

JOLANDA PIETROBELLI

MANUALE REIKI 1° GRADO

靈氣

JOLANDA PIETROBELLI

MANUALE REIKI 1° GRADO
(LIVELLO)

Jolanda Pietrobelli

E-book

Handwritten signature or initials, possibly "JW".

Jolanda Pietrobelli
MANUALE REIKI 1° GRADO O LIVELLO
© Copyright CristinAPietrobelli E-book

E-Book Aprile 2017

Si fa divieto di riproduzione testi e illustrazioni, senza l'autorizzazione comprovata dell'A.
Questa pubblicazione viene scaricata gratuitamente dal sito

www.libreriacristinapietrobelli.it

Nota dell'A.

Io e il Reiki siamo una sola <entità energetica>. Dal lontano 1996, epoca in cui mi avvicinai alla <Pura Dottrina>, prendendo le armonizzazioni di Primo Livello, il mio percorso con Reiki è stato ed è importante. Il Reiki è una stupenda espressione di vita, che va meritata E AMATA INCONDIZIONATAMENTE!

Per quanti si apprestano a compiere i primi passi nel bellissimo mondo del Reiki, ho sviluppato questo <manuale 1° livello>, perché possano trovare in esso un compagno di viaggio con il quale si possano disporre con animo generoso ad apprendere quanto c'è di importante in questo metodo affidato all'umanità da Mikao Usui Sensei



Walter F. K. K.

Il pittogramma Reiki

Reiki è espressione giapponese nei due Kanji di cui si compone.

Non si tratta di ideogrammi ma di pittogrammi.

Significato:

- Nel vuoto biancore, nello spazio eterno e infinito la prima pennellata. Il primo segno riporta alla nascita del cielo, al principio creatore. L'energia si fa materia, si addensa.
- Nel cielo ora ci sono le nuvole che rappresentano il movimento, il mutamento, l'alternarsi degli eventi e delle esistenze.
- Lento addensarsi di nubi, origina pioggia, un tuono, un lampo e l'energia del cielo discende sulla terra in piccole gocce d'acqua.
- Tre bocche si aprono per parlare con Dio per ricevere i doni dal cielo, per ringraziarlo nelle preghiere.
- Gli uomini grati per i doni ricevuto dal cielo si uniscono nel tempio e offrono sacrifici. È l'incontro con lo spazio sacro interiore.
- Si ripropone la sequenza del cielo, delle nuvole e dell'acqua che scende ed evapora, tornando al cielo.
- Siamo nel centro del nostro essere, simboleggiato da un chicco di riso, qui comincia la vita nel seme, nella cellula, nell'eterno. Fin qui deve scendere l'energia dello spirito per rivelare per nutrire la nostra più intima essenza.

Il Kanji Reiki è simbolo antico e potente. Racchiude significati e potenzialità collegate alla protezione e alla evoluzione.

Il simbolo emana una fortissima energia.

Il suo uso:

- dipinto sulla parete di una stanza oppure posizionato a mo di quadro, è emanatore di energia positiva
- E' forte protettore da energie geo-patogene, es. nodi di Hartmann
- Collocato sotto il letto favorisce il sonno
- Applicato ad una presa di corrente, limita i danni da emanazioni elettromagnetiche
- Inserito in un cellulare con la parte disegnata rivolta verso la batteria, protegge da emanazioni

(Floriano D' Auria) Di questo simbolo esistono tre differenti versioni e può essere letto almeno a sette livelli di profondità.

REI viene tradotto come energia universale, significa spirito, anima e indica il principio nel senso più totale del termine. Collegarsi a **REI** significa collegarsi con la sorgente stessa della vita: Dio, Grande Spirito, Sé Universale.

KI viene tradotto come energia vitale, significa atmosfera, mente cuore, stato d'animo. Indica qualcosa che è presente in tutto ciò che esiste, qualcosa di universale, ma allo stesso tempo individuale. Una forza che fa compiere ad ogni cosa il proprio ciclo vitale.

Potremo riferire il **KI** all'uomo, alla terra, al finito, all'immanente e **REI** al cielo, al divino, all'universo, al trascendente.

L'insieme di **REI** e **KI** è allora il **TUTTO**. Il creatore e il soffio di vita che emana, il principio e la sua manifestazione.

Il senso di Reiki è allora richiamare le dimensioni superiori perché scendano in noi, portando luce.

Prendiamo in esame la rappresentazione più antica e originale, gli ideogrammi giapponesi si svilupparono da quelli cinesi. Per secoli la Cina è stata un modello culturale e religioso per il

Giappone, anche nell'antichità i giapponesi tendevano a rapinare altre culture, adattandole poi alle proprie esigenze.

Ecco due definizioni:

- una qualità definitiva ascende dal cielo (divinità), viene liberata dalla materia, da una forza solare infuocata
- aggiungendo una grande energia alla materia, le componenti spirituali divine, al suo interno vengono rafforzate

(W.L.Rand). È degno di nota il fatto che il Reiki non richieda particolari capacità o anni di pratica: chiunque può apprenderlo in un giorno o due per sperimentare subito effetti concreti!

La profonda bellezza e il valore del Reiki risiedono nel fatto che esso ci collega con quella parte dell' Universo, in cui tutto è guidato dalla saggezza, dall'amore e dalla pace. (lo spirito del Reiki).

1ª Versione

2ª Versione

3ª Versione

Lo spirito di Dio



-Il Cielo

-La pioggia che cade



-La bocca e le sue parole

L'anima



-Simbolo usato nell'antichità in Giappone e Cina per contraddistinguere le persone dotate di poteri paranormali. Serviva per invocare la pioggia.

La materia



-Il vapore

-La croce indica, con i quattro segni, il riso, nutrimento materiale per l'uomo. La riga lunga curva è il vapore che sale.

Il Kanji Reiki racchiude in sé moltissime potenzialità ed aspetti ancora inesplorati. Questa meravigliosa <scrittura>, risulta essere un ottimo alleato contro energie disarmoniche, siano esse mentali, geopatichiche e/o elettromagnetiche. Il Kanji Reiki emette continuamente, nel luogo dove viene posizionato, un'energia riparatrice e riarmonizzante, riportando l'ambiente e tutto ciò che lo circonda, in uno stato di armonia ed equilibrio. Ciò che conosciamo di questo stupefacente simbolo, è dato principalmente dalla sperimentazione che i praticanti occidentali ne hanno fatto, e attualmente non sappiamo di nessun <uso particolare>, proveniente dalle scuole giapponesi. Nessuno conosce in realtà tutte le potenzialità e le possibilità di questo simbolo; l'unico modo è provare personalmente a scoprirne i segreti.

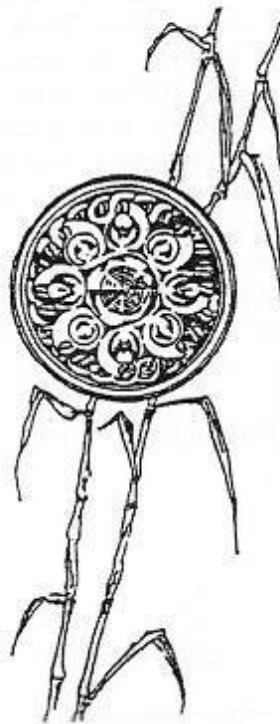
Qui di seguito vengono elencati alcuni usi

- Posizionare il Kanji Reiki in una stanza, come se fosse un quadro, oppure dipingerlo sulla parete: emetterà energia protettiva e riequilibrante nell'ambiente (quest'azione avviene grazie all'emissione di onde di forma, ossia per effetto radionico).
- Posizionare il Kanji Reiki in formato grande (foglio A3) sotto il letto (sul pavimento). Meglio ancora se la riproduzione è fronte/retro: l'azione energetica avviene così sia in senso protettivo e schermante (da energie geopatogene) sia in senso radiante ed equilibrante (favorendo così il naturale rilassamento durante il sonno).
- Posizionare una mini riproduzione del Kanji Reiki su una presa di corrente dell'impianto domestico (il disegno del simbolo va rivolto verso la presa). Il Kanji servirà a limitare i danni causati dalle emanazioni elettromagnetiche.
- Posizionare una mini riproduzione del Kanji Reiki dentro il cellulare (con il disegno rivolto verso la batteria); aiuterà nel limitare i danni causati da emanazioni elettromagnetiche.
- Inciso su una medaglia proteggerà da energie negative, geopatichiche, o generate da campi elettromagnetici.
- Posizionare una mini riproduzione del Kanji Reiki sotto ad una bottiglia o ad un bicchiere: questo aiuterà ad energizzare l'acqua e a purificarla da eventuali sostanze contenute in essa.



Mikao Usui Sensei
Chujiro Hayashi
Awayo Takata
La disciplina

USUI SHIKI RYOKO



Mikao Usui Sensei



Mikaomi Usui Sensei <il papà del Reiki>, nasce nel villaggio di Taniai (Prefettura di Gifu) in Giappone il 15 agosto 1865. All'età di dodici anni inizia l'addestramento alle arti marziali. Agli inizi del '900 sposa Sadako Suzuki e nel 1908 nasce il primogenito Fuji. Cinque anni dopo nasce la secondogenita Toshiko. La possibile data in cui Usui riceve la chiave del Reiki è il 23 agosto 1914. L'anno successivo una monaca Buddhista Tendai, conosciuta come Suzuki San, diventa allieva di Usui e rimane al suo fianco fino al 1920. La storia narra che durante il suo ritiro durato 21 giorni sul monte Kurama, osservando il digiuno e la preghiera, ad Usui apparve Avalokitesvara, il Bodhisatva dell'amore, della guarigione e della compassione, che lo istruì e lo iniziò al Reiki. Usui era un uomo modesto ma spiritualmente ricco, ad un certo punto della sua vita decise di diventare un monaco buddhista *zaïke*, ovverosia un monaco che conservava il suo lavoro, la propria casa, la propria famiglia, non viveva nel Tempio, ma tre mesi l'anno praticava una forma di meditazione di 21 giorni. Nel Buddhismo Tibetano questa disciplina spirituale è chiamata <**Meditazione del pentimento del loto**>. Nell'aprile del 1922 aprì il suo primo luogo di insegnamento a Harajuku Tokio.

Il termine Reiki non veniva usato tra i suoi allievi, i quali chiamavano il suo metodo: "Usui Teate" che vuol dire <Tocco della mano di Usui, guarigione con le mani di Usui>.*

*Nota**. All'inizio Usui non indicò il suo metodo con un nome preciso. Il termine Usui Teate, fu introdotto da alcuni allievi (Suzuki San). Il termine Reiki esisteva ancor prima di Usui e fu applicato al suo metodo, in seguito da altri allievi.

Usui insisteva sul fatto che il Reiki doveva essere insegnato in modo semplice, così che la pratica fosse facile da comprendere e accessibile ad un più vasto pubblico. Definiva la sua disciplina **il segreto della felicità, il segreto della medicina**.

Il legame tra felicità e guarigione è tipico della medicina asiatica, che considera il benessere spirituale, la base della salute. Questa disciplina si concentrava sullo sviluppo spirituale, con la guarigione come effetto secondario. Da noi in Occidente, il Reiki tende a concentrarsi sulla guarigione, con lo sviluppo spirituale come effetto secondario.

Il Dott. Hayashi. Il dott. Hayashi di cui si parla diffusamente nella storia del Reiki, è stato allievo di Usui ed iniziato alla Pura Dottrina dal medesimo, nove mesi prima della propria scomparsa avvenuta il 9 marzo 1926. Usui aveva sessantuno anni.

Il dott. Hayashi a sua volta iniziò al metodo colui che avrebbe poi diffuso il Reiki in Occidente:

<AWAYO TAKATA>.

Risale al 1998 la ricerca condotta dal tedesco Frank Arjava Petter, maestro di Reiki, che vive in Giappone. Le sue scoperte cambiano di molto tutto il notiziario giunto in Occidente, tramite Takata. Esiste la tomba di Usui, le sue spoglie sono raccolte nel cimitero del Tempio di Daihoji a Tokio. La tomba evidenzia una stele ingombrante e sul monumento funebre è incisa la storia di Mikao Kyoho (Gyoho) Usui. Qualora vi fossero stati dubbi sulla sua reale esistenza, la scoperta della tomba è stata efficace per fugarli. Sulla tomba è riportata la visione avuta durante il ritiro di 21 giorni sul monte Kurama e la nascita della Pura Dottrina.*

Nota*. Le versioni pubblicate sui 21 giorni passati da Usui in ritiro sul monte, sono molte e tutte discordi. Quella più affascinante porta la firma di Takata.



Intestazione della stele funeraria

Brevemente un cenno:

...al suo ritorno dal mondo Occidentale, la ricerca spirituale di Usui, approdò sul Monte Kurama, dove egli sostò 21 giorni in meditazione, digiuno e preghiera (il numero 21 rappresenta la guarigione perfetta) per trovare risposte alla sua voglia di sapere sulle guarigioni operate dal Cristo con le mani. All'alba del ventunesimo giorno, una sfera di luce intensa si posò sulla fronte di Usui, aprendosi in piccole bolle contenenti i simboli Reiki, dei quali ricevette la conoscenza per il giusto equilibrio. Così nacque il Reiki di Mikao Usui Sensei.

Usui sperimentò il nuovo metodo su se stesso e la sua famiglia, proponendosi di condividere con altri la propria esperienza. La storia racconta che aprì una **Clinica Reiki** nel 1922 vicino Tokio, l'anno successivo durante un terremoto che sconvolse la città si prestò a portare aiuto là dove c'era bisogno. Nel mese di febbraio 1925 aprì la sua seconda clinica Reiki.

Il 9 marzo 1926 passò a miglior vita.

Esiste tutt'oggi nella città di Tokio l'associazione che lo riguarda: **Usui Reiki Ryoho Gakkai**.

Scrisse per i suoi allievi un manuale ed attraverso questo documento che è stato recuperato e tradotto da Petter con la collaborazione dell'allora moglie giapponese, siamo venuti a conoscenza della diversità della pratica Reiki insegnata in Giappone, dalla Scuola Usui. L'intero sistema è basato sull'intuito e sulla intenzione, è più ricco rispetto alla tecnica occidentalizzata ed include un'ampia metodologia a convalida dei tanti stili che oggi sono praticati nel mondo occidentale.

Mikao Usui ha sempre voluto che la Pura Dottrina fosse insegnata e trasmessa in modo semplice, perché potesse essere di facile comprensione e accessibile a chiunque.

Il benessere spirituale è alla base della salute, la disciplina Reiki diffusa da Usui si concentra sullo sviluppo spirituale, considerando la guarigione effetto secondario. In Occidente invece tende a concentrarsi sulla guarigione, considerando lo sviluppo spirituale un effetto secondario.

MIKAO USUI - FONDATORE LIGNAGGIO REIKI USUI RYOHO

iscrizione funebre sulla tomba di Usui



"Chi impara seriamente (si intenda attraverso esercizi meditativi) e lavora con dedizione su se stesso per migliorare il proprio corpo e il proprio spirito e per diventare una persona migliore è un uomo di grande spirito.

Gli uomini che utilizzano questo grande spirito per il bene della società, per indicare la retta via a molte persone e per fare del bene si chiamano maestri.

Uno di questi maestri era il dr. Usui. Egli insegnò agli uomini il Reiki universale. Innumerevoli persone vennero da lui e lo pregarono di insegnare loro la grande via del Reiki e di guarirli. Il suo nome era Mikao, il suo secondo nome Gyoho. Nacque a Yago, un villaggio nel distretto Yamagata, nella prefettura Gifu. Il nome dei nonni era Tsunetane Chiba, quello di suo padre Uzaemon e il cognome di sua madre Kawaii.

Egli venne al mondo nel primo anno dell'era-Keio, chiamato Keio Gunnen (1865), il 15 agosto. Dotato di capacità straordinarie imparò molte cose. Da adulto, per potervi studiare, visitò molti paesi occidentali e anche la Cina.

Sebbene fosse un uomo grandioso con abilità emergenti, conobbe anche la sfortuna. Tuttavia non si arrese e continuò tenacemente il suo apprendimento.

Un giorno si recò sul monte Kurama per ritirarsi nella meditazione e digiunò per 21 giorni. Dopo questi 21 giorni percepì in sé la grande energia Reiki e da allora imparò tutto sul sistema Reiki.

Innanzitutto usò Reiki su se stesso e dopo lo sperimentò sulla sua famiglia; ottenendo un buon effetto sui più svariati malanni decise di dividerlo anche con molti altri.

Per far conoscere il Reiki e per renderlo accessibile al pubblico, aprì una clinica a Harajuku, Aoyama, Tokyo nell'aprile del decimo anno dell'era-Taisho (1921).

Diresse dei seminari ed effettuò delle sedute di cura-Reiki con molte persone.

Innumerevoli persone si recarono da lui e facevano la fila davanti alla sua abitazione per poter essere curate. Nel settembre del dodicesimo anno dell'era-Taisho (1923) il devastante terremoto di Kanto sconvolse Tokyo.

Migliaia furono i morti, i feriti e gli ammalati. Il dr. Usui, con il cuore colmo di dolore, cominciò a curare in tutta la città le numerose vittime del terremoto.

Ben presto la sua clinica divenne troppo piccola cosicché, nel febbraio del quattordicesimo anno dell'era-Taisho (1925), si trasferì fuori città, a Nakano, dove edificò una clinica nuova.

La sua fama si propagò presto in tutto il Giappone e venne invitato in molti villaggi del Paese.

Una volta si recò a Kure, un'altra nella prefettura di Hiroshima e poi in quella di Saga e a Fukuyama.

Durante il suo soggiorno a Fukuyama si ammalò e morì all'età di 61 anni, il 9 marzo del quindicesimo anno dell'era-Taisho (1926). Il nome di sua moglie era Sadako e il suo cognome da nubile era Suzuki.

Avevano un figlio e una figlia. Il figlio, Fuji Usui, diresse l'attività familiare dopo la morte del dr. Usui.

Il dr. Usui era molto cordiale, semplice e umile, il suo corpo era sano e ben proporzionato. Non si vantava mai e aveva sempre il sorriso sulle labbra, ma non appena aveva delle difficoltà dimostrava ciò che stava in lui.

Era un uomo assai attento. Sotto molti punti di vista era un'anima estremamente virtuosa.

Leggeva volentieri e disponeva di vaste conoscenze nell'ambito della psicologia, della medicina, della veggenza e della teologia di tutte le religioni.

L'esperienza di un'intera vita dedicata all'apprendimento e alla raccolta di informazioni lo hanno forse aiutato a ricevere e a comprendere il Reiki.

Lo scopo principale del Reiki non è solo la guarigione delle malattie, quanto piuttosto il rafforzamento di tutti i talenti naturali disponibili, l'equilibrio dello spirito, la salute del corpo e conseguentemente il raggiungimento della fortuna.

Per portare ciò agli altri bisognerebbe seguire i cinque principi dell'imperatore Meiji e interiorizzarli profondamente nel proprio cuore.

Recitate questi principi ogni mattina e ogni sera: oggi non ti arrabbiare, non ti preoccupare, sii grato, lavora sodo (su di

te) e sii gentile verso il tuo prossimo.

L'obiettivo finale consiste nel comprendere l'antichissimo metodo segreto per attirare a sé la fortuna e per scoprire così un procedimento di guarigione valido in generale contro molte malattie.

Quando si seguono questi straordinari principi si raggiunge lo spirito silenzioso degli antichi saggi.

Per divulgare il sistema Reiki è importante cominciare da un luogo vicino (voi stessi); non cominciate con cose come la filosofia e la logica, che forse sono distanti da voi.

Create il silenzio e sedete ogni mattina e ogni sera, con le mani incrociate sul petto, nella posizione Gassho o Namaste. Sentite gli straordinari principi, siate limpidi e calmi. Lavorate sul vostro cuore e tirate fuori le cose dallo spazio silenzioso in voi.

Poiché Reiki comincia profondamente in voi stessi, ognuno lo può esercitare. Il mondo si trasforma rapidamente, le filosofie cambiano, ma se il Reiki potrà essere diffuso su tutta la terra, esso toccherà i cuori degli uomini e la morale della società. Aiuterà molte persone non solo a guarire le malattie, ma anche la terra.

Più di duemila persone impararono il Reiki dal dr. Usui. Alcuni lo impararono dai suoi allievi con maggiore anzianità di servizio, cosicché appresero il Reiki anche molte persone che risiedevano in luoghi distanti.

Anche ora, dopo la morte del dr. Usui, il Reiki continuerà a diffondersi a lungo.

È una benedizione aver appreso il Reiki da lui, aver fatto esperienza della sua grandezza e avere la capacità di ritrasmetterla.

Molti degli allievi del dr. Usui si sono riuniti per erigere questo monumento nel cimitero del tempio Saihoji, nel distretto Toyotama. Io sono stato invitato a scrivere queste parole, affinché la sua grandiosa opera continui.

Stimo il suo lavoro nel modo più profondo e voglio dire a tutti i suoi allievi che mi sento onorato di essere stato prescelto per questo compito. Mi auguro che molte persone capiscano quale grandioso servizio abbia reso al mondo il dr. Usui per gli anni che verranno.

Questa iscrizione è stata redatta da Juzaburo Ushida in collaborazione con Masayuki Okada." Febbraio 1927"

Chujiro Hayashi



Chujiro Hayashi Ufficiale medico, Giapponese, nel 1918 fu nominato Direttore della Difesa Portuale di Ominato, nel Nord del Giappone. Nel 1925, studiò al dojo (centro addestramento) di Usui, a Nakano, fuori da Tokyo, avanzando rapidamente e con profitto attraverso i livelli, fino al livello Shinpiden. Nel 1930, così si dice, Hayashi aveva cominciato a modificare il suo approccio al Reiki (presumibilmente per portarlo più in linea con la sua opinione riguardante la metodologia/pratica clinica) e fu intorno a questo periodo che egli fondò la Hayashi Reiki Ryoho Kenkyukai . Hayashi forse ha introdotto lo schema formale, insegnato nel Reiki Occidentale.

Il suo sistema si incentrava su Reiki come metodo pratico di trattamento a contatto con le mani, mettendo meno l'accento su alcuni degli elementi più spirituali del sistema Usui.

Insegnava i quattro simboli come componente centrale del suo sistema, egli è forse anche, responsabile della creazione del formato dell'armonizzazione denju, insegnato nel **Reiki Occidentale**. Originariamente insegnava Reiki diviso in quattro livelli:

- Shoden
- Chuden
- Okuden
- Shinpiden

anche se all'epoca in cui insegnò a Takata-Sensei, il sistema aveva solo tre livelli. Egli redasse anche un libretto di nove capitoli, linee guida al trattamento noto come <Hayashi Ryoho Shishin>, che veniva dato agli allievi. Dopo che Hayashi commise **seppuku** (suicidio rituale) nella sua Villa di Atami, vicino al Monte Fuji nel 1940, sua moglie Chie prese la direzione della sua clinica Reiki.

Fu la modifica e lo sviluppo del sistema Usui, operata da Hayashi che Takata avrebbe poi presentato in Occidente come **Usui Shiki Ryoho** (Metodo di Trattamento/Guarigione Usui).

Hayashi aveva previsto la seconda guerra mondiale, sapeva che sarebbe stato richiamato a combattere. Scelse di morire piuttosto che essere responsabile della morte di altri. Esegui il suo **suicidio rituale**, tale atto era considerato nella cultura giapponese un modo onorevole per evitare di andare in guerra.

Hawayo Takata & Phyllis Lei Furumoto



E' suo il merito di aver fatto conoscere il Reiki in Occidente e grazie a lei il metodo si è diffuso in tutto il mondo.

Takata nacque il 24 dicembre 1900 in un'isola delle Hawaii, da giovane lavorò nelle piantagioni di canne da zucchero, sposò il contabile di una piantagione, fu madre di due bambine.

Nel 1930 rimase vedova, ammalatasi tornò in Giappone per farsi curare. Frequentò la Clinica di Reiki del dott. Hayashi. Iniziata al Reiki dal medesimo, nel 1936 ricevette dal dott. Hayashi il livello di shoden, lavorò nella clinica per circa un anno e ricevette il grado di okuden. Nel 1937 Takata tornò alle Hawaii, fu raggiunta poi dal dott. Hayashi e insieme girarono l'Arcipelago con conferenze e seminari. Il 21 febbraio 1938, Takata fu iniziata allo Shinpiden. Aprì una clinica a Hilo e una a Honolulu. Si cominciò a parlare di lei come di una forte guaritrice. Nel 1970 iniziò ad addestrare allievi allo shinpiden, Master, così volle chiamarlo. Per la preparazione e armonizzazione a tale livello chiedeva un compenso di 10.000 dollari, si trattava di un corso senza tirocinio che si svolgeva nell'arco di un fine settimana. Prima della sua morte aveva creato ventidue maestri.

Perché Takata decise di cambiare la storia del Reiki. La seconda guerra mondiale era cominciata da poco tempo, dopo il suo ritorno dal Giappone alle