presenza;
- Sul lato sinistro della persona facendo la centratura del cuore, poi pulite l'aura tre volte, con le mani unite a cm. 20 dal corpo, dalla testa ai piedi;
- Appoggiate delicatamente e discretamente le mani, unite e parallele, sulle diverse posizioni, mantenendole per circa 3' . Solo la posizione sulla gola può prevedere un accavallamento delle mani.
- Ogni volta che cambiate posizione, spostate le mani una alla volta, si inseguono senza accavallamenti;
- Quindi mettete le mani nelle posizioni indicate secondo il tipo di trattamento che avete scelto di fare.

## **Auto trattamento**

### **L'auto trattamento può essere eseguito:**

1. In modo veloce attraverso le 7 posizioni fisse che armonizzano i 7 chakra.
2. In modo intuitivo ponendo le mani la dove ne sentiamo maggiormente l'esigenza.
3. In modo completo

## **Auto trattamento completo**

- centratura sul cuore
- mani unite, i mignoli si toccano, palmi sui globi oculari
- guance, mani sulle guance, i pollici sono sotto l'orecchio
- cresta occipitale, in alternativa mani dalla nuca in su
- mani sulla gola
- sul cuore
- sul plesso solare, ovvero sulle costole inferiori
- sotto l'ombelico
- sull'addome inferiore
- sull'osso pubico senza toccare i genitali
- sulle ginocchia
- sulle caviglie
- piante dei piedi contemporaneamente o singolarmente
- parte posteriore del capo: una mano sulla cresta occipitale e una sulla corona
- collo e muscoli delle spalle
- sotto le scapole
- centro schiena
- sotto le reni
- incavo delle ginocchia
- parte posteriore delle caviglie



# Auto trattamento metodo veloce.

## CENTRATURA DEL CUORE



## Trattamenti ad altri.

### Trattamento veloce

Mettersi dietro il paziente e posare le mani sulle spalle per una presa di contatto, trasmettendo amore portarsi sul lato destro del paziente e posare le mani unite sulla sommità del capo. Indi, spostando sempre una mano alla volta, preferibilmente prima la destra:

- una mano sulla fronte una sulla nuca
- una mano sulla gola e una sul collo
- mani all'altezza del chakra del cuore
- mani all'altezza del chakra del plesso solare
- mani sul chakra dell'ombelico
- mani sul chakra del coccige
- accarezzare l'aura una volta restando sul lato destro della persona
- accarezzare l'aura stando davanti alla persona
- accarezzare l'aura stando sul lato sinistro della persona
- strofinare e scrollare leggermente le mani.



# Trattamento completo

## Inizio del trattamento Reiki completo

Armonizzatevi con la situazione terapeutica, unite le mani davanti al cuore e chiedete il permesso di essere un canale per il Reiki e ottenere la guarigione a tutti i livelli per il paziente, al quale poi vi inchinerete sollevando le mani all'altezza della fronte e riportandole al cuore quando tornerete in posizione eretta.

Ora uniformate l'aura del paziente, operando in questo modo: con il palmo rivolto verso il corpo della persona e a una distanza di una o due spanne, muovete avanti e indietro una mano lungo la linea centrale *almeno* tre volte in modo lento e regolare, cominciando dalla sommità della testa fino a oltre le punte delle dita dei piedi; quando tornate al punto di partenza, assicuratevi di tenere la mano all'esterno del campo energetico del paziente, con il palmo girato dall'altra parte. Durante l'operazione, poggiate l'altra mano sul vostro hara (L'hara costituisce il centro energetico, il punto di perfetto equilibrio e la vera essenza spirituale dell'essere umano. Aprendovi al vostro hara, acquisterete serenità e forza, e l'intuizione aumenterà; inoltre, la mente consapevole riuscirà a orientarsi meglio in questo mondo), che si trova circa due dita sotto l'ombelico. Se state trattando voi stessi, potete naturalmente uniformare allo stesso modo la vostra aura, ma non è necessario che manteniate il contatto con l'hara. Invece di uniformare l'aura, potete fare una doccia: i primi trenta secondi alla temperatura corporea, poi portando l'acqua a 43°C. Per ottenere i migliori risultati, bagnate anche la testa.

Il vero trattamento completo inizia dopo questo processo di preparazione. Assicuratevi di tenere le dita unite, pollici compresi: ciò vi permetterà di fornire un Reiki più concentrato. Ovviamente, l'energia fluisce anche se le dita sono separate, ma con minore intensità.

## **Le posizioni del trattamento Reiki completo**

### ***Per trattare la testa***

1. Ponete le mani a destra e a sinistra del naso, dalla fronte agli occhi e all'altezza della bocca.
2. Le mani devono coprire le tempie, raggiungendo almeno gli zigomi con le estremità delle dita. In caso di auto trattamento, posizionate le mani in modo da coprire completamente gli zigomi e le tempie.
3. Coprite le orecchie con le mani.
4. Mettete le mani dietro la testa, assicurandovi di coprire la *medulla oblongata*, al centro della nuca.
5. Coprite la gola con le mani, ma senza toccarla, per evitare timori (sensazione di strangolamento)! In alternativa, potete anche porre una mano sulla nuca e l'altra sulla fronte.

### ***Per trattare il tronco***

6. Coprite con una mano le costole inferiori sul lato destro, raggiungendo il centro del corpo e il limite del torace, e mettete l'altra mano immediatamente sotto la prima.
7. Ripetete l'operazione sul lato sinistro, coprendo con una mano le costole inferiori sul lato sinistro, raggiungendo il centro del corpo e il limite del torace, e mettete l'altra mano immediatamente sotto la prima.
8. Ponete una mano sopra l'ombelico e l'altra al di sotto, a una distanza di due o tre dita dalla prima. Il Reiki si irradia con notevole intensità per un raggio di circa due dita intorno alle mani; di conseguenza, adottando questa posizione, la distanza può essere sfruttata per allargare l'area interessata dal Reiki.
9. Ponete orizzontalmente una mano sul timo, subito sotto la gola, sulla linea centrale del corpo, e l'altra verticalmente sull'area del cuore, in modo da ottenere una "T". In caso di auto trattamento, risulta più agevole mettere entrambe le mani orizzontalmente, una sul timo e l'altra circa due o tre dita al di sotto di esso, sopra il cuore e i bronchi.
10. A partire dalle ossa sporgenti a sinistra e a destra dell'area pelvica superiore, sistemate le mani fino all'osso pubico, formando una "V".

**Per trattare la schiena**

11. Ponete le mani orizzontalmente tra la parte superiore delle spalle e le scapole, a destra e a sinistra della spina dorsale. Eseguendo un auto trattamento, è più agevole trasmettere il Reiki prima a un lato e poi all'altro. La mano che effettua il trattamento deve essere molto rilassata; per mantenerla in posizione, sostenete il gomito con l'altra mano. Se ciò non è possibile, trattate la schiena alla stessa altezza dal davanti; in questo caso, cercate di fornire Reiki per circa dieci minuti, invece di tre.

12. Coprite le scapole con le mani poste in posizione orizzontale. Eseguendo un auto trattamento, è più agevole fornire Reiki prima a un lato e poi all'altro. La mano che effettua il trattamento deve essere molto rilassata; per mantenerla in posizione, sostenete il gomito con l'altra mano. Se ciò non è possibile, l'alternativa è trattare la schiena alla stessa *altezza* dal davanti; in questo caso, cercate di fornire Reiki per circa dieci minuti, invece di tre.

13. Ponete le mani orizzontalmente sulle costole inferiori all'altezza dei reni, in modo che due dita rimangano al di sotto di queste.

14. Posate una mano orizzontalmente sulla regione sacrale al di sopra dei glutei e l'altra mano in posizione verticale più in basso, sotto il cavallo (il contatto con il corpo non è necessario, dal momento che il Reiki è efficace anche attraverso l'aura). Quando viene trattata la zona alla base della spina dorsale (coccige), il chakra della radice è in grado di assorbire maggiori quantità di Reiki.

**Per trattare le gambe**

15. Coprite con le mani la parte posteriore delle ginocchia. In caso di autotrattamento, è più agevole porre le mani sul davanti delle ginocchia. L'effetto risulta più gradevole ed efficace trattando prima un ginocchio con entrambe le mani - una sulla parte anteriore e l'altra su quella posteriore - e poi il secondo nella stessa maniera.

16. Cingete le caviglie con le mani; l'effetto risulta più gradevole ed efficace trattando con entrambe le mani prima una caviglia e poi l'altra.

17. Ponete le mani sulle piante dei piedi, dalle dita alla zona centrale, accertandovi di coprire anche gli alluci.



### **Per concludere il trattamento in modo corretto**

- Come avete fatto all'inizio, uniformate l'aura almeno tre volte; in questo caso, però, dovete porre una mano sull'osso sacro del paziente; attraverso esso è possibile stabilire un contatto indiretto con l'hara.
- Chiedete al paziente se si sente bene e ha la mente chiara; se non è così, trattate ancora una volta con il Reiki le ginocchia, le caviglie e le piante dei piedi. In caso di problemi di radicamento, è utile anche un leggero massaggio delle gambe e dei piedi.

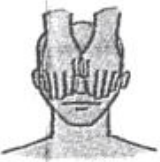

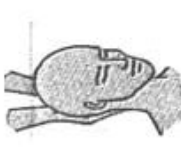







In alcuni casi particolari, nell'ambito di un trattamento Reiki può insorgere una sensazione di malessere accompagnata da mal di testa, perché tossine e sostanze di scarto sono liberate dall'interno delle cellule della zona interessata, entrando nel sangue, nella linfa e nel fluido interstiziale, e vanno perciò eliminate dagli organi di disintossicazione. Vengono anche dissolti blocchi nell'area energetica. Di solito, il sistema energetico del corpo scarica le energie negative nel terreno attraverso le gambe e i piedi; tuttavia, se lungo il percorso permangono blocchi consistenti, tali energie non riescono a lasciare il corpo e danno luogo a sintomi disarmonici.

- In aggiunta a quanto si è già detto, è utile terminare il trattamento delle articolazioni bevendo parecchi bicchieri d'acqua caricata con il Reiki, nonché massaggiare le giunture, l'area del diaframma e i muscoli del petto con olio di mandorle dolci preventivamente caricato con il Reiki per circa 15 minuti. Altre possibilità per il radicamento sono: danzare, fare giardinaggio, sport o attività sessuale, lavare piatti, mangiare, immergere i piedi alternativamente in acqua calda e fredda (avvertenza: ciò va evitato da chi soffre di cuore o pressione alta!), e camminare a piedi nudi.

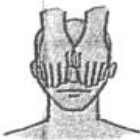

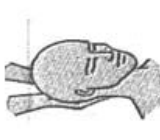







Se tutto è a posto, concludete la seduta inchinandovi con le mani giunte tenute davanti al cuore e ringraziate per aver ottenuto l'accesso a un canale di Reiki.



IL TRATTAMENTO REIKI COMPLETO

				
<b>Posizione 1</b>	<b>Posizione 2</b>	<b>Posizione 3</b>	<b>Posizione 4</b>	<b>Posizione 5</b>
				
<b>Posizione 6</b>	<b>Posizione 7</b>	<b>Posizione 8</b>	<b>Posizione 9</b>	<b>Posizione 10</b>

IL TRATTAMENTO REIKI COMPLETO

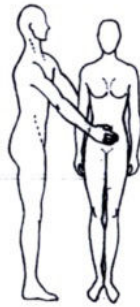
				
<b>Posizione 1</b>	<b>Posizione 2</b>	<b>Posizione 3</b>	<b>Posizione 4</b>	<b>Posizione 5</b>
				
<b>Posizione 6</b>	<b>Posizione 7</b>	<b>Posizione 8</b>	<b>Posizione 9</b>	<b>Posizione 10</b>

# Trattamento Veloce

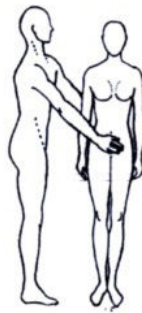
TRATTAMENTO VELOCE



f

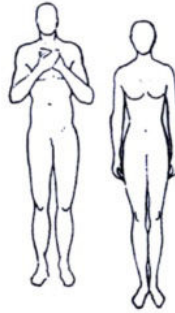


g



h

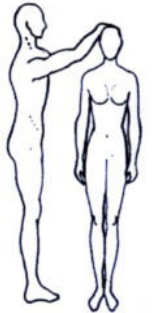
TRATTAMENTO VELOCE



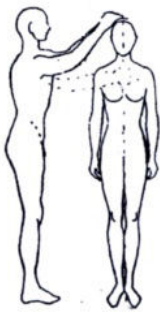
Centratura del cuore



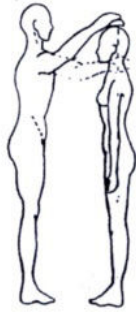
a



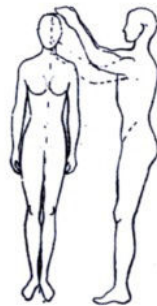
b



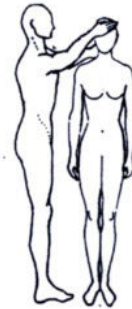
i



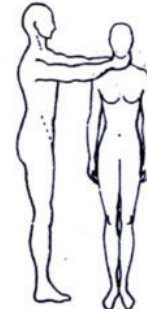
Accarezzamento dell'aura



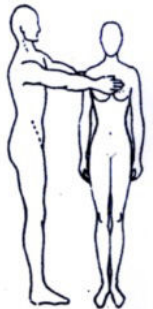
j



k



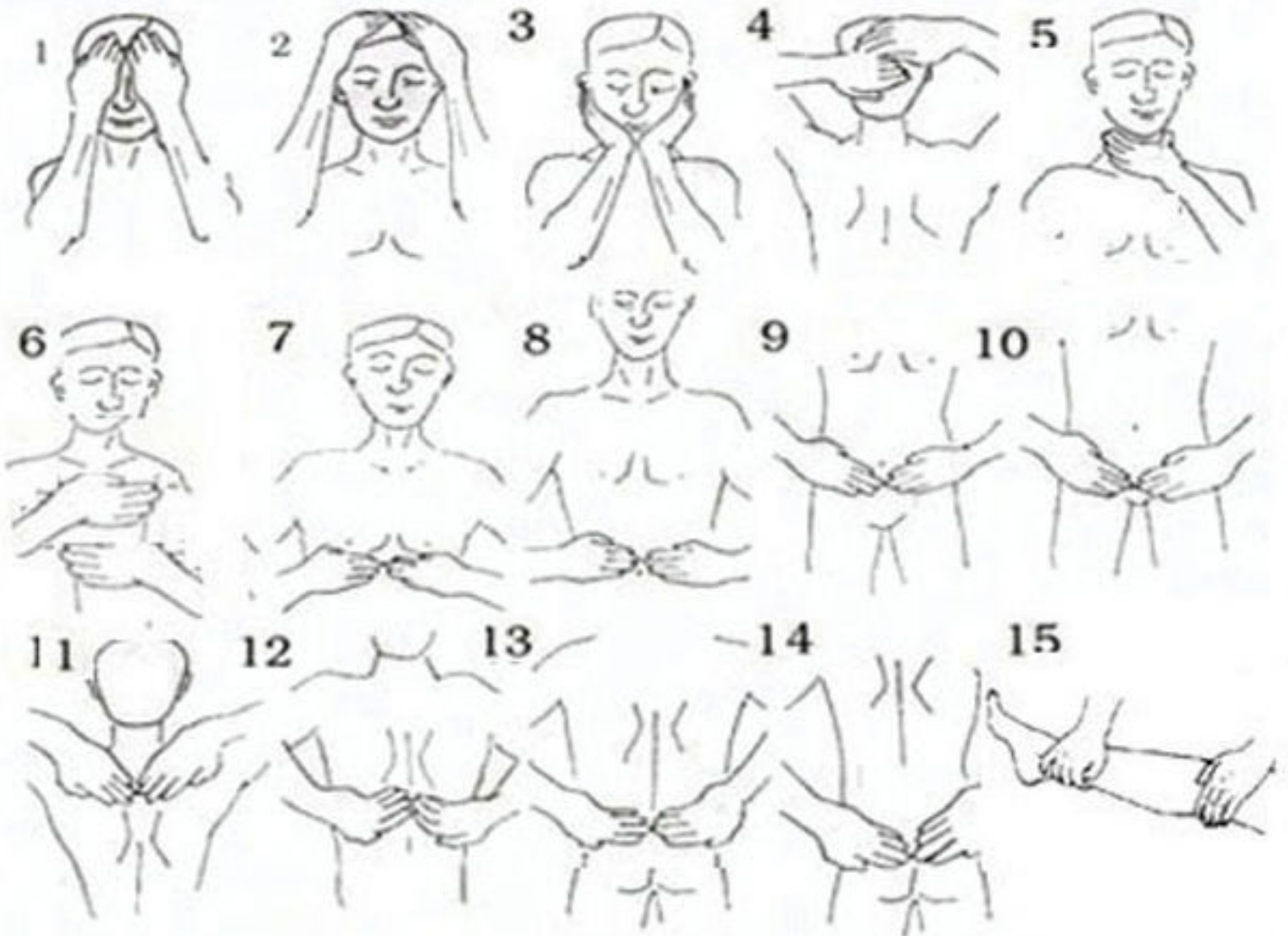
l



m

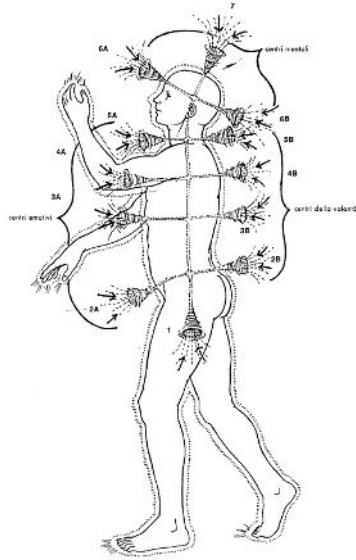


## Autotrattamento completo



## I Chakra

La tradizione religiosa occidentale ha sempre considerato l'essere umano come un corpo materiale contenente- in un luogo non definito - un'anima spirituale mentre, in tutte le scuole orientali di ricerca spirituale, viene privilegiato uno schema energetico-vibrazionale che trascende il punto di vista fisico-anatomico e considera l'uomo un complesso di energia dai differenti stadi di intensità. Secondo questo



approccio l'essere umano è composto da materia pesante e sottile, una materia, cioè, che non si può percepire con gli ordinari organi di senso, ma che tuttavia esiste concretamente. Capisco che per noi occidentali assorbire un' ideologia filosofica di origine orientale può diventare arduo, ma l'esperienza mi ha insegnato, che il loro modo di percepire il mondo e di conseguenza l'individuo, è assai più integro. Oggi la parola energia è comunemente usata da tutti, ma penso inconsapevolmente, perché energia indica qualcosa di

immateriale di sottile non percepibile se non con sensi ipersviluppati. Ho notato che la gente ha grandi resistenze ad accettare che noi siamo energia a diverse frequenze, siamo in realtà un unicum multi-vibrazionale che interagisce di continuo con gli altri e con l'ambiente su diversi livelli. Il problema principale è di carattere disgregativo, ci risulta, e lo comprendo, molto difficile integrare in noi la vita in modo globale e unitario, vivendo in una realtà dualistica dove esiste uno spazio che è sempre correlato con un tempo specifico, dove avviene di continuo un'identificazione con qualcosa di esterno a noi. Ecco perché l'idea di un'energia simile a tutti che va oltre i nostri canoni materialistici è difficile da digerire. Il campo energetico umano con i suoi meridiani i suoi corpi sottili e i chakras ci dà un'opportunità di vedere e vivere l'individuo sotto un'altro punto di vista; ampliando il nostro cono percettivo, ci mette in condizione di andare oltre le limitazioni imposte da un ego ormai saturo di difese adattate a preservarlo. Vi chiedo solo di avvicinarvi a questo mondo in modo aperto, curioso, spinti semmai da sano scetticismo, che altro non fa che incitarvi a verificare, a fare voi stessi esperienza, a non dare le cose per scontate, pensando di viverle attraverso chi vi scrive. Dopo questa introduzione quasi obbligata, vi voglio accompagnare nel meraviglioso universo del campo energetico umano, partendo da quella che è la tematica più complessa e affascinante, i chakras, che se studiata con zelo, vi guiderà nei meandri del vostro vero essere. Introduco dunque i CHAKRAS: Molto spesso abbiamo sentito parlare dei chakra nell'ambito della medicina alternativa o nei libri sull'approccio orientale al benessere. La parola chakra deriva dal sanscrito e significa, ruota o disco. Questi moderatori o vortici di energia vengono rappresentati simbolicamente e tradizionalmente da fiori di loto, ciascuno dei quali risuona su diverse frequenze in corrispondenza dei colori dell'arcobaleno. Ciascun chakra è strettamente associato a un organo specifico o a una ghiandola endocrina, questi vortici di energia dinamica appartengono a un sistema energetico indefinibile, che si basa su un approccio indiano

antico, per la cura delle nostre entità fisiche, emotive, mentali e spirituali. Il sistema tradizionale indù individua sette chakra maggiori anche se in realtà ce ne sono molti di più. Essi sono posizionati in modo che i gambi di ciascun chakra scendano lungo la colonna vertebrale, (in altri termini l'ubicazione dei vortici è situata lungo sushumna che abbiamo trattato in precedenza), partendo dal coccige fino alla corona della testa. Il sistema dei chakra si è evoluto in una ricca e valida spiegazione della natura olistica del genere umano, e ci aiuta a capire in che modo ci dobbiamo prendere cura di noi, non solo a livello fisico, ma anche dei nostri bisogni emotivi, intellettuali e spirituali, al fine di mantenere una vita sana ed equilibrata. Ogni uno di questi sette chakra è responsabile, in diversa misura, di questo progetto globale. Il loro sbilanciamento ci guida verso quelle aree che necessitano più accortezza. Avendo preso Reiki vi farò apprezzare i reali benefici che derivano dall'equilibrio del nostro sistema energetico, inoltre vi insegnerò a fare a meno di prove materiali per dimostrare l'esistenza dei chakra, basandoci semplicemente sulla nostra esperienza personale e sul reale benessere che ne deriverà. Le origini del sistema energetico settenario, su cui praticamente sarete messi in condizione di lavorare con il Reiki, si fondano nella cultura Indù. Si dice che il racconto più antico dove viene menzionata la parola chakra, sia da attribuire ai Veda, i quattro libri sacri indù che risalgono a prima del 2500 A.C. In essi il dio Vishnu viene descritto mentre discende sulla terra portando tra le sue quattro braccia un chakra, un fior di loto, un bastone e una conchiglia. Ma l'insegnamento delle sette "mappe di coscienza" per il benessere globale risale alle civiltà pre-vediche, in cui i mistici e gli yogi tramandavano il loro sapere oralmente piuttosto che per iscritto. Il Reiki, con il suo sistema, vi aiuterà a riconoscere in che modo i blocchi e le disfunzioni sono connessi ai problemi quotidiani e come, usando una o più tecniche delineate nel capitolo trattamenti, arriverete a migliorare ogni aspetto della vostra vita. Dal punto di vista anatomico non sono distinguibili, ma i sette centri energetici sono connessi a livello metafisico, a differenti organi del corpo umano, al sistema nervoso centrale e al sistema endocrino. Vorrei ora iniziare a descrivere le correlazioni esistenti tra i chakra e il nostro organismo, iniziando dal sistema endocrino che è uno dei principali meccanismi di controllo fisico del corpo.



**SISTEMA ENDOCRINO:** Il sistema endocrino comprende una serie di ghiandole a secrezione interna che sono responsabili della produzione di sostanze chimiche naturali chiamate ormoni. Questi messaggeri chimici, tra i quali l'adrenalina, l'insulina e il progesterone, vengono secreti nel flusso sanguigno da parte di specifici organi del corpo per stimolare o inibire determinati processi fisici. L'apparato endocrino, insieme al sistema nervoso autonomo, contribuisce a mantenere i parametri necessari per godere di ottima salute regolando i livelli di secrezione ormonale in funzione di richieste speciali. Lo squilibrio di un chakra influisce sugli altri, e in modo analogo, il sistema nervoso e quello endocrino sono collegati in maniera funzionale e un qualsiasi disordine in una parte può comportare il cattivo funzionamento di un'altra. Al fine di comprendere meglio il modo in cui il sistema endocrino si collega ai chakra, diamo un'occhiata ai seguenti accoppiamenti:

SURRENALI : 1° CHAKRA

- Rosso si bilancia con il 4° Ch.

GONADI : 2° CHAKRA

- Arancio si bilancia con il 5° Ch.

PANCREAS : 3° CHAKRA

- Giallo si bilancia con il 6° Ch.

TIMO : 4° CHAKRA

- Verde si bilancia con il 1° Ch.

TIROIDE : 5° CHAKRA

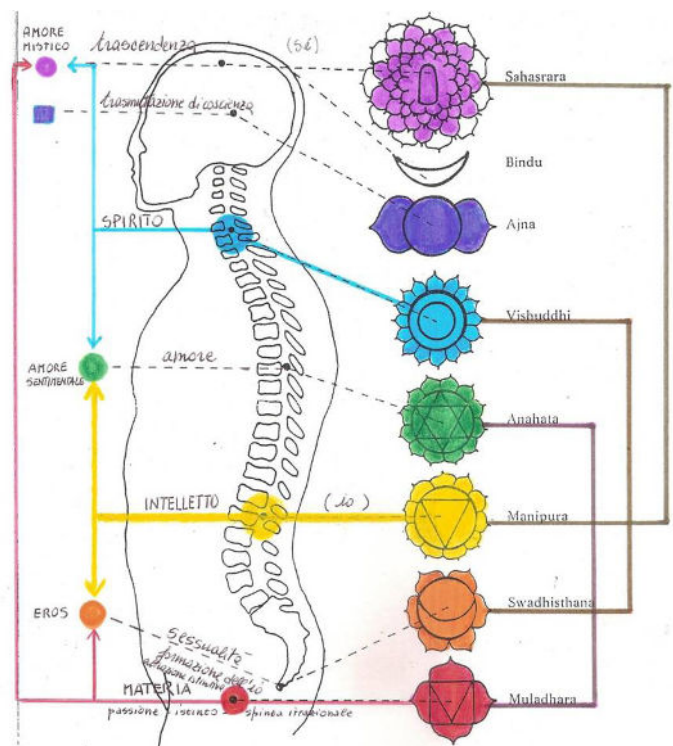
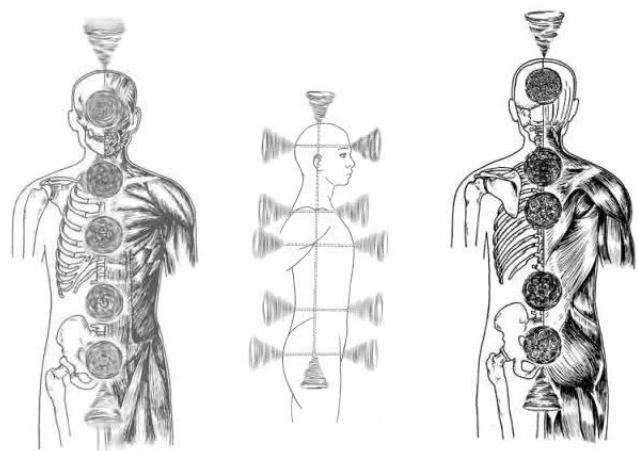
- Blu si bilancia con il 2° Ch.


IPOFISI : 6° CHAKRA

- Viola si bilancia con il 3° Ch.

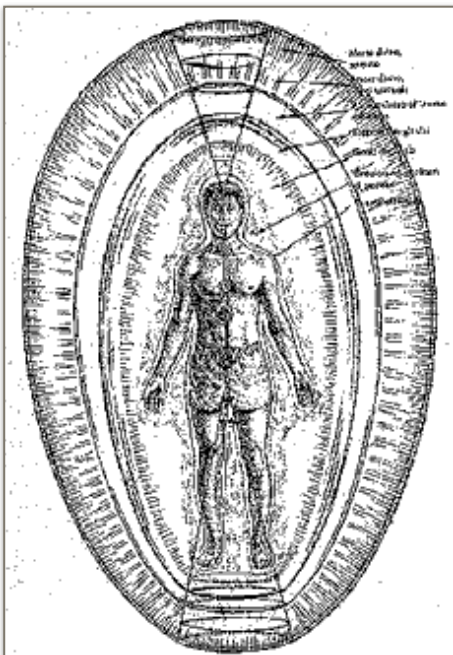
PINEALE : 7° CHAKRA

- armonizza tutti



Muladhara	Svadhistana	Manipura	Anahata	Vishudda	Ajna	Sahasrara
						
Perineo Surrenali Terra Lam "Io ho"	Addome inf. Gonadi Acqua Vam "Io posso"	Ombellico Pancreas Fuoco Ram "Io sento"	Cuore Timo Aria Yam "Io amo"	Gola Tiroide Etere Ham "Io parlo"	Terzo occhio Pineale Vista Om "Io vedo/so"	Fontanella Pituitaria Pensiero Om "Io sono"

## Aura e Corpi sottili



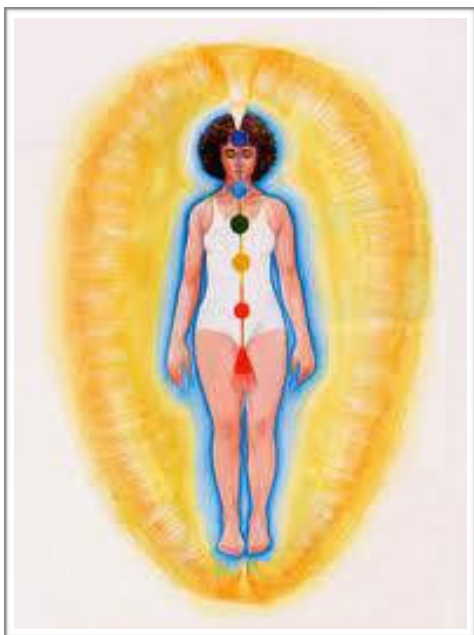
Il campo energetico umano è la manifestazione dell'energia universale, intimamente connessa con la vita dell'uomo. Può essere descritto come un corpo luminoso che circonda e compenetra il corpo fisico e che emette radiazioni del tutto caratteristiche. Un'aura è un insieme di energie elettromagnetiche di densità variabile; queste particelle di energia sono sospese intorno al corpo umano in un campo di forma ovale. Questo campo ovale (o uovo aurico) si trova a una distanza di circa un metro dal corpo fisico (in media) da tutte le sue parti. Si trova anche al di sopra della testa e si estende sotto i piedi sul terreno. In base alle osservazioni compiute, i ricercatori hanno elaborato modelli teorici nei quali l'aura è divisa in diversi strati, che si circondano e si compenetrano l'un l'altro; tali strati vengono chiamati anche corpi sottili. I corpi sono costituiti da una sostanza sempre più sottile a mano a mano che si procede verso l'esterno, rispetto al corpo

fisico, e le loro vibrazioni rivelano frequenze progressivamente più alte. I vari strati si differenziano per la collocazione, il colore, il grado di luminosità, la forma, la densità, la fluidità e la funzione. Diverse sono le teorie sulla quantità dei corpi sottili, qui mi atterrò a quella fornita da Barbara Ann Brennan, che più di altri si avvicina al mio modo di intendere il campo energetico umano. Gli strati da lei osservati sono sette, oltre quello fisico, abbiamo: corpo eterico, corpo emozionale, corpo mentale, corpo astrale, corpo eterico matrice, corpo celestiale e corpo ceterico/causale. Il corpo fisico "umano" è formato da una massa di protoplasma, cioè da una massa molecolare che occupa un certo volume spaziale un po' come

un universo occupa una certa parte del cosmo. Ci spingeremo adesso più avanti, lasciando per un attimo l'aura e i suoi strati per attraversare il corpo fisico. E' stato provato che due oggetti non possono occupare il medesimo spazio; questo è esatto se si considerano dei mattoni, dei metalli, dei pezzi di legno, ma se gli oggetti hanno vibrazioni differenti, o se lo spazio fra i loro atomi, i loro neutroni e protoni è abbastanza largo, un altro oggetto può occupare con facilità quello spazio libero. Questo può senza dubbio sembrare incomprensibile, dunque fare alcuni facili esempi: immaginate di riempire due bicchieri colmi d'acqua, se in uno di essi verserete un po' di sabbia l'acqua strariperà e sarà provato che l'acqua e la sabbia non possono occupare lo stesso spazio e che una deve cedere il posto all'altra. La sabbia, essendo più pesante, cade sul fondo del bicchiere alzando così il livello dell'acqua che immediatamente straripa. Nell'altro bicchiere, pieno fino all'orlo come il primo, versiamo zucchero in polvere. Consteremo allora che possiamo versarci fino a sei cucchiariate di zucchero prima che l'acqua straripi. Il motivo del fenomeno è semplice. Lo zucchero si dissolve nell'acqua e le sue molecole occupano gli spazi liberi fra le molecole d'acqua, in tal modo esso non prende posto. Ed è solo allorchè tutto lo spazio esistente fra le molecole d'acqua è stato occupato che l'eccesso di zucchero si ammucchierà sul fondo del bicchiere per fare straripare l'acqua. Abbiamo così la prova manifesta che due oggetti possono occupare nello stesso tempo il medesimo spazio. Questo sta a dimostrare, sì che il corpo umano è formato da molecole, ma contiene anche altri corpi sottili o spirituali. Le osservazioni sull'aura hanno rilevato una interessante struttura dualistica. Ogni strato alterno del campo aurico è fortemente strutturato in una serie di onde stabili di luce, mentre gli stadi intermedi sembrano composti di fluidi in continuo movimento. Questi fluidi scorrono attraverso la forma creata dalle onde stabili di luce e la direzione del flusso è in esse.

## Chakra e corpi sottili (il sistema bioenergetico)

Come abbiamo già menzionato i corpi sottili sono sette: eterico, emozionale, mentale, astrale, eterico matrice, celestiale e ceterico causale. Ognuno è collegato a un chakra.



**CORPO ETERICO:** è collegato al **1° CH**, quello delle radici, situato nella zona perineale. Esso governa i plessi nervosi del sacro e del coccige, l'attività delle ghiandole surrenali e l'apparato scheletrico; è associato alle gh. Surrenali, agli arti inferiori, alla colonna vertebrale, all'intestino crasso, agli organi genitali e al Sistema nervoso centrale Il suo elemento è la terra, il suo colore è il **rosso**, la sua pietra è il rubino, il suo senso l'olfatto, l'animale che lo rappresenta il toro.

Il **1° CH.** governa i bisogni primari dell'individuo, quelli relativi alla sopravvivenza. Se il centro è iperattivo i pensieri e le azioni saranno orientati alla soddisfazione ossessiva dei bisogni materiali e della sicurezza personale. Se ostacolati, si reagirà con

aggressività e violenza. Se il centro è ipoattivo si avrà debolezza e scarsa resistenza fisica ed emozionale. Se il centro è ben bilanciato migliora il senso di appartenenza ai luoghi e alle persone.

Le patologie che il suo funzionamento disarmonico può portare sono: stipsi, emorroidi, obesità, anoressia, artrite e gotta.

Il suo mantra è **LAM**. Ed ecco l'affermazione:

### **IO SONO SECONDO CIO' CHE CREDO- IO SENTO FISICAMENTE.**

Il centro coccigeo **CH 1** è un centro della volontà. E' il centro della sopravvivenza, della voglia di vivere. Quando è aperto l'individuo è ben radicato nella realtà fisica ed emana una forte energia vitale, a volte agisce come generatore donando energia alle persone che gli sono accanto. Al contrario, quando il centro è chiuso l'individuo ha scarsa energia fisica, spesso è cagionevole di salute ed ha poco impatto nella realtà che lo circonda.

**CORPO EMOZIONALE:** è collegato al **2° CH**, situato sotto l'osso sacro e poco al di sopra del pube. Governa il plesso sacrale, l'attività delle gonadi e dei genitali, della vescica e dei reni, del basso addome e dei sistemi circolatori. Il suo elemento è l'acqua, il suo senso è il gusto, il suo colore è **l'arancione**, la sua pietra è l'ambra, l'animale che lo rappresenta l'alligatore.

La sua funzione è legata al desiderio, alla sessualità, alla procreazione.

Se il centro è iperattivo si può avere una ricerca ossessiva del piacere, specie a livello sessuale, se è ipoattivo una chiusura nei confronti della sensualità della vita.

Le disfunzioni del **2° CH** portano all'impotenza, alla frigidità, alle infezioni dell'apparato genito-urinario e a rigidità lombo-sacrale, nonché a crisi di panico, a fobie e a mancanza di autostima.

Il centro pubico- **CH 2A** (parte anteriore)- centro emotivo- è connesso con la qualità dell'amore che la persona può provare nei confronti dell'altro sesso. Quando è aperto facilita lo scambio sessuale e il piacere fisico.



Il centro sacrale-**CH 2 B** (parte posteriore)- centro della volontà- è in rapporto alla quantità di energia sessuale dell'individuo.

Rapporto fra i **CH 2A** e **2B**: Il **CH sacrale** e il **CH pubico** convergono nella colonna vertebrale, nel cuore stesso del ch e producono il desiderio dell'unione sessuale. L'energia sessuale passa per i ch 2A e 2B caricandosi e poi si scarica nell'orgasmo

donando vitalità al corpo e liberandolo dell'energia stagnante, delle scorie e delle tensioni profonde.

Nella donna il blocco del centro pubico può causare l'incapacità di raggiungere l'orgasmo, dovuta al fatto che essa non riesce ad aprirsi completamente verso il suo parter, perché ha paura di perdere il proprio autocontrollo. A volte preferisce assumere essa stessa il ruolo aggressivo o attivo.

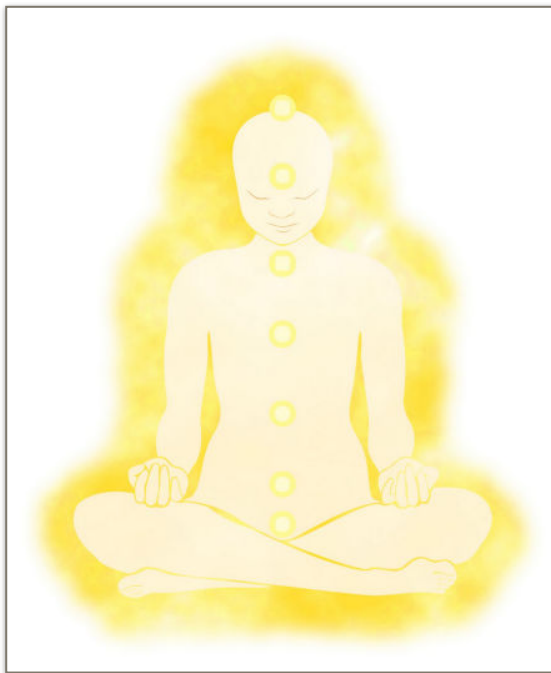
Nell'uomo un blocco grave del centro pubico è accompagnato spesso da eiaculazione precoce oppure da difficoltà di erezione perché il maschio ha paura di dare completamente la propria potenza sessuale e la trattiene per cui il suo flusso energetico si interrompe o viene deviato all'indietro e questo fa sì che nel momento dell'orgasmo la sua energia sessuale non fuoriesce dal pene ma dal ch sacrale.

Quando il centro posteriore è forte e quello anteriore è debole o chiuso l'individuo prova una potente spinta sessuale ma non è capace di realizzare il dono dello scambio vicendevole durante il rapporto. Ed ecco l'affermazione:

**IO SENTO SECONDO CIO' CHE CREDO- IO PROVO EMOZIONI**

Il suo mantra è **VAM**

**CORPO MENTALE:** è collegato al **3° CH**, il **Ch del plesso solare**, che si trova poco al



sopra dell'ombelico. Esso è associato al fegato, pancreas, milza, stomaco, intestino alto e muscoli e governa tutte le funzioni metaboliche. Il suo elemento è il fuoco, il suo colore è il **giallo**, la sua pietra il quarzo citrino, l'animale che lo rappresenta è il montone, il senso è la vista. Dal punto di vista psico-energetico la sua funzione più importante riguarda l'affermazione personale e il potere individuale nell'ambito del sociale. Il funzionamento disarmonico di questo Ch genera il desiderio sfrenato di potere, di manipolazione per stravolgere la realtà sempre a proprio vantaggio. Il soggetto che soffre di uno scompenso del 3° ch ha un atteggiamento aggressivo e prevaricatore che serve a nascondere la sua pochezza interiore. Se viene sconfitto cade in depressione e allora negherà se stesso e i suoi desideri pur di essere

accettato e benvoluto dagli altri.

Le patologie principali riguardano tutte le malattie metaboliche e le malattie legate ai processi di nutrizione, di digestione, di assimilazione.(squilibrio dei tassi glicemici, dislipemie, insufficienze epatiche, cirrosi, ulcere gastro-duodenali)

Il **CH del plesso solare 3 A-** centro emotivo- è associato alla consapevolezza profonda del proprio posto nell'universo. Chi ha questo centro aperto e ben funzionante sa di rappresentare un aspetto unico e irripetibile della volontà universale (DIO) ed ha una



vita emotiva stabile e soddisfacente. Se il ch è aperto ma la sua membrana è lacerata l'individuo avrà una vita emotiva instabile, con alti e bassi incontrollabili. Se il ch è chiuso la persona blocca il suo sentimento, non ha il senso della propria unicità e dello scopo della sua esistenza. Molto spesso questo ch agisce da locco fra il cuore e la sessualità: se cuore e sessualità sono aperti ma il plesso solare è bloccato il sesso non sarà profondamente legato all'amore e viceversa. Quando un bambino nasce il cordone ombelicale eterico non viene reciso: esso rimane come mezzo di connessione tra madre e figlio. Quando due persone si vogliono bene si stabiliscono cordoni di energia fra il **CH 3A** dell'uno e quello dell'altro, tanto più forti e numerosi quanto le connessioni sono più forti.

Può capitare che nell'età adulta si tenda a ricreare cordoni energetici di tipo madre-figlio anche nel rapporto amoroso, ma con la maturità si trasformano quei cordoni di tipo dipendente in nuovi cordoni che permettono un rapporto paritario tra adulti.

Il centro del diaframma **3B**: centro della volontà- è connesso con la volontà dell'individuo di essere fisicamente sano. Questo ch viene anche chiamato ch della guarigione ed è collegato inoltre alla salute spirituale. In alcuni terapeuti è molto sviluppato. Ed ecco l'affermazione: pato.

Il suo mantra è **RAM**. Ed ecco l'affermazione:

**IO PENSO SECONDO CIO' CHE CREDO- IO PENSO**

**CORPO ASTRALE:** è collegato al **4° CH**, il **ch del cuore**, che si trova sulla parte inferiore



dello sterno. E' associato al cuore, ai polmoni, al timo, agli arti superiori, alla circolazione e al sistema linfatico. Il suo colore è il **verde-rosa**, la sua pietra il quarzo rosa, lo smeraldo, o la giada, il suo senso è il tatto, il suo elemento è l'Aria, l'animale che lo rappresenta è la gazzella. Il **4° CH** è il centro che consente la capacità di guarigione e trasformazione per sé e gli altri e inoltre è un ch di collegamento tra i **3 ch inferiori** (energie fisico-emotive) con i **3 ch superiori** (energie mentali e spirituali)

Il suo funzionamento disarmonico sul piano fisico si manifesta con dolore toracico, senso di costrizione, asma, ipertensione, aritmie e tachicardia senza riscontro obiettivo dalle analisi cliniche.

Dal punto di vista psico-emozionale, il suo malfunzionamento porta l'individuo ad amare gli altri solo in funzione delle gratificazioni che gli altri potranno dare,

oppure in caso di ipofunzionamento si avrà freddezza, indifferenza, insensibilità.

Il **ch del cuore 4A**- centro emotivo- E' il centro dell'amore. Più questo ch è aperto maggiore è la capacità di amare. Da questo centro si diramano cordoni energetici che si connettono con il centro del cuore delle altre persone con le quali si ha un rapporto d'amore o affettivo. Il ch del cuore è il più importante nella dinamica terapeutica: infatti tutte le energie provenienti dai vari ch convogliano nel ch del cuore prima di uscire dalle mani e dagli occhi del terapeuta.

Il ch fra le scapole **4 B**- centro della volontà- è connesso con la volontà dell'io, cioè con l'imposizione della propria volontà nel mondo esterno. Se questo ch è aperto e gira in senso orario l'individuo ha un atteggiamento positivo e vedrà negli altri persone amiche disposte ad aiutarlo, se il ch gira in senso antiorario il soggetto avrà l'errata convinzione che la volontà di Dio e quella degli altri vadano contro la sua.

Il suo mantra è **LAM**. Ed ecco l'affermazione:

**IO DESIDERO CIO' IN CUI CREDO- IO AMO A LIVELLO UMANO**

**CORPO ETERICO- MATRICE:** è collegato al **5° Ch** che si trova a livello della gola. E'



associato alla tiroide, alle paratiroidi, alla gola, alle orecchie, allo sviluppo dello scheletro e al plesso faringeo. E' il **ch della creatività** e della comunicazione. Il suo colore è il **blu**, la sua pietra è l'acquamarina, il suo senso l'udito, il suo elemento l'etere, l'animale che lo rappresenta l'elefante. Le malattie fisiche ad esso correlate fanno riferimento agli organi che governa ( tonsilliti, tracheo-faringiti, otiti, disfunzioni tiroidee, malformazioni dello scheletro) Il timbro e il tono di voce sono manifestazioni dell'energia e dell'armonia del **5 ch**. E' tramite questo ch che si realizza la comunicazione tra mente e corpo per cui le malattie psicosomatiche possono essere rifrante alla disfunzione di questo ch.

Il **ch anteriore della gola**-centro emotivo- **5A**- è collegato alla capacità di responsabilizzarsi rispetto alle proprie necessità e ai propri bisogni. Una persona raggiunge la maturità quando il suo **5° ch** comincia a funzionare bene ed egli smette di incolpare gli altri per ciò che gli manca e si adopera per creare quello che gli necessita. Questo centro energetico rivela inoltre la capacità di ricevere: se gira in senso antiorario l'individuo non sa accogliere ciò

che gli viene dato.

Il **ch posteriore della gola 5 B**- centro della volontà- è il centro energetico della professionalità. E' in rapporto al senso della propria identità nell'ambiente sociale e di lavoro e nei confronti dei propri pari.

Il suo mantra è **AM**. Ed ecco l'affermazione:

**PORTO IN ESSERE CIO' CHE CREDO CON LA VOLONTA'- IO VOGLIO**

**CORPO CELESTIALE:** è collegato al **sesto ch**, il **ch del terzo occhio**, situato al centro della fronte. Governa gli occhi, l'ipofisi, il cervelletto, il plesso carotideo, il sistema ormonale e il S.N.C. E' il ch della percezione e della chiarezza. Le patologie riferibili a questo ch riguardano i disturbi visivi e i disturbi del SNC e le malattie psichiatriche gravi. Ad esso è correlata la capacità di equilibrio psico-spirituale e la corretta percezione di sé in relazione alla realtà ad un livello energetico intuitivo, sensitivo, quindi oltre la mente.



Il suo colore è il **viola**, la sua pietra l'ametista, il suo senso è il sesto senso.

Il **ch della fronte 6A**- centro mentale- è associato alla capacità di visualizzare e comprendere concetti mentali. Se il ch gira in senso contrario i concetti della persona saranno confusi come pure

le sue immagini della realtà. Se il ch è bloccato o debole l'individuo sarà povero di idee creative. Se il ch ha un forte moto antiorario le idee e i concetti saranno potenti ma negative.

Il **ch posteriore del capo 6 B**- centro mentale- è collegato alla capacità di mettere in pratica le idee concepite con l'energia del **6A**. Se la volontà operativa del soggetto è attiva e funzionante alle idee seguiranno azioni che consentiranno il concretarsi delle idee stesse, se questo centro è chiuso la persona avrà molte difficoltà a mettere in pratica le idee stesse.

Il suo mantra è **OM**. Ed ecco l'affermazione:

**IO AMO CIO' IN CUI CREDO - AMO A LIVELLO UNIVERSALE**

**CORPO CATERICO- CAUSALE:** Collegato al **7°ch**, che si trova alla sommità del capo, è detto il ch della corona. E' un ch non fisico, si può definire come l'interfaccia tra la coscienza individuale e quella cosmica, universale. Il **7° ch** non può essere mai bloccato, ma solo più o meno sviluppato a seconda del personale cammino spirituale dell'individuo. L'energia sviluppata da questo centro ha effetto su tutti i tessuti, gli organi e le funzioni dell'organismo.



La sua ghiandola è la pineale, gli organi associati la pelle e la corteccia cerebrale. Il suo colore è il bianco, la sua pietra il diamante. E' il ch della comprensione e dell'illuminazione. Il **centro della sommità del capo 7**-centro mentale- rivela la connessione della persona con la propria spiritualità e la completezza del suo essere. Se questo centro funziona bene la persona vive la propria spiritualità come una trascendenza della realtà terrena nell'infinito, con un sentimento di interezza, di pace, di fiducia. Il suo mantra è **AUM**. Ed ecco l'affermazione:

La sua ghiandola è la pineale, gli organi associati la pelle e la corteccia cerebrale.

Il suo colore è il bianco, la sua pietra il diamante.

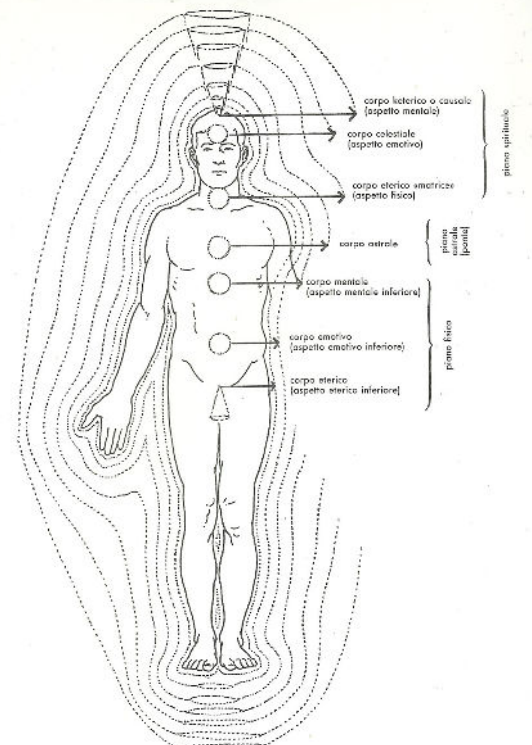
E' il ch della comprensione e dell'illuminazione.

Il **centro della sommità del capo 7**-centro mentale- rivela la connessione della persona con la propria spiritualità e la completezza del suo essere. Se questo centro funziona bene la persona vive la propria spiritualità come una trascendenza della realtà terrena nell'infinito, con un sentimento di interezza, di pace, di fiducia.

Il suo mantra è **AUM**. Ed ecco l'affermazione:

**CREDO CHE IO SONO- IO CREDO**

N.B. **il 6° e il 7° ch** sono raramente squilibrati. Negli adulti i più scompensati sono il **3° e il 4°**, nei bambini il **1° e il 2°**. Il **2° Ch** è spesso scompensato nelle donne che vivono la loro sessualità in modo conflittuale.



Il sistema dei sette strati del corpo aurico (visione diagnostica)

### FONTI EMOZIONALI DI MALATTIA

<i>Problema</i>	<i>Fonte</i>	<i>Problema</i>	<i>Fonte</i>
<b>Anoressia/ bulimia</b>	Odio verso di sé, negazione del nutrimento vitale, «non essere abbastanza bravi».	<b>Gola</b>	Paura di cambiare, incapacità di farsi valere, rabbia, creatività frustrata. Larigite = troppa rabbia per poter parlare; male = rabbia; tonsillite o problemi alla tiroide = creatività soffocata; creatività gravemente soffocata nella leucemia.
<b>Artrite</b>	Critica di sé e degli altri, perfezionismo.	<b>Gonfiore</b>	Pensieri stagnanti, lacrime trattenute, sentirsi intrappolati.
<b>Asma</b>	Amore soffocante, senso di colpa, complesso d'inferiorità.	<b>Ictus</b>	Pensieri negativi, blocco della gioia, forzare un cambiamento di direzione.
<b>Braccia</b>	Capacità di abbracciare, vecchie emozioni trattenute nelle articolazioni.	<b>Incidenti</b>	Espressioni di rabbia, frustrazione, ribellione.
<b>Cancro</b>	Profondo risentimento, sfiducia, autocommiserazione, disperazione, impotenza.	<b>Mammelle</b>	Sentimento materno, talora eccessivo nei confronti di una persona/cosa/luogo/esperienza. Cancro = profondo risentimento correlato con senso materno eccessivo.
<b>Cefalee</b>	Invalidazione del sé.	<b>Mani</b>	Trattenere troppo strettamente denaro o relazioni. Artrite = autocritica, critica interiorizzata, critica degli altri.
<b>Collo</b>	Problemi di flessibilità.	<b>Obesità</b>	Bisogno di protezione, insicurezza.
<b>Colon</b>	La stipsi è incapacità di liberarsi di qualcosa, la diarrea è paura di trattenere qualcosa; stipsi = mancanza di fiducia di avere abbastanza, accumulo.	<b>Orecchie</b>	È troppo duro accettare ciò che si sente. Male = rabbia; sordità = rifiuto di ascoltare.
<b>Cuore</b>	Il Cuore è amore e il sangue è gioia. Gli attacchi di Cuore sono negazioni ed eliminazione della gioia e dell'amore.	<b>Piedi</b>	Autocomprensione, avanzamento.
<b>Dita</b>	Indice = ego, rabbia e paura. Pollice = preoccupazione. Medio = rabbia, destro: uomo; Sinistro: donna. Tenerlo con l'altra mano per liberare il sentimento. Anulare = unioni e dolore. Mignolo = famiglia e finzione.	<b>Pelle</b>	Individualità minacciata, altri hanno il potere su di noi. Pelle spessa = sentirsi squoiare vivi, bisogno di autonutrimiento.
<b>Dolore</b>	Colpa che ricerca la punizione, notare dove si manifesta.	<b>Polmoni</b>	Incapacità di assorbire e dare la vita, negazione della vita. Enfisema o fumo eccessivo = negazione della vita, inferiorità.
<b>Emicranie</b>	Rabbia e perfezionismo, frustrazione. Masturbarsi per eliminarle.	<b>Rigidità</b>	Corpo = mente rigida, inflessibilità, paura; «c'è solo una via», resistenza al cambiamento. Dove si manifesta = dove c'è il modello.
<b>Fistole</b>	Irritazione da parte di qualcuno.	<b>Schiiena</b>	Parte superiore = mancanza di sostegno emozionale. Parte centrale = colpa. Parte inferiore = distruzione.
<b>Gambe</b>	Paura o riluttanza ad avanzare, non volontà di muoversi. Vene varicose = stare in un luogo detestato	<b>Stomaco</b>	Incapacità di digerire idee ed esperienze, chi o che cosa vi stomaca? Paura.
<b>Genitali</b>	Problemi legati alla femminilità o alla mascolinità, rifiuto della sessualità, «il sesso è sporco», «il corpo femminile è sporco». Infezioni urinarie = rabbia, ferite non risolte. Vaginite = ferita romantica di un partner. Prostata = autostima e abilità sessuale. Impotenza = paura o disprezzo per il compagno. Frigidità = paura, senso di colpa sessuale, disgusto per sé. Sindrome premestruale = negazione del ciclo e del valore della donna. Malattie veneree = senso di colpa sessuale.	<b>Testa</b>	Noi, ciò che mostriamo al mondo, qualcosa di radicalmente sbagliato.
<b>Ginocchia</b>	Inflessibilità, incapacità di piegarsi, orgoglio, ego, testardaggine, paura di cambiare, ipocrisia.	<b>Tumori</b>	Crescita falsa, tormentare una vecchia ferita. Utero = affronto alla femminilità, misoginia.
		<b>Ulcere</b>	Paura, non essere abbastanza bravi, mancanza di autostima.
		<b>Ustioni, febbre, dolori, infiammazioni, gonfiore</b>	Rabbia

## Concezione energetica cinese

Per la medicina tradizionale cinese tutto è energia. Qualsiasi cosa esistente in natura, compreso l'universo, è energia in continuo moto e perenne trasformazione. Il simbolo che riassume tutto il pensiero cinese è quello del tao.

Questo simbolo rappresenta nel suo cerchio un'unità, che contiene due forze contrapposte ma complementari. Queste continuano eternamente a fluire l'una verso l'altra e, quando arrivano al proprio massimo energetico, hanno comunque dentro di sé una piccola parte dell'altra. Le due forze sono chiamate dai cinesi yin e yang. Esse sono presenti ovunque e regolano con il loro movimento tutte le cose. L'una esiste perché esiste l'altra e non è possibile separarle né negarne una perché si dissolverebbe il senso dell'altra. Facciamo un esempio: per definire la luce abbiamo bisogno del suo opposto, cioè il buio, e viceversa. Tuttavia non è sufficiente limitarsi ad una statica definizione di opposti! In realtà, ogni energia è in movimento, nasce, raggiunge un massimo, decresce e mentre muore nasce quella opposta, che raggiunge a sua volta un massimo energetico, decresce e muore mentre rinasce nuovamente l'altra. E' questa la rappresentazione dei ritmi dell'universo: il giorno e la notte, le stagioni, i cicli lunari, l'anno solare, il ritmo sonno - veglia ecc.

Lo yin viene definito come energia potenziale (la quiete, l'aspetto materiale, la tendenza a contenere e ad accumulare forza), lo yang è l'energia che si esprime, e cioè il movimento, l'emanazione, l'esteriorità.

## Classificazione yin e yang

Ecco una "limitata" classificazione di ciò che è **yin** e ciò che è **yang**:

### Yin

Materia, Inverno, Mezzanotte, Luna, Femminile, Madre, Sorella, Profondo, Discontinuo, Lento, Finito, Sostanza, Freddo, Interiore, Spazio, Pari, Passivo, Tramonto, Pesante, Nascondito, Cronico, Sonno, Basso, Causa, Psiche, Concentrare, Acqua, Terra, Conservatore

### Yang

Energia, Estate, Mezzogiorno, Sole, Maschile, Padre, Fratello, Superficiale, Continuo, Rapido, Infinito, Forma, Caldo, Esteriore, Tempo, Dispari, Attivo, Alba, Leggero, Scoperto, Acuto, Veglia, Alto, Effetto, Corpo, Espandere, Fuoco, Cielo, Consumatore

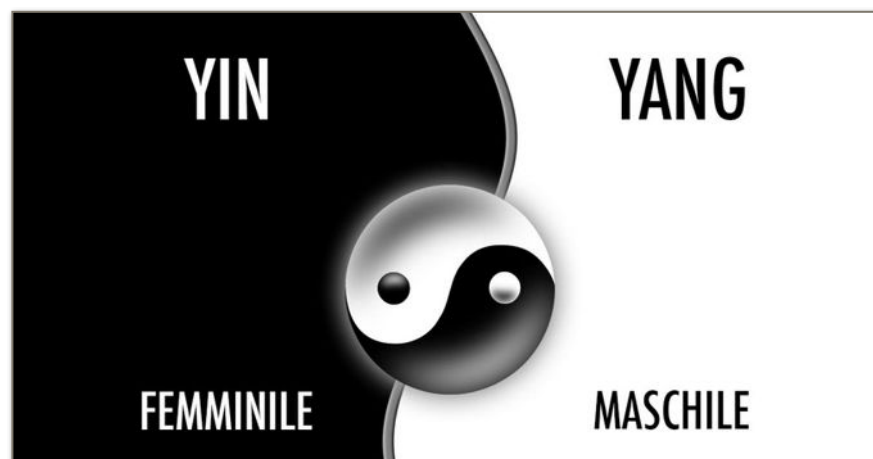
## Salute e malattia

**La salute** dipende da un corretto equilibrio tra yin e yang e **la malattia** deriva da uno squilibrio tra queste due forze. Yin e yang, corpo e spirito, materia e funzione, hanno bisogno l'uno dell'altro per esistere, crescere e prosperare, trasformandosi continuamente l'uno nell'altro e nutrendosi reciprocamente.

Non può esistere lo yin senza lo yang, perché questo è la base dello yin e viceversa. La vita è il reciproco controllo dello yin nei confronti dello yang, dello yang nei confronti dello yin, e la malattia è una disarmonia nel loro equilibrio: uno dei due tende a essere troppo abbondante o troppo scarso. La conseguenza sarà che avremo un eccesso di un tipo di energia e una carenza dell'altro, e quindi il corpo, non più in equilibrio, sarà facilmente aggredito da una serie di fattori esterni.

Elementi	Legno	Fuoco	Terra	Metallo	Acqua
<b>Azione sull'energia</b>	Muove verso l'alto	Fa circolare verso le zone esterne superiori	Distribuisce sviluppa	Raccoglie Mette in riserva	Conserva Immobilizza
<b>Conseguenze fisiologiche</b>	Esteriorizzazione	Espansione	Trasformazione	Interiorizzazione	Ripiegamento
<b>Effetti caratteristici</b>	Contrazione	Agitazione	Eruttazione	Tosse	Tremore
<b>Periodi della vita</b>	Nascita	Crescita	Maturità	Declino	Morte
<b>Estrinsecazione psicofisica</b>	Collera Grido	Riso-gioia Loquacità Logorrea	Canto	Lamenti Pianti Sospiri	Gemito Grugnito
<b>Modo di comportarsi</b>	Audace	Legato alle convenienze	Autocontrollato	Cauto	Malizioso Furbo
<b>Virtù</b>	Bontà	Spirito rituale Gravità-serietà	Buona fede Onestà	Equità	Sapienza Saggezza
<b>Carattere</b>	Estroverso Aggressivo	Espansivo	Riflessivo	Introverso	Volitivo Spontaneo
<b>Peculiarità intellettuali</b>	Immaginazione	Capacità di giudizio	Riflessione	Facilità a memorizzare	Intelligenza
<b>Sentimenti</b>	Malcontento	Dolore-Lutto	Ossessione	Affanno- ansia	Paura

<b>nocivi</b>	Irritazione	Gioia eccessiva	Timore rispettoso	Rimpianto Tristezza	
<b>Conseguenze patologiche</b>	Sale troppo	Si disperde	Si annoda Avvolge	Si accumula	Non sale più
<b>Proprietà</b>	Torsione- curvatura Raddrizzamento	Fiammeggiamento Salita	Accoglienza del seme e produzione dei frutti	Malleabilità Discesa	Umidificazione
<b>Punto cardinale</b>	Est	Sud	Centro-Sud- ovest	Ovest	Nord
<b>Stagione</b>	Primavera	Estate	V Stagione	Autunno	Inverno
<b>Organi</b>	Yin Fegato	Yin Cuore	Yin Milza	Yin Polmone	Yin Rene
<b>Visceri</b>	Yang Cistifellea	Yang Intestino tenue	Yang Stomaco	Yang Intestino colon	Yang Vescica
<b>Organi di senso</b>	Vista Occhi	Tatto Lingua	Gusto Bocca-Labbra	Odorato Naso	Udito Orecchie
<b>Manifestazioni cutanee</b>	Unghie	Tinta	Labbra	Peli	Capelli
<b>Distretto anatomico</b>	Muscoli	Vasi	Connettivo Reticolo endotelio	Pelle Epiteli	Ossa Sistema nervoso
<b>Colori</b>	Verde-Blu	Rosso	Giallo	Bianco	Nero
<b>Clima</b>	Vento	Calore	Umidità	Secchezza	Freddo
<b>Secrezioni</b>	Lacrime	Sudore	Bava	Muco nasale	Saliva
<b>Sapori</b>	Agro-acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
<b>Odori</b>	Rancido Puzzolente- fetido	Bruciato Soffocante	Dolciastro Profumato	Acre Nauseabondo	Di muffa Putrido
<b>Suoni</b>	Jiao- (Do)	Zhi- (La)	Gong - (Mi)	Shang- (Mi)	Yu- (Sol)
<b>Alimenti</b>	Frumento	Grano Montone	Miglio giallo Manzo	Riso Pollo	Fagioli neri Porco





## Tao yin e Yang

Le due energie yin e yang formano e fanno funzionare tutti gli organi del corpo umano. Questi sono in comunicazione fra loro, attraverso particolari canali energetici chiamati "meridiani". Questi "fiumi" hanno percorsi sia profondi che superficiali, cioè cutanei, ed è per questo che è possibile disegnare sulla cute una vera e propria "rete idrica" delle due energie e degli organi che controllano.

In ogni meridiano sono individuabili dei particolari punti (trecentosessanta in totale) su cui è possibile intervenire con la terapia attraverso l'agopuntura: ogni punto stimolato con gli aghi dal medico esperto in medicina cinese può accelerare, rallentare, tonificare, disperdere, mettere in comunicazione, bloccare l'energia del meridiano e quindi dell'organo corrispondente, riequilibrandolo con tutti gli altri. La conoscenza di questi punti e del percorso dei vari meridiani da parte del medico è di estrema utilità per la terapia, ma, prima ancora, per effettuare una diagnosi esatta del disequilibrio energetico in atto, del quale le malattie sono una conseguenza.

Tutto l'universo è plasmato su due forze opposte ma che si completano e cioè lo Yang, e le Yin,. La medicina impadronitasi di questo concetto divide gli organi in

**Organi Yin - Rene-Fegato-Cuore-Pericardio-Milza-Polmone.** Interni non per localizzazione anatomica ma perchè compiono un lavoro fisiologico di energia **yin**.

**Organi Yang** - esterni : **Vescica biliare - Intestino tenue- Triplice riscaldatore - stomaco - Intestino Crasso - Vescica Urinaria.** Nella massima parte da organi addetti alla digestione ed escrezione.

Le attività di tutti questi organi è data dal passaggio della corrente energetica attraverso i canali ( meridiani ) sui quali l'agopuntura agisce.

La circolazione di questa energia, che è a circolo chiuso, segue l'ordine come indicato nella tavola sotto, in maniera che, il fuoco (cerchio rosso ) nutra la terra ( cerchio giallo ) che nutre il metallo ( cerchio bianco ) che nutre l'acqua (cerchio blu ) che nutre il legno ( cerchio verde ) che nutre il fuoco e così a ripetersi cinquanta volte nelle ventiquattro ore. L'intensità con cui l'energia passa attraverso questi organi è espressione di una patologia. L 'agopuntura, agendo sui meridiani, controlla l'intensità dell'energia è provvedendo ad equilibrare le forze Yin e Yang risolve la patologia.

Yang è il sole ed è interessante notare come la malattia yang è rapida violenta ed ha un esito favorevole. Lo Yin è la luna le malattia yin sono lente croniche ed hanno spesso un esito infausto Il meridiano il canale cioè entro cui scorre l'energia, non segue il decorso anatomico dei vasi e dei nervi, presenta un suo proprio tragitto che avrà decorso dal centro alla periferia o viceversa a seconda se rappresenta un organo Yin o Yang.

## **Sistema dei Meridiani secondo la MTC** (*fonte Wikipedia*)

Secondo la medicina tradizionale cinese (MTC), lungo il corpo umano scorrono dei canali di energia (*qi*) detti **meridiani** (脈, 脉, mai), analoghi a vasi o ad arterie, che formano un sistema organico che prende il nome di *jīngluò* (經絡, 经络). Si tratta di flussi energetici di materia fine non riscontrabili direttamente a livello sensoriale.

La rete dei meridiani è tipicamente divisa in due categorie: *jingmai* (經脈, jīngmài) o canali dei meridiani, e *luomai* (絡脈, luòmài) o vasi associati, detti anche collaterali.

*Jingmai* comprende i 12 meridiani tendino-muscolari, i 12 meridiani divergenti e i 12 meridiani principali, gli 8 meridiani straordinari e il canale *huato*, una serie di punti bilaterali sulla parte bassa della schiena la cui scoperta è attribuita al medico Hua Tuo. *Luomai* comprende le 15 arterie maggiori che collegano i 12 meridiani principali in vari modi, oltre all'interazione tra gli organi interni associati e altre strutture interne correlate. Il sistema collaterale incorpora anche una distesa ramificata di vasi capillari che si diffondono in tutto il corpo, come le dodici regioni cutanee.

Contando il numero di punti unici su ogni meridiano, si arriva a un totale di 361, che coincide con il numero dei giorni dell'anno secondo il calendario lunare, anche se questo metodo ignora il fatto che la maggior parte dei punti sia bilaterale, portando il totale effettivo a 670. Evitando di contare due volte i punti bilaterali, ci sono circa 400 punti di agopuntura, la maggioranza dei quali è situata su uno dei venti canali principali, cioè i dodici meridiani principali e gli otto meridiani straordinari.

### **I meridiani si suddividono in due categorie:**

- meridiani *Jing*, ossia quelli principali, che scorrono per lo più longitudinalmente e in profondità nel corpo;
- meridiani *Luo*, ossia quelli trasversali, che fungono cioè da collegamento tra i meridiani principali.

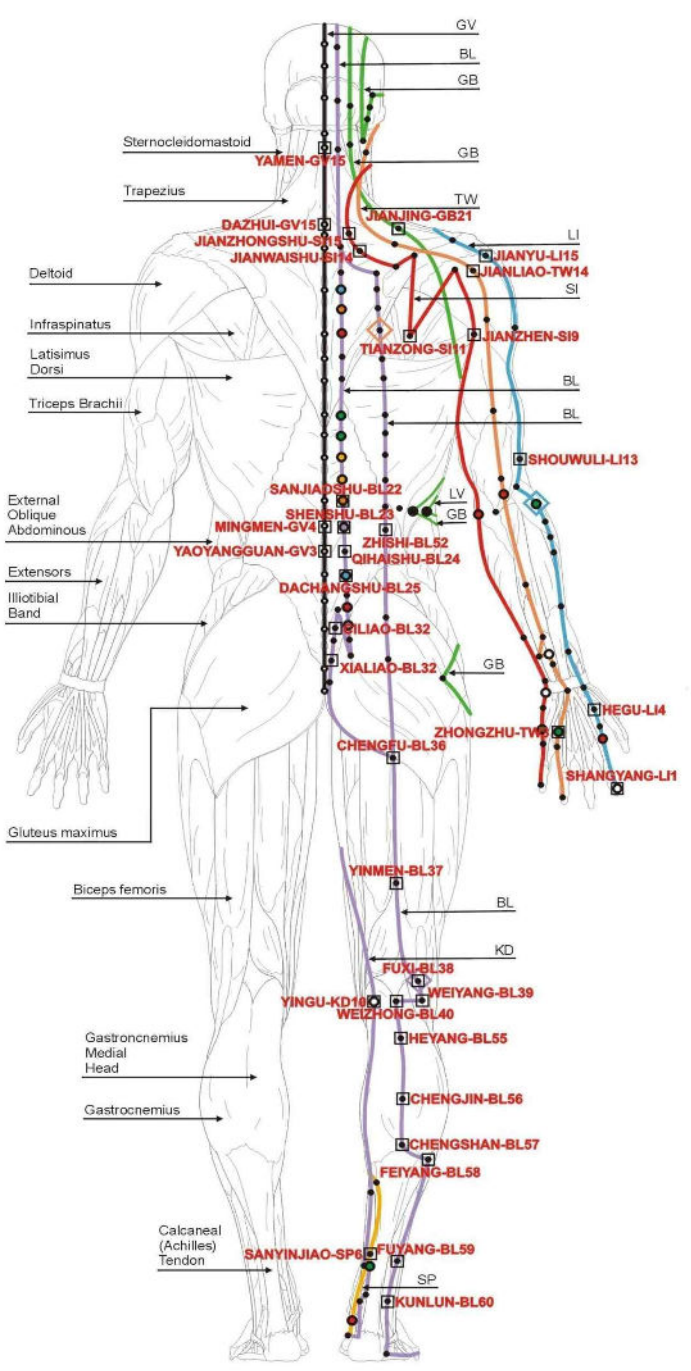
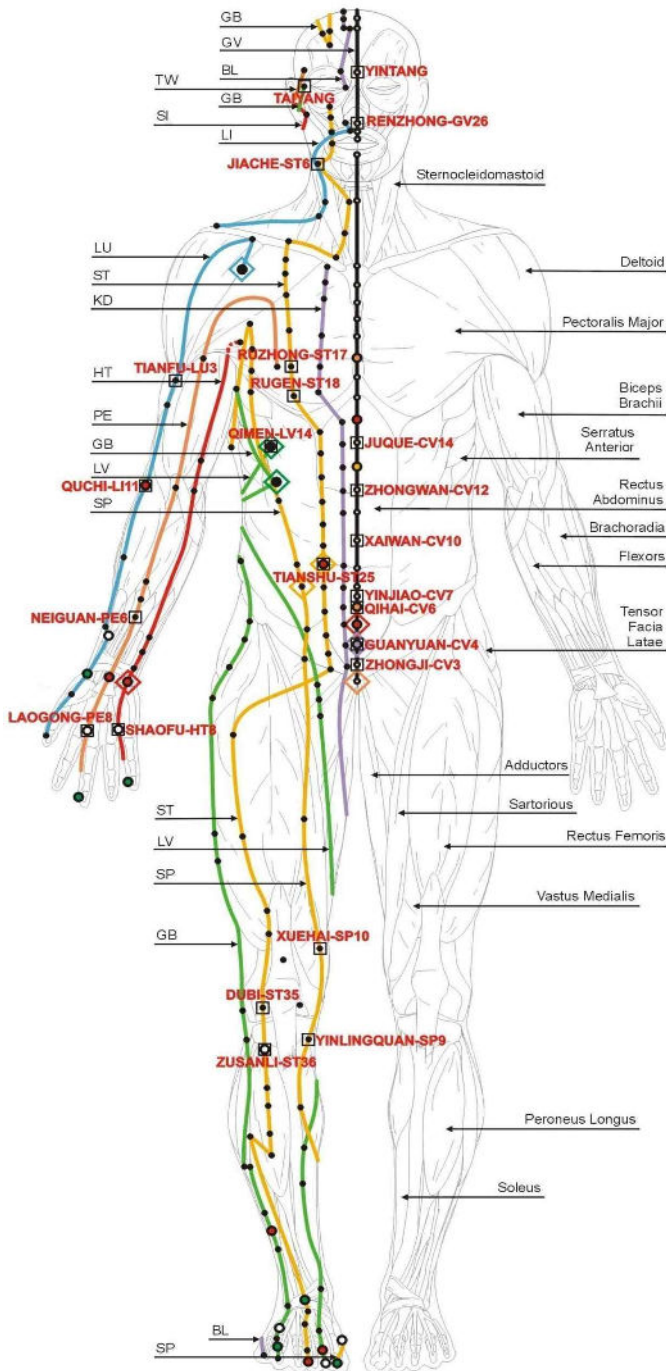
## Meridiani principali

I dodici meridiani principali (十二经脉, Shí'èr jīngmài) vengono associati ad un particolare organo, e sono suddivisi in meridiani *yin* e meridiani *yang*. I meridiani del pericardio e del triplice riscaldatore sono anche detti "meridiani regolatori".

1. Meridiano del polmone (手太阴肺经, Shǒu tàiyīn fèi jīng, letteralmente "Meridiano del polmone del grande yin della mano")
2. Meridiano del cuore (手少阴心经, Shǒu shǎo yīn xīnjīng, letteralmente "Meridiano del cuore dello yin minore della mano")
3. Meridiano del pericardio (mastro del cuore) o circolo sessuale (手厥阴心包经, Shǒu jué yīn xīnbāo jīng, letteralmente "Meridiano del pericardio dello yin debole della mano")
4. Meridiano del triplice riscaldatore (手少阳三焦经, Shǒu shǎo yáng sānjiāo jīng, letteralmente "Meridiano del triplice riscaldatore dello yang minore della mano")
5. Meridiano dell'intestino tenue (手太阳小肠经, Shǒu tàiyáng xiǎocháng jīng, letteralmente "Meridiano dell'intestino tenue del grande yang della mano")
6. Meridiano dell'intestino crasso (手阳明大肠经, Shǒu yáng míng dàcháng jīng, letteralmente "Meridiano dell'intestino crasso dello yang brillante della mano")
7. Meridiano della milza-pancreas (足太阴脾经, Zú tàiyīn pí jīng, letteralmente "Meridiano della milza-pancreas del grande yin del piede")
8. Meridiano del rene (足少阴肾经, Zú shǎo yīn shèn jīng, letteralmente "Meridiano del rene dello yin minore del piede")
9. Meridiano del fegato (足厥阴肝经, Zú jué yīn gān jīng, letteralmente "Meridiano del fegato dello yin debole del piede")
10. Meridiano della cistifellea (足少阳胆经, Zú shǎo yáng dǎn jīng, letteralmente "Meridiano della cistifellea dello yang minore del piede")
11. Meridiano della vescica (足太阳膀胱经, Zú tàiyáng pángguāng jīng, letteralmente "Meridiano della vescica del grande yang del piede")
12. Meridiano dello stomaco (足阳明胃经, Zú yáng míng wèi jīng, letteralmente "Meridiano dello stomaco dello yang brillante del piede")

In base all'arto di appartenenza, sono anche suddivisi in meridiani yin del braccio (polmone, cuore e pericardio; 手三阴经, Shǒu sān yīn jīng), meridiani yang del braccio (intestino crasso, intestino tenue e triplice riscaldatore; 手三阳经, Shǒu sān yáng jīng), meridiani yin della gamba (milza, rene e fegato; 足三阴经, Zú sān yīn jīng) e meridiani yang della gamba (stomaco, vescica e cistifellea; 足三阳经, Zú sān yáng jīng).

# Human body meridians



## ANTERIOR VIEW

LEFT - YIN SUPERFICIAL MERIDIANS

RIGHT - SUPERFICIAL MUSCULATURE

### ARM YIN MERIDIANS & SHICHEN

LU - LUNG MERIDIAN 3-5 AM  
HT - HEART MERIDIAN 11 AM - 1 PM  
LV - LIVER MERIDIAN 1-3 AM

### LEG YIN MERIDIANS & SHICHEN

SP - SPLEEN MERIDIAN 9-11 AM  
KD - KIDNEY MERIDIAN 5-7 PM  
PE - PERICARDIUM MERIDIAN 7-9 PM

CV - CONCEPTION VESSEL (CENTERLINE)

## POSTERIOR VIEW

LEFT - SUPERFICIAL MUSCULATURE

RIGHT - YANG SUPERFICIAL MERIDIANS

### ARM YANG MERIDIANS & SHICHEN

LI - LARGE INTESTINE MERIDIAN 5-7 AM  
SI - SMALL INTESTINE 1-3 PM  
TW - TRIPLE WARMER 9-11 PM

### LEG YANG MERIDIANS & SHICHEN

ST - STOMACH MERIDIAN 7-9 AM  
BL - BLADDER MERIDIAN 3-5 PM  
GB - GALL BLADDER MERIDIAN 11 PM - 1 AM

GV - GOVERNING VESSEL (CENTERLINE)



## LEGEND

- WOOD PHASE MERIDIAN
- 1ST FIRE PHASE MERIDIAN
- 2ND FIRE PHASE MERIDIAN
- EARTH PHASE MERIDIAN
- METAL PHASE MERIDIAN
- WATER PHASE MERIDIAN
- PRIME VESSEL

- STIMULATION ACUPRESSURE POINT
- SEDATION ACUPRESSURE POINT
- ELEMENTAL ACUPRESSURE POINT\*
- ALARM ACUPRESSURE POINT
- YU (ASSOCIATED) ACUPRESSURE POINT
- SUPERFICIAL ACUPRESSURE POINT
- \*SHICHEN MERIDIAN STRIKING POINT
- ◇ SHICHEN ZANFU 12 HOUR VITAL STRIKING POINT

## WRIST PULSE

- LEFT DEEP / SUPERFICIAL
- HT / LI
- LV / GB
- KD / BL

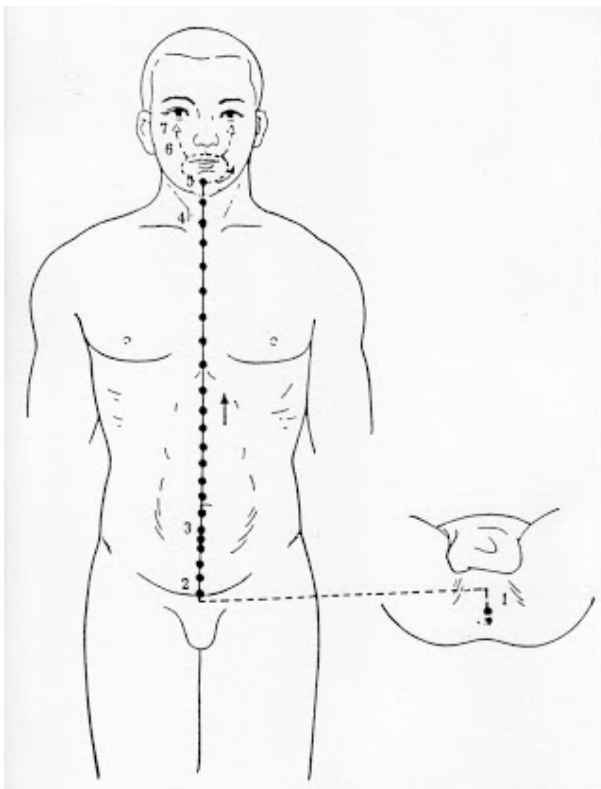
- RIGHT DEEP / SUPERFICIAL
- LU / LI
- SP / ST
- GB / PE - TW

□ GENERAL USE STRIKING POINTS

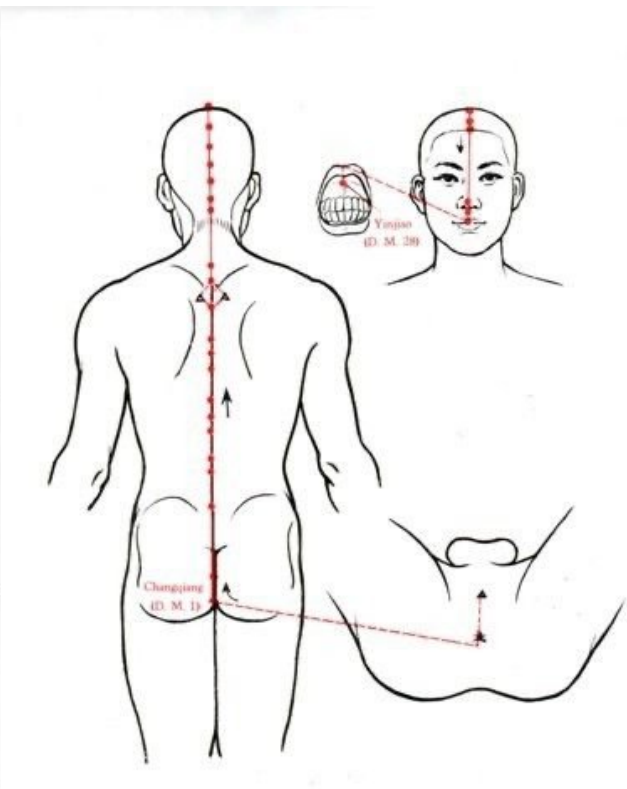
## Meridiani straordinari[

Gli otto meridiani straordinari (奇經八脈, 奇经八脉, qí jīng bā mài) sono fondamentali nello studio del qigong, del taijiquan e dell'alchimia cinese; sono considerati vasi di stoccaggio dell'energia e non sono direttamente collegati agli organi interni.

1. Vaso governatore (督脈, 督脉, dūmài)
2. Vaso concezione (任脈, 任脉, rénmài)
3. Vaso d'incrocio (衝脈, 冲脉, chòngmài)
4. Vaso cintura (帶脈, 带脉, dàimài)
5. Vaso yin del calcagno (陰蹻脈, 陰跷脉, yīnqiāomài)
6. Vaso yang del calcagno (陽蹻脈, 陽跷脉, yángqiāomài)
7. Vaso di unione yin (陰維脈, 陰维脉, yīnwéimài)
8. Vaso di unione yang (陽維脈, 陽维脉, yángwéimài)



Vaso concezione (任脈, 任脉, rénmài).



Vaso governatore (督脈, 督脉, dūmài)

## **Raku Kai Reiki Mudra**

Le mudra, sono uno dei tanti rituali per mettersi in contatto con le energie sottili del cosmo; un gioco silenzioso del corpo per ricaricarsi di prana, l'energia vitale, o per scaricare flussi negativi, nocivi al corpo come alla mente.

Il termine mudra deriva da una parola babilonese, che significa "sigillo"; il contrassegno sacro, cioè, del gesto che regala benessere.

### **DITA COME ANTENNE**

Secondo la cultura orientale, nelle mani e nelle dita sono posti numerosi centri energetici, che possono attivarsi per regolarizzare le energie che attraversano il corpo, grazie alle mudra.

In pratica, è come se le estremità superiori del corpo fossero predisposte per funzionare, all'occorrenza, come tante antenne riceventi e trasmettenti, sintonizzate con il cosmo, fonte inesauribile di vita.

Un insieme di gesti corretti darà i risultati cercati, come per magia, in termini di calma, o di energia, se occorre; così come di protezione dagli effetti indesiderati di ansia e paura; ma, anche per infondere fiducia e salute.

### **STORIA**

Probabilmente, questo termine risale al periodo post vedico, dove, nella letteratura sacra dell'India, assume - lo ripetiamo - il significato di "sigillo"; o, nel senso generale, di un marchio, lasciato da un sigillo.

Nei riti esoterici (ad esempio, nel Tantrismo) la parola "mudra" indica una particolare gestualità delle dita, attraverso la quale il praticante garantisce la piena efficacia del rito stesso.

Già nel periodo vedico, durante le esecuzioni rituali, i gesti - con i loro movimenti verticali - indicavano gli accenti delle parole del rito. Sin da allora, quindi, sembra essersi stabilita una precisa relazione tra mantra e mudra.

Possiamo suddividere le mudra in due categorie:

- la prima, concernente l'aspetto metafisico delle cerimonie esoteriche, in cui la rapidità dell' esecuzione li rende impercettibili agli occhi dei presenti.

La loro esecuzione è sempre associata alla pronuncia ESATTA di un mantra di difficile interpretazione. Alcuni di essi sono diretti a porre gli elementi soprannaturali sotto il controllo del sadhaka, per poter essere trasformati in agenti benefici, attraverso l'adorazione.

La seconda categoria appartiene alla rappresentazione iconografica, nella pittura e nella scultura.

Si tratta di mudra assunti dai principali personaggi del Pantheon buddista e induista. Tali gesti esprimono sinteticamente le qualità e le attitudini di personaggi, unitamente alle armi ed agli utensili che essi impugnano con le innumerevoli mani.

Arthur Robertson nelle sue tecniche ha inserito tre Mudra o Kanji utili per permettere una maggior concentrazione di energia da utilizzare sia per gli auto trattamenti sia per i trattamenti ad altri.

Robertson ne consiglia l'utilizzo facendo una breve meditazione prima di ogni trattamento.

Le Mudra sono tre, le prime due vengono insegnate al primo livello la terza al secondo.

## Il Primo Kanji

Si uniscono gli indici, si avvicinano i pollici e si intrecciano le altre dita.



**Significato:** Guarigione spirituale - remissione ( diminuzione dei sintomi) curativa della malattia. Benefici per sé. Un breve stato meditativo porta energia spirituale nei vostri canali.

KANJI POSITIONS: \*

#1 Two index fingers placed together - spiritual healing- distant remission of disease. Beneficial for self. Before you do any type of Reiki healing always assume Kanji position #1. A brief meditative state holding Kanji #1 brings spiritual energy into your channels.



*Kanji Position #1*

\* A. Robertson

-304-

Copyright 1999 Circle of the Sacred Path Community. All Rights Reserved.

*La pagina originale degli appunti di A. Robertson*



## Kanji 2

Si uniscono le due dita medie e si intrecciano tutte le altre.



**Significato:** Richiedo energia qui e ora - Se durante una centratura o sessione curativa volete aumentare la vostra efficienza di canalizzazione ed aumentare le frequenze dell'energia che fluisce attraverso i vostri chakra, meditate qualche istante con questo Mudra.



*La pagina originale degli appunti di A. Robertson*

# Origine dei Kani introduzione al Kuji Kiri (九字切り)

Kuji-kiri (九字切り), lett. "Nove tagli simbolici") è una pratica che utilizza 9 differenti gesti delle mani che si trovano oggi nel **Shugendō** e **Shingon Mikkyō** (buddhismo esoterico Giapponese) È presente anche in alcune scuole antiche e tradizionali ("ryūha") di arti marziali giapponesi, comprese ma non esclusive le scuole che hanno legami con il ninjutsu.

前 <small>ぜん</small>	在 <small>ざい</small>	裂 <small>れつ</small>	陳 <small>ちん</small>	皆 <small>かい</small>	者 <small>しゃ</small>	闘 <small>とう</small>	兵 <small>へい</small>	臨 <small>りん</small>
隱形印 たのまきうろろにみだり たのまのふふくははん	日輪印 たのまのふふくははん たのまのふふくははん	智拳印 たのまのふふくははん たのまのふふくははん	内縛印 たのまのふふくははん たのまのふふくははん	外縛印 たのまのふふくははん たのまのふふくははん	内師子印 たのまのふふくははん たのまのふふくははん	外師子印 たのまのふふくははん たのまのふふくははん	大金刚輪印 たのまのふふくははん たのまのふふくははん	獨古印 たのまのふふくははん たのまのふふくははん



## I nove tagli

(臨) **Rin** - Potenza

(兵) **Hyo / Pyo** - Energia

(鬪) **Toh** - Harmony

(者) **Sha** - Guarigione

(皆) **Kai** - Intuizione

(陣) **Jin** - Consapevolezza

(列) **Retsu** - Dimensione

(在) **Zai** - Creazione

(前) **Zen** - Assoluto

l'esecuzione di questi particolari posture e movimenti delle mani, dava la capacità di influenzare il comportamento delle persone e alterare le condizioni dell'ambiente circostante.

I *nove segni* vengono creati dalla gestualità di entrambe le mani, (la mano sinistra "**Taizokai**" possiede una valenza ricettiva, e la mano destra "**Kongokai**" emettitrice). I nove tagli praticati con la mano destra stanno ad enfatizzare il taglio dell'ignoranza del Velo di Maya (ovvero il mondo sensoriale ingannevole) tramite la Spada della Saggezza. In questo modo, secondo la dottrina del Mikkyo (Branca dell'esoterismo buddhista giapponese), si verrebbe a creare una sorta di "**porta**" nel mondo quotidiano che servirebbe ad accedere ad un diverso stato di coscienza, indispensabile ad una giusta concentrazione ed un giusto utilizzo delle proprie risorse energetiche.

## I. **FORZA Kanji (臨) Rin**



La prima posizione a maglia del mistico saluto di Kuji-Kiri ha le dita intrecciate all'esterno, con le dita medie, che rappresentano l'elemento fuoco, estese con le punte che si toccano (Figura 1). Mentre espiro, concentra lo sguardo sul punto in cui senti un battito. Questo kanji, o mudra, è il simbolo della forza della mente e del corpo. Si dice che per essere un Ninja bisogna prima essere forti, quindi conoscere, poi osare, quindi tacere. Il Tao Te Ching dice: "Il lavoro è fatto, quindi dimenticato, quindi dura per sempre". Uno si assicura, non prendendosi il merito, facendo ciò che deve essere fatto. Questo è noto come forza interiore. Questa posizione non si basa sulla speranza di una migliore vita dopo la morte o incarnazione, fare penitenza per le azioni passate o prepararsi per future possibili difficoltà. Piuttosto, si occupa della spiritualità dell'attività quotidiana. Per ottenere ciò, bisogna aspettare e provare piacere nell'attesa.

## I. DIREZIONE DELL'ENERGIA Kanji (兵) Hyo / Pyo



Estendere l'indice e arricciare il corrispondente dito medio attorno a ciascuno mantenendo le altre dita interbloccate forma il secondo kanji (Figura 2). Ciò rappresenta la capacità di dirigere il flusso d'energia all'interno del corpo. La prima postura sviluppa le capacità di ritiro sensoriale dello studente, rendendone consapevole i suoni e le vibrazioni interne. Col tempo, il potere di armonizzarsi con questo flusso di energia interna consente di sviluppare capacità psicocinetiche. Il dito intrecciato è simile al simbolo dei due serpenti sul caduceo medico. In effetti, il caduceo potrebbe essere stata la fonte da cui derivava questo kanji. Anche nell'Hindu Hatha Yoga ci sono due canali intrecciati di energia che uniscono i vari centri di potere all'interno del corpo.

## I. II. Kanji ARMONIA Kanji (闘) Toh



Quando si comprendono il concetto e i principi della meditazione, tutte le differenze tra se stessi e l'oggetto della concentrazione si disintegrano e si sviluppa una consapevolezza dell'universo. La buona salute fluisce naturalmente al praticante. La posizione del dito qui rappresenta l'elemento fuoco. Si inizia a seguire istintivamente il percorso corretto, con le mani che formano automaticamente il collegamento corretto, o kanji (Figura 3). A questo punto, si manifesta un apprezzamento di tutta la vita. Gli animali possono percepire questa pace interiore, facendo sembrare che il praticante possa quasi parlare con loro. Si potrebbe camminare in sicurezza attraverso una fossa piena di serpenti senza farsi del male, poiché gli animali possono riconoscere questa presenza. Ciò è analogo a un apicoltore che immagina mentalmente un esagono, che crea una vibrazione armonica in tutta la sua persona che gli insetti considerano non minacciosa.

## II. GUARIGIONE DI SÉ E ALTRI Kanji (者) Sha



Il potere di uccidere e ripristinare la vita è simboleggiato dalla posizione in cui le dita si estendono, con le altre dita interconnesse (Figura 4). Chi mostra questo gesto comprende le energie del corpo e può indirizzarle a guarire le ferite e curare le malattie, sia dentro di sé che negli altri. In quest'ultimo caso, il medico non trasmette energia al paziente; invece, genera l'energia del paziente, quindi la dirige verso il sito appropriato. Quindi, nel suo aspetto positivo, questo kanji conferisce una grande capacità di guarigione; al contrario, conferisce anche il potere di prendere anche la vita. Tutti i punti vitali del corpo e degli organi interni sono resi vulnerabili da questo esercizio. Senti il battito tra le punte delle dita in questa posizione. La fonte di energia per questa abilità è il plesso solare.



## I. PREMONIZIONE E INTUIZIONE Kanji (皆) Kai



Il gesto che stringe la mano di questo kanji rassicura e calma la mente (Figura 5).

I commercianti spesso si strofinano le mani prima di una trattativa, per rilassarsi e in attesa. Lo shiatsu, l'arte della digitopressione, raccomanda anche di scaldare le mani sfregandole prima di toccare un paziente, in modo da non scioccarlo. Posizionare i palmi insieme e intrecciare le dita dall'alto. Questo movimento non serve solo a calmarsi nei momenti di pericolo, ma è anche la chiave per sviluppare il sesto senso che consente la premonizione del pericolo. Gli utenti che sviluppano questa capacità possono sentire le emozioni di coloro che li circondano e spesso sviluppano sensibilità alle percezioni psichiche. Inoltre, trasmette al medico alcuni poteri al suo corpo fisico, inclusa l'animazione sospesa e il potere di resistere a estremi di caldo e freddo.

## CONSAPEVOLEZZA E LEGGERE IL PENSIERO Kanji (陣) Jin



Punta le dita verso il basso e intrecciale. Quindi piegare i palmi verso il basso sulle dita abbassando i gomiti e incrociare i pollici (Figura 6).

Questo gesto rappresenta la conoscenza interiore, a significare che il praticante ha il potere di leggere i pensieri degli altri. Significa inoltre che la validità dell'impressione mentale può essere confermata da altri test segreti. Questo è il simbolo Saimenjitsu ("Way of the Mind Gate" scritto in cinese Hsi MenJitsu) per la telepatia, che consente anche la comunicazione non verbale con altri individui affini. Concordi con questa capacità, si impara anche a formare una barriera mentale contro i pensieri degli altri e a proiettare un'impressione falsa. Questo si chiama;

**"mascherare l'intenzione"**. Le persone esperte in questa arte sono eccellenti negoziatori e sono capaci di grande empatia e compassione. Espira mentre ti concentri su questa posizione della mano. Concentrati sull'ascolto della voce interiore.

## MAESTRO DEL TEMPO E DELLO SPAZIO Kanji (列) Retsu



Questo mudra da lavoro a maglia si forma piegando le dita della mano destra attorno al dito indice esteso della mano sinistra serrata e premendo contro il bordo esterno dell'unghia con il pollice destro (Figura 7).

In agopuntura, questo punto è noto come Sho Yo, il punto "GIOVANE MERCANTE". Utilizzato nel trattamento della febbre e della diarrea, il metodo consiste nel premere con forza verso l'interno con

un oggetto acuto, mentre si inala per nove battiti del cuore (da sette a dieci secondi) e per farlo tre volte. In meditazione basta toccare questo punto, il punto meridiano numero uno dell'intestino crasso, per ricordarlo. Questo gesto impartisce padronanza del tempo e dello spazio in un intervallo da tre a cinque piedi, a seconda del livello di compimento dello studente. È correlato al terzo occhio e può essere impiegato per congelare psichicamente un avversario, proprio come fa il Kiai con il suono. Con più avversari, uno sguardo sufficientemente serio e intenso può intimidirli abbastanza a lungo da consentire una fuga. Può quindi essere utilizzato per sospendere o trattenere il tempo in proporzione al proprio grado di concentrazione. Nelle fasi avanzate, può essere impostato per bloccare una porta, impedire l'inseguimento o rallentare l'azione del veleno o del fuoco.

**CREAZIONE-CONTROLLO DEGLI ELEMENTI DELLA NATURA Kanji (在) Zai**

Questo kanji rappresenta il controllo degli elementi della natura. In questo caso, sarebbe più preciso affermare che si tratta di uno stato in cui si percepisce il modo della Natura e si sceglie di agire in armonia con esso, piuttosto che implicare che si piegano gli elementi alla propria volontà, che, ovviamente, è abbastanza impossibile. Il gesto stesso

(Figura 8) è simbolico del "Loto dai mille petali", l'attuale superficie corticale del cervello. Simboleggia gli aspetti fisiologici che insorgono quando il sangue arricchito di ormoni, pieno delle endorfine prodotte chimicamente dal corpo a seguito degli esercizi di meditazione, si riversa improvvisamente sul cervello, portando un senso di unità e un profondo benessere. Sebbene gli antichi fisici non avessero modo di descrivere adeguatamente un tale fenomeno anatomico ai loro studenti, il loro concetto intuitivo è abbastanza accurato sotto tutti gli aspetti. Ovviamente, un'esperienza del genere non può essere adeguatamente descritta con semplici parole. Pertanto, poco più può essere spiegato riguardo a questa tecnica di Kuji-Kiri. In questa fase si ottiene la vera invisibilità. Agendo in armonia con tutti, non c'è contesa.

## L'ASSOLUTO - ILLUMINAZIONE Kanji (前) Zen



Il gesto della mano nascosta (Figura 9) indica che l'iniziato ha raggiunto il Satori, il nirvana o la felicità suprema. Qualunque sia il nome usato, il significato è chiaro: comprensione finale di se stessi e degli altri. Dopo aver attraversato i pilastri del dubbio, e guardato a lungo e profondamente nello specchio della conoscenza di sé, si arriva a conoscersi. Si smette di rimpiangere e incolpare il passato per le attuali disgrazie; ci si ferma in attesa dell'arrivo di un domani migliore; si è in grado di essere qui adesso, per gustare ogni boccone di cibo durante il pasto. Questa lezione può essere appresa solo da coloro che hanno avuto fame. Guardare meravigliati il sorgere del sole, meravigliandosi della complessità della vita stessa su questo pianeta, è noto come seguire la via di mezzo. Coloro che presentano questo gesto e ne conoscono il vero significato sono spesso conosciuti come Insegnanti.

## **SINTESI DEI PASSAGGI DELL'APPRENDIMENTO KUJI-KIRI**

1. Ritiro sensoriale seduto da solo in una posizione comoda in un posto tranquillo.
2. Risposta al rilassamento raggiunta concentrando l'attenzione sulla respirazione.
3. Sensibilità alle percezioni psichiche: dalla coltivazione e dalla raccolta di KI all'interno del corpo.
4. Circolazione dell'energia - consapevolezza del flusso e riflusso dell' energia nella Natura e la capacità di muoversi con essa.
5. Relazione interiore ed equilibrio; equilibrio fisico e mentale che porta con sé comprensione di sé e degli altri.
6. Stato di armonia-esterno; il potere di assorbire e riflettere l'energia proveniente da altre fonti in modo tale che, quando prevali, l'avversario ti apre il suo cuore e diventa un tuo simile; così ogni conflitto svanisce.
7. Applicazione-apprendimento per apprendere qualsiasi cosa attraverso il fare; la chiave è la pratica, quindi pazienza e perseveranza. Stabilire obiettivi realistici e vedere le cose chiaramente; condividere le tue conoscenze con altri ricercatori.

### **La pratica dei tre misteri - Sanmitsu**

Le attività simboliche di Corpo, Discorso e Mente (i Tre Misteri o Tre Segreti) sono presenti ovunque nell'universo. Fenomeni naturali come montagne e oceani e persino gli umani esprimono la verità descritta nei sutra. L'universo stesso incarna e non può essere separato dagli insegnamenti. Nel suo lavoro, "Raggiungere la Buddità in questo corpo", Kobo Daishi disse:

***"Forma i mudra con le tue mani,***

***recita mantra con la bocca,***

***e soffermati in meditazione con le tue menti "***

Questi segreti ti permettono di sperimentare la natura del Buddha che esiste in te stesso e anche nell'Universo più grande.

## **Il segreto del corpo: mudra esoterico**

I gesti delle mani chiamati mudra esprimono la forma dell'attività segreta del corpo. Questi mudra identificano simbolicamente il praticante con l'universo. Il corpo umano funziona come simbolo dell'universo più grande. Nel "Discorso o visualizzazione della verità per recitazione consapevole", Kobo Daishi ha scritto:

***"Se i Buddha sono il regno del Dharma,***

***esistono nel mio corpo.***

***Se io stesso sono anche il regno del Dharma,***

***allora esisto all'interno dei Buddha "***

## **Il segreto del discorso: recitazione del mantra esoterico**

La pratica del discorso dei Tre Segreti esprime il discorso dell'attività segreta attraverso mantra e dharanî. Mantra e Dharanis che sono formule di invocazione. Kobo Daishi ha scritto in "Il vero significato della sillaba sonora",

"Recitando le sillabe sonore con chiara comprensione, si manifesta la verità, ciò che viene chiamato? La verità della sillaba sonora? Sono i tre segreti in cui tutte le cose e il Buddha sono uguali. Questa è l'essenza originale di tutti gli esseri. questo è il motivo, dell'insegnamento di Dainichi Nyorai sul vero significato della sillaba sonora che trasalirà nel risveglio dei dormienti. Shingon descrive i mantra in termini di suono, sanscrito scritto e il loro significato simbolico.

## **Il segreto della mente: visualizzazione interna**

L'attività segreta della mente si esprime nella visualizzazione interna dei Buddha e di altre divinità, simboli mantrici e altre forme simboliche. L'attività della mente permeava tutti gli esseri e tutti i fenomeni.

Kobo Daishi ha scritto di questo in "*Il significato della sillaba di ronzio:*"

I tre segreti del Dharma Body non sono limitati nemmeno nelle particelle più fini e non vengono dissipati nemmeno riempiendo tutto lo spazio. Entrano in pietre, piante e alberi senza discriminazione. Entrano in esseri umani, dei, demoni e animali senza scegliere. Si estendono in tutti i luoghi. Non c'è nulla attraverso il quale non agiscono ".

L'obiettivo della meditazione esoterica è lo stato di vuoto, in cui corpo e mente sono assorbiti dalla non attività. Shingon vede questo come una base per passare alla consapevolezza e all'affermazione di sé e di tutti i fenomeni, a livello esoterico.

## La storia del Reiki



Queste informazioni sulla storia del Reiki sono frutto di una mia personale ricerca fatta nel web e attraverso testi che parlano della storia del Reiki. Le fonti più accreditate che ho usato sono quelle della Usui Reiki Ryoho Gakkai attraverso *Hiroshi Doi*, *Dave King* che ha ricevuto a suo volta informazioni dalla sua maestra *Tennon-in*, studentessa diretta di Usui ancora vivente, *Chris Marsh* attraverso degli studenti di Usui ancora in vita, *Taggart King* ed infine attraverso il libro di *Don Beckett* : *The True Story: An Exploration of Usui Reiki*.

Mikao Usui Sensei è nato il 15 agosto del 1865 a Yago, un villaggio nel distretto Yamagata, nella prefettura Gifu. Il nome dei nonni era Tsuname Chiba, quello di suo padre Uzaemon e il cognome di sua madre Kawaii. Usui Sensei era sposato e aveva due figli. Sua

moglie si chiamava Sadako e il suo cognome da nubile era Suzuki.

Quando era ancora molto giovane entrò in un monastero Tendai vicino al monte Kurama nel quale per anni studiò e praticò il Ki Ko (Chi Gung) e le arti marziali tra le quali Yagyū Ryū, un'antica arte marziale usata dai Samurai, acquisendo abilità e destrezza in esse.

Secondo le fonti di Taggart King si racconta che Usui sensei era uno studioso acuto e che i suoi interessi spaziavano tra vari argomenti e che studiava voracemente leggendo molti testi. Presso una biblioteca a Tokyo Usui sensei era solito fare molte ricerche e studi, tra i quali la Medicina Tradizionale Cinese, Medicina occidentale, Astrologia, Numerologia e Chiaroveggenza psichica, ma essendo lui un ricercatore spirituale aveva studiato anche le maggiori religioni nel mondo.

Pare anche risaputo che Usui sensei abbia viaggiato in Cina, America e Europa dove ha potuto approfondire le sue ricerche. All'epoca dell'imperatore Meiji Tennon tali viaggi erano incoraggiati.

Lungo la sua vita Usui sensei ebbe modo di compiere diversi lavori o mansioni tra cui il reporter, l'industriale, il segretario di un politico, il missionario e la guardia penitenziaria. Alcune fonti sembrano confermare che Usui sensei per un periodo sia stato il segretario di Shimpei Goto, segretario delle ferrovie giapponesi e segretario degli interni. In Giappone la mansione di segretario equivaleva a quella di guardia del corpo. Fu in quel periodo che Usui sensei ebbe l'opportunità di viaggiare molto anche all'estero.





Secondo Hiroshi Doi Usui sensei fu per un periodo di tempo un sacerdote Shintoista per poi passare ad appartenere a varie altre sette buddiste. Un'altra fonte invece asserisce (A. Pope) che Usui sensei da giovane abbia avuto una conversione al Buddismo Shingon.

Mentre un'ultima fonte da parte di studenti di Usui sensei vicini alla sua famiglia asseriscono che è stato

sempre un buddista Tendai e che per un periodo diventò uno Zaike (sacerdote Tendai che vive nella sua casa e non nel tempio).

Nel lontano 1922 Usui sensei aprì la sua prima sede di insegnamento o Dojo ad Hara Juku Tokyo.

### **Studenti di Usui**

Si dice che verso la fine del 1920 creò un piccolo manuale che usava e che era solito passare ai suoi studenti.

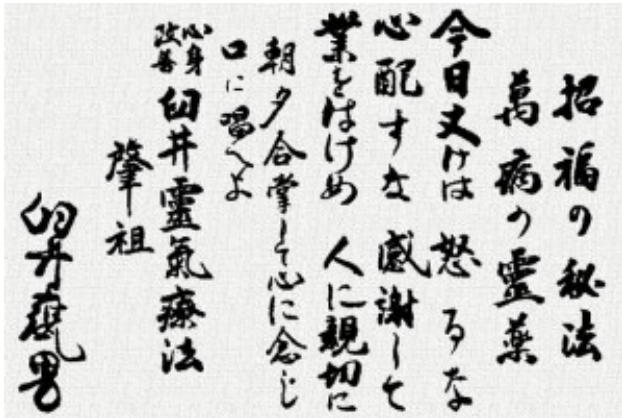
Questo manuale consisteva e conteneva principalmente i 5 precetti Reiki, delle meditazioni, e le poesie native Waka. Non vi erano incluse nessuna posizioni delle mani per la cura degli altri. Alcuni dei suoi ultimi allievi ufficiali della marina credono che l'apertura della sua sede di insegnamento nel 1922 coincide con la nascita del suo metodo e con la fondazione della Usui Reiki Ryoho Gakkai. *Studenti di Usui* C'è però da dire che questi studenti sono riusciti solo ad avere pochi mesi di insegnamento prima della morte di Usui e dunque non si sa per certo quanto potevano effettivamente sapere di Usui. Il termine che Usui sensei spesso usava per definire cosa insegnava era "un metodo per ottenere o raggiungere la perfezione personale" o, a volte, semplicemente lo definiva il "mio metodo."

Iniziò formalmente ad insegnare il suo metodo nel 1912 dunque 10 anni prima che aprisse la sua sede di insegnamento a Tokyo.

Alcuni dei suoi studenti diretti ancora viventi facevano riferimento a tale metodo con il nome di "Usui Do" che significa la via di Usui (intesa come sentiero di apprendimento o metodo) oppure "Usui Teate" che sta alle posizioni o applicazioni delle mani di Usui.

Usui Sensei non insegnava le stesse cose a tutti i suoi studenti, ma personalizzava il suo insegnamento in base alle relative abilità e interessi di ogni singola persona che istruiva. Nessuno schema standardizzato dunque, bensì un metodo che riusciva ad adattarsi in

base al ricevente. In questo modo anche lui aveva l'opportunità di crescere ed evolversi non essendo legato ad alcun parametro fisso.



Dunque, originariamente il metodo non conteneva nessuna posizione delle mani come la conosciamo e pratichiamo oggi, piuttosto era un metodo per ottenere la perfezione personale o *satori* (illuminazione improvvisa che porta consapevolezza istantanea).

In Giappone dopo la sua morte si sono divulgate diverse varianti del suo metodo. Sembra che alcuni lo insegnavano come un metodo di auto risveglio o realizzazione

con livelli e riti cerimoniali di passaggio presi come modello dell'arte marziale Judo di Jigoro Kano, mentre altri ancora lo insegnavano come sentiero spirituale puntando però sulla guarigione e su una particolare procedura di potenziamento chiamata *Reiju*. Le fonti a volte sono contrastanti, ma questo è normale visto che sono passati 84 anni dalla morte di Usui e molte cose per anni sono rimaste celate. Interessante però sembra il fatto che successivamente alla sua morte ci sia stata una variazione di visione nell'insegnamento del metodo come abbiamo potuto vedere. Il perché ci risulterà più chiaro andando avanti. Sembra quasi che alcuni abbiano seguito gli insegnamenti originali di Usui sensei che aveva concepito il metodo come un sistema di auto risveglio mentre altri hanno seguito il sentiero spirituale attraverso il *reiju* e l'imposizione delle mani per favorire la guarigione. Quest'ultimo elemento fu introdotto solo poco prima della morte di Usui sensei e non da lui direttamente, come vedremo più avanti.

## Stele commemorativa



La informazioni che abbiamo della U R R G a k k a i provengono essenzialmente attraverso l'iscrizione delle stele commemorativa e attraverso ciò che ci ha raccontato Hiroshi Doi, egli stesso appartenente per un tempo alla USSGakkai. Sia lui che la Gakkai sembrano asserire che Usui sensei insegnava un metodo chiamato *Usui Reiki Ryoho* (metodo di guarigione di Usui), alcuni lo traducono come *Reiho* che sarebbe un diminutivo di *Reiki* e *Ryoho*, altri invece lo traducono come

*Reiho* riferendosi a un Metodo dello spirito o metodo spirituale.

Sia Dave King che Chris Marsh, attraverso le loro fonti giapponesi, confermano che né Usui sensei né i suoi studenti abbiano mai chiamato l'insegnamento Usui Reiki Ryoho. Ecco dunque una prima differenza tra le versioni, ma non sarà l'unica. Infatti, come detto prima, sembra che Usui chiamava il suo metodo Usui-Do o Usui Teate. Inoltre, aggiungono che la URRGakkai non fu fondata da Usui sensei. Come si evince dall'iscrizione della stele commemorativa essa fu fondata da uno o più ufficiali della marina, studenti finali di Usui sensei, dopo la sua morte. Pare che fu fondata a scopi memoriali e che il titolo di Presidente gli sia stato conferito a livello onorario. L'informazione di Dave King proviene da una monaca buddista, che stava insieme a Usui sensei quotidianamente durante il periodo in questione, aggiungendo, inoltre, che la storia dell'illuminazione di Usui sensei sul monte Kurama durante i 21 giorni di digiuno non corrisponde a quella divulgata dalla URRGakkai come incisa sulla stele.

Infatti, la versione della URRGakkai e di Hiroshi Doi, proveniente appunto dalla stele commemorativa, sembra diversa da quella raccontata dagli studenti diretti di Usui sensei ancora in vita. Loro concordano con ciò che Hiroshi Doi afferma in relazione al fatto che all'età di 50 anni Usui sensei si dedicò fortemente alla ricerca spirituale, praticando per 3 anni consecutivi meditazione Zen, cercando l'illuminazione - cosa che però non riuscì a conseguire. A quel punto il suo maestro Zen gli diede il consiglio "Cerca di morire" (muori come Ego e sorgi come spirito) e nel disperato tentativo di ottenere il satori andò sul monte Kurama, meta allora preferita di molti ricercatori spirituali. Una volta giunto sul monte iniziò un digiuno nell'intento di morire o ricevere l'illuminazione. Sempre secondo la URRGakkai e Hiroshi Doi nel mattino del 21° giorno ebbe un'esperienza illuminante e trascendentale, una sorta di potenziamento Reiki cosmico che lo indusse poi successivamente a creare il suo metodo.

Sulla stele, l'iscrizione dice che sul monte Kurama ha percepito una grande energia Reiki sopra la sua testa. In un manuale presentato dalla gakkai ai loro studenti si quota che Usui sensei disse che ha realizzato per caso il metodo e che aveva ricevuto una forza guaritrice percepita nell'aria durante un digiuno.

## **Tomba di Usui**

Tutte e due le versioni sembrano confermare i 3 anni di meditazione zen e il Satori (momento di improvvisa consapevolezza) ricevuto durante il digiuno sul monte Kurama, però non trovano accordo nei tempi. La URRGakkai afferma che Usui sensei terminò i tre anni di istruzione zen nel 1922, dove, invece, la versione degli studenti di Usui ancora viventi asseriscono abbia iniziato la sua istruzione zen. Affermano inoltre che l'episodio sul monte Kurama fu una delle 5 volte che Usui andò per eseguire la meditazione del Loto e che il satori ricevuto non fu la base sulla quale poi egli fondò il suo metodo.

Esso infatti sembra fondare le sue radici sulla sua conoscenza come buddista Tendai e su delle pratiche Shintoiste che lui insegnava già anni prima della sua esperienza sul monte Kurama. Sicuramente, se Usui iniziò il suo addestramento zen nel 1922, la conseguente meditazione sul Kurama avrebbe avuto luogo nel 1925, un anno prima della sua morte.

Sempre secondo le fonti giapponesi di Dave King, Usui sensei sviluppò la versione Teate dagli insegnamenti provenienti della versione Usui Do e nessuna delle due comprendevano una procedura di potenziamento energetica.



Dopo nel 1925 il dojo luogo (*jo*) dove si segue la via (*do*) di Usui sensei fu ripreso da un gruppo di ufficiali della marina comandati da un ammiraglio di nome *Ushida*. Essi richiedevano un tassa di entrata molto alta agli studenti e gli insegnamenti di Usui sensei venivano presentati da un amico stretto e studente di Usui di nome *Toshihiro Eguchi*. Quest'ultimo sembra essere l'unico studente ad aver terminato l'insegnamento sotto Usui sensei fino al *Shinpenden* (livello Maestro). Già esperto guaritore ed amico stretto di Usui fu sempre lui ad aver introdotto le tecniche di imposizione delle mani attraverso un metodo da lui ideato chiamato *Te no ira Tyoji* (guarigione con il palmo della mano) e gli fu permesso da Usui di insegnarlo nel suo dojo sotto la sua supervisione o osservazione.





Foto con i studenti di Usui Nel 1926 un metodo chiamato Usui Reiki Ryoho fece la sua prima apparizione. Questa era una versione dell' Usui teate sviluppato sotto l'influenza di Ushida, Eguchi e Dr. Hayashi .

Secondo le informazioni di Dave King da parte della studente vivente di Usui, Tenon-in, il metodo di guarigione con l'imposizione delle mani venne insegnato nel dojo da Eguchi e Hayashi e non da Usui (anche se era presente ed osservava gli insegnamenti come detto poc'anzi).

Hayashi ed Eguchi sono gli unici studenti che hanno terminato tutti i livelli del Usui do, Hayashi però, gli ha completati solo nel 1931 sotto T. Eguchi.

Gli allievi diretti di Usui che avevano appreso sia Usui Do che il Teate, riferiscono a Chris Marsh che ricevere frequentemente il reiju era una parte importante del metodo.

Lo stesso Usui passava reiju con il solo intento, senza eseguire formali procedure.

Le procedure apprese dal maestro di Chris Marsh pare provengano dal Buddismo Tendai. Secondo lui il Dr. Hayashi non studiò abbastanza tempo per apprendere tutti gli insegnamenti del metodo prima della morte di Usui sensei.

Le fonti a volte si contraddicono una con l'altra; qua mi viene in mente la similitudine con la storia di Gesù e gli apostoli. Credo che forse ognuna delle fonti porti con sé un pezzo di verità.

I livelli Reiki furono chiamati Shoden, Okuden e Shinpinden, ogni livello aveva dei sottolivelli arrivando dunque a 6 livelli.

Originariamente chi raggiungeva il livello shinpinden era abilitato all'insegnamento. Più tardi nella URRGakkai fu aggiunto il livello *Shihan* ed ogni sede della Gakkai ne aveva solo uno.



*Foto di Usui insieme ai suoi Studenti*

Si può dunque presumere che con l'aggiunta del livello Shihan i livelli arrivarono a essere 7 nella URRGakkai. Cosa che darebbe ragione a Barbara Weber Rei, fondatrice dell'A.I.R.E. (American International Reiki Association) Reiki Master formata sotto la Takata e che entrò in conflitto con la nipote della Takata, Phillys Lei Furumoto, fondatrice invece della famosa Reiki Alliance.

**Hawayo Takata** non ha formato maestri fino al 1976 e ha successivamente cambiato il numero di livelli di nuovo a 3. Come il suo maestro, Hayashi insegnò cose differenti a differenti studenti. Uno dei suoi rinomati studenti, Mr. Tasumi chiamò ciò che ebbe appreso come Usui Do, un'altra studentessa Mrs. Yamaguchi chiamò la sua versione Jikiden Reiki, mentre la più illustre delle sue studentesse Hawayo Takata chiamò la sua versione Usui Shiki Ryoho, ossia Metodo di guarigione secondo lo stile di Usui.



Si deduce da questo che il metodo Reiki si sia evoluto in base alle persone con cui è venuto a contatto. A questo punto possiamo tranquillamente dire che Usui non passava un metodo fisso e uguale per tutti. Tutto ha avuto un'evoluzione dalla psicologia, dalla medicina, dalla meccanica, etc. e sono convinto che anche il Reiki stia compiendo attraverso ognuno di noi la sua evoluzione.



Durante il 1920 nel Giappone proliferarono tante società spirituali e metodi di guarigione. Molti dei quali contenevano la parola Rei (spirito). Ci fu il *Dai Rei Do* (Grande via dello spirito, che ha molte similitudini con il Reiki di Usui che conosciamo oggi) e i *Rei Shi Jitsu* ambedue create da *Morihei Tanaka*. Chissà se fu Tanaka a influenzare Usui o Usui a influenzare Tanaka? C'era anche la *Rei Ju Society* appartenente a *Fumio Ogawa* membro della URRGakkai

Anni prima si dice che Usui era solito frequentare un gruppo chiamato *Rei Jyutsu Kai* (sublime incontro delle anime) che si riuniva ai piedi del monte Kurama a nord di Kyoto, rinomato per lo sviluppo psichico e la chiarezza. Un altro gruppo devoto alla guarigione e alla purificazione spirituale, presumibilmente connesso ad Usui sorse nel 1930, usando

un'energia che più tardi venne chiamata *JohRei* (purificazione dello spirito). Il metodo *Johrei* ha molti parallelismi con il Reiki e allo stesso modo tale metodo si è diffuso nel mondo e così come il Reiki di Usui ha dato origine a molte diramazioni. Un altro che creò un suo sistema di guarigione spirituale fu, come citato prima, l'amico stretto di Usui, *Toshihiro Eguchi* che era un insegnante di scuola.

Egli ebbe modo di apprendere i più profondi segreti del metodo di Usui e si dice che fu lui a insegnare ad *Hayashi* e agli altri fondatori della URRGgakkai come dare i potenziamenti energetici *Reiju*. Ha anche sviluppato un suo metodo chiamato *Te no ira Tyoji* (guarigione con il palmo della mano) che appunto gli fu permesso di insegnare nel dojo di Usui. Il Dr. *Hayashi* era un capitano della marina ritirato, pare avesse 47 anni quando iniziò l'addestramento con Usui nel maggio del 1925. Insieme a lui anche i suoi compagni ufficiali di marina, *Ushida* e *Taketomi*, iniziarono a frequentare il Dojo di Usui. Questi furono gli ultimi studenti che Usui ebbe modo di istruire. Sembra che Usui li incontrò durante delle sedute di guarigione fatte alla base navale. Il Dr. *Hayashi*, che stava cercando un metodo di pronto soccorso per alleviare il dolore ai soldati feriti, ebbe modo di confrontarsi con Usui sensei e lo convinse successivamente a fare accettare lui, *Ushida* e *Taketomi* nel suo dojo per ricevere l'addestramento. Costoro erano degli studenti diversi dal solito, ecco perché alcuni allievi di Usui rimasero male quando appresero che Usui avrebbe insegnato il suo metodo spirituale a dei militari. Queste persone però avevano un potere economico forte e con i loro soldi Usui si pagò le spese di mantenimento del Dojo. Proprio in quel periodo, mesi prima della sua morte, vennero introdotti i simboli come oggi li conosciamo. Li introdusse a beneficio degli ufficiali della Marina. Normalmente gli studenti apprendevano ad incorporare i *Kotodama* attraverso la pratica di meditazioni buddiste o shintoiste. Poi agli ufficiali furono insegnati anche i simboli. Si pensa per via delle loro credenze religiose o forse per accelerare il loro apprendimento. Gli studenti che hanno insegnato a *Chris Marsh* dicono che non ci fu abbastanza tempo per *Hayashi* di apprendere l'intero sistema, come ho detto più volte. *Hayashi*, si dice fosse stato coinvolto nella fondazione dell'URRGakkai che però lasciò presto, al massimo nel 1931, in quanto non era d'accordo su come insegnavano il metodo.

Dopo la morte di Usui il Dr. Hayashi si prese cura del dojo e si mosse in una area differente di Tokyo, a Shinano Machi. Con l' aiuto di Taketomi e Ushida insegnò il metodo originale di Usui operando anche negli ospizi. Nel 1931 cambiò il nome del dojo in Hayashi Reiki Kenyukai (Centro di ricerca Reiki di Hayashi) e iniziò a insegnare a modo suo, cosa che fece allontanare diversi studenti da lui.

### **Dr. Hayashi**



In conclusione credo che non verremo mai a conoscenza di quale fosse esattamente il metodo di Usui. Forse, in fondo, nessuno lo conosce veramente visto che cambiava insegnamento in base a chi addestrava. Il Reiki funziona al di là che sia tradizionale o originale, Karuna o Tibetano, Komyo o Gendai. Al di là delle tecniche e dei nomi ci sono delle anime in evoluzione che attraverso il Reiki si stanno evolvendo. Nessuno ha portato il vero Reiki di Usui alla luce eppure ha funzionato alla grande. Credo che l'eredità di Usui, lasciata attraverso il suo intento di autorealizzazione, si stia comunque compiendo. Attraverso il Reiju ci ha dato un mezzo incredibile di risveglio spirituale. Usui sapeva che innanzi tutto la guarigione doveva avvenire dentro ognuno di noi ed è questa la grande sfida del Reiki. Più passano gli anni in cui sono a contatto con il Reiki più

l'attenzione si è spostata dagli altri verso me stesso. E con gioia scopro, facendo questa ricerca, che molte mie intuizioni erano giuste. sento il forte bisogno di spogliarmi di tutti gli abiti che mi hanno sostenuto e portato fin qua. Ora è venuto il momento "per me" di svuotare il bicchiere, che in quasi 20 anni ho riempito con nozioni, tecniche, simboli e quant'altro, per dar spazio al maestro che è dentro di me. Oggi sento il bisogno di praticare il "mio Reiki" che è la sintesi di ciò che in tanti anni di pratica assidua ho distillato. Ciò che conta, è che questo è il miglior Reiki per me! Per tanti anni, al di là della verità su cosa faceva o non faceva Usui, al di là se il metodo usato fosse tradizionale o non, il Reiki ha funzionato! Ed è da questa riflessione che forse dovremmo partire, nel pieno rispetto e onore di chi ci ha preceduto, ma con lo sguardo al presente e proiettati verso il futuro.



## Centro Italiano di Formazione per Operatori Reiki

Il Centro Italiano di formazione per operatori Reiki è Attivo nell'ambito della formazione di Operatori e Master Reiki, che regolarmente seguono un iter formativo ben codificato, nel rispetto dei vari stili proposti. La ReikiLife Cifor, nasce a Caserta nel 1999, presentandosi nel panorama nazionale come una delle prime scuole Reiki italiane che propone una disciplina orientale finalizzata alla crescita personale con un approccio innovativo, che risponde alle esigenze della mentalità occidentale, rendendo la strutturazione dei corsi il più possibile professionale e idonea alle esigenze dell'uomo moderno. L'insegnamento del Reiki in quegli anni veniva trasmesso durante seminari di un Week End. Graziano Scarascia, consapevole delle oggettive difficoltà ad integrare un sistema complesso qual' è Reiki in così



breve tempo struttura dei programmi di studio e inserisce il tirocinio settimanale fornendo ai suoi allievi una visione innovativa e diversa da quella comunemente diffusa. Il Centro Italiano di formazione per operatori Reiki è riconosciuta come scuola di formazione a livello Nazionale dall' AICS ed è collabora con l'università popolare di Caserta nell'ambito dei progetti formativi. Il Centro per tanto ha codificato dei percorsi formativi professionali per formare operatori che possano essere all'altezza delle esigenze del cittadino che si rivolge a tale figura. Solo chi avrà concluso o integrato i programmi formativi proposti sarà certificato dal Centro italiano di formazione per operatori Reiki secondo la vigente **legge 14 del 13 gennaio 2013** Disposizioni in materia di professioni non organizzate.

### **Certificazioni Reiki Life C.I.F.O.R.**

**CERTIFICAZIONI REIKI DELLA SCUOLA** La scuola Reikilife Cifor è attiva sul territorio nazionale dal 1999, è sinonimo di qualità e professionalità fin dalla sua fondazione. Da sempre, il nostro intento è quello di fornire un iter formativo coerente alle esigenze dell'uomo moderno. Con tale finalità, si organizzano percorsi formativi nel metodo Reiki rivolti al personale, che opera nel settore socio-sanitario e del benessere, dotando tali figure delle competenze atte alla prevenzione della salute, e al miglioramento delle doti empatiche nei vari settori di applicazione. Disponiamo percorsi diversificati atti a soddisfare le varie esigenze del richiedente.

Il fondatore della Scuola ReikiLife Cifor

## Reiki Master Graziano Scarascia

Nasce a Lucerna, una bellissima città della Svizzera centrale, dove trascorre 22 anni della sua vita. Inizia infatti a Lucerna il suo percorso spirituale, attratto dalla filosofia orientale e dotato di una spiccata dote terapeutica. Sin da giovane cerca metodi per esprimere il potenziale psico-fisico e le arti marziali soddisfano la sua richiesta, praticandole con passione per 12 anni, conseguendo la cintura nera di Kyokoshinkai Karate, ma interessandosi anche di altri stili marziali, quali lo Shoto Kan, il Tae Kwon Do e la Kick Boxing approdando infine al Kung Fu cinese stile Wing Chung dove nel 2009 consegue il grado tecnico. MA i suoi studi con le arti marziali cinesi lo portano a studiare ed approfondire il Qi Qong ed il Tai Chi Stile Yang entrando a far parte della Scuola italiana YMAA Di Master Yang. Legge moltissimi libri dello psicologo Svizzero Carl Gustav Jung che ne influenzano la visione psicologica dell'essere.



Approda in Italia all'età di 23 anni dove approfondisce i suoi studi sulla cultura orientale, intraprendendo ricerche sui metodi terapeutici energetico-spirituale. Pratica assiduamente il Buddismo di Nichiren Daishoshin per 5 anni, fin quando non viene a conoscenza del metodo Reiki. Così all'età di 26 anni consegue a Roma il 1° livello di Reiki, rimanendo affascinato dalla semplicità ed efficacia di tale pratica terapeutica. Dopo un anno di assiduo lavoro e studio consegue il 2° livello, acquisendo una sempre maggiore sicurezza e predisposizione verso il mondo terapeutico. Inizia così la sua formazione come terapeuta, guidato da eminenti figure del settore olistico, che lo hanno indirizzato, guidato ed accompagnato negli studi:

**Anatomia sottile**

**MTC**

**Radiestesia e Radionica**

**Biopranoterapia**

**Massaggio olistico**

**Clearing (metodo per la purificazione dei campi bioenergetici)**

Frequenta Workshop residenziali di dinamiche corporee e respirazione Partecipa spesso a ritiri di meditazione



All'età di 30 anni viene chiamato a Bellinzona (CH) per dei trattamenti Reiki, ed è proprio durante un suo soggiorno a Bellinzona che conosce la ricercatrice spirituale Regina Garavaglia, ideatrice del metodo energetico spirituale Clearing, tale incontro influenza notevolmente l'orientamento spirituale dei suoi studi. Nei tre anni a seguire effettua molti viaggi di studio in Svizzera, apprendendo il metodo Clearing, ritenuto da lui uno dei più efficaci metodi terapeutici per la rimozione e integrazione di blocchi bioenergetici.

All'età di 33 anni, dopo sette anni di duro lavoro su se stesso e di esperienza come terapeuta e dopo aver collaborato con psicologi e ricercatori spirituali e Master di Reiki, si sente pronto, con grande senso di responsabilità, ad accedere al grado di Master di Reiki.

Tale esperienza, lo segna profondamente e lo trasforma ulteriormente, più di quanto abbiano fatto le precedenti.

Cresce così in lui il desiderio di condividere e donare ad altri quanto appreso in tanti anni di lavoro come terapeuta olistico e in soli tre anni forma e inizia al Reiki un gran numero di persone che seguiranno il suo insegnamento con impegno e costanza. Intanto il lavoro su se stesso prosegue, aggiungendo al metodo Tibetano di Reiki anche quello tradizionale di Usui e il Karuna, coltivando con entusiasmo e passione lo studio di pratiche energetiche, sperimentandone l'efficacia e valutandone gli effetti innanzitutto su se stesso.



Con l'Usui Rhyoho e Reiki Giapponese (tecniche originali Reiki, impartite da Mikao Usui in Giappone a i suoi allievi) il Komyo Reiki (Metodo Reiki di Sensei Hyakuten Inamoto) così come il Master in Gendai Reiki (metodo di Hiroshi Doi) ed il Master in Advanced Reiki Training completa la sua attuale formazione Reiki. Dopo quasi 20 anni di pratica e studio con il Reiki diventa ideatore dello Sho Ten Reiki un metodo di Reiki non tradizionale che sta divulgando con successo. Trova

piena collaborazione con l'AICS (Ass. Italiana Cultura e Sport) che approva i suoi programmi, promuovendone la divulgazione

e riconoscendone corsi e seminari formativi. Sviluppa così un programma di formazione A.I.C.S. per operatori olistici, affiancato da medici specializzati in Medicina Cinese e operatori competenti del settore olistico.

Nel 2012 consegue il master in Professional Corporate, Mental and Life Coaching ICF, quattro anni dopo diventa Counselor Olistico Trainer SIAF.

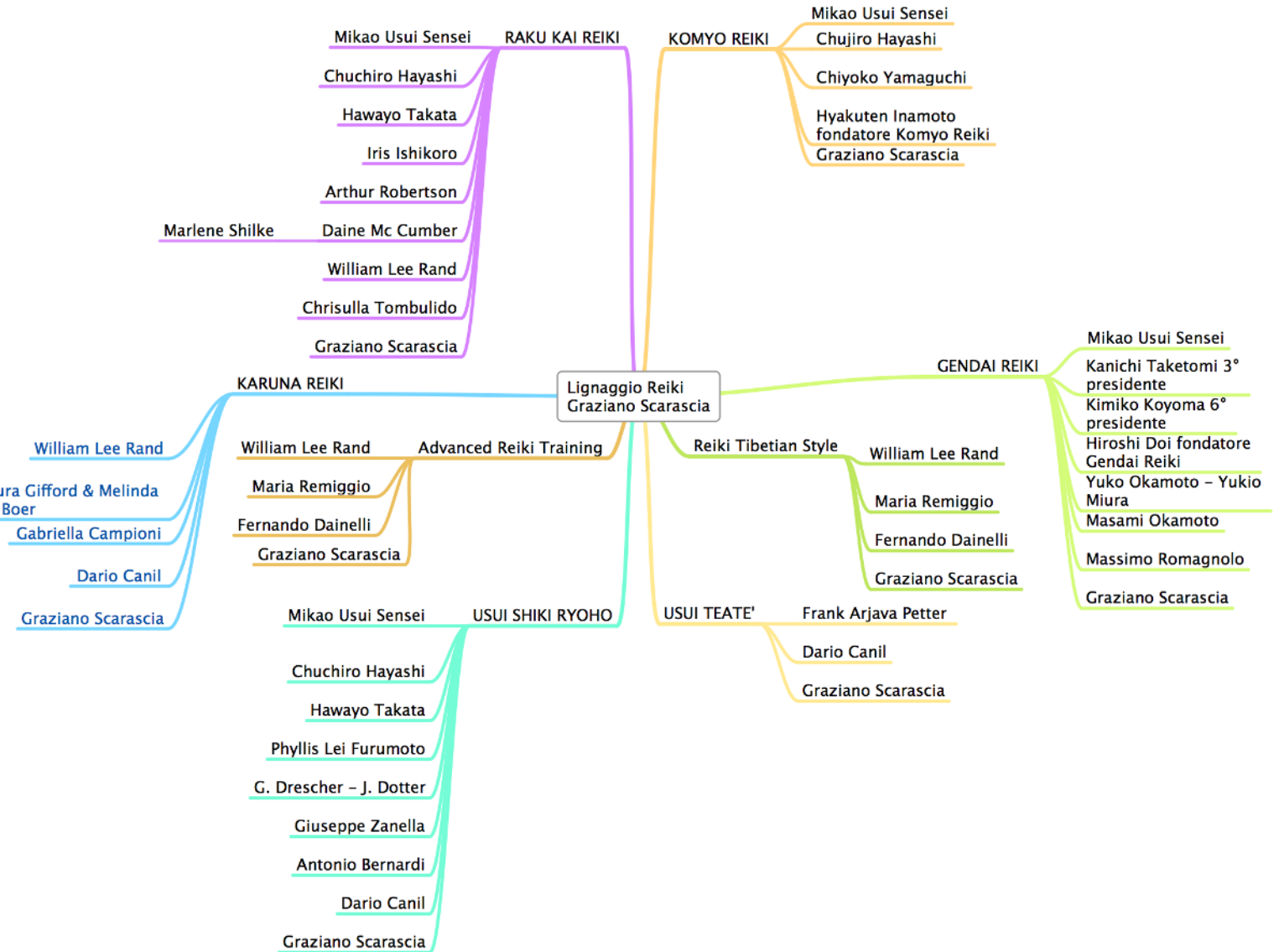
Nel 2015 si iscrive alla SUN, dove frequenta la facoltà di psicologia e si laurea in scienze e tecniche psicologiche. Per quasi dieci anni (2005-2014) è Docente di naturopatia presso AIOB. Nel 2016 viene incaricato dall'AICS **responsabile nazionale del dipartimento di scienze e tecniche olistiche**, che attualmente guida con l'intento di professionalizzare il settore delle discipline bio naturali.

Autore di due Libri **"Reiki Svelato"** e **"Reiki l'arte di attirare a Sè la Fortuna"**



*Consegna attesta dopo il corso Master con Sensei Rev. Hyakuten Innamoto*

# Lignaggio nei vari stili di Reiki



Sito Web: <http://www.ReikiLife.it>

Blog: <http://scuolareikilife.blogspot.com> (Italian language)

Canale Youtube: <https://www.youtube.com/user/reikilifecifor/>

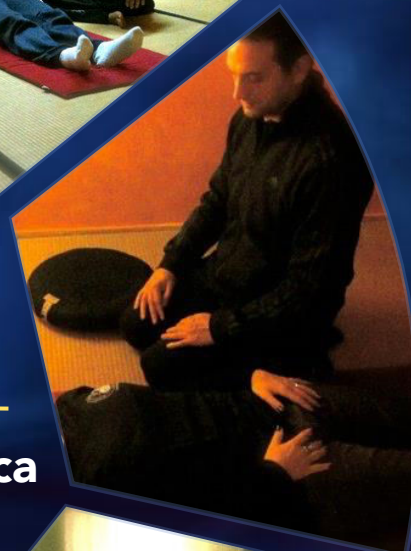
# CENTRO ITALIANO DI FORMAZIONE PER OPERATORI REIKI PER UNA FORMAZIONE DI QUALITÀ

Formiamo operatori Reiki dal 1998  
Seguiamo i standard formativi della Regione Lombardia DBN  
In linea con i dettami della legge 4/2013



## CIFOR

Polo di formazione Olistica



**AICS**  
ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT



TELEFONO

+39 333 5328139

SITO WEB - MAIL

[www.reikilife.it](http://www.reikilife.it)  
[graziano@reikilife.it](mailto:graziano@reikilife.it)

SEDE NAZIONALE

Presso Centro discipline  
Orientali SATORI  
Via Magra 6  
04100 LATINA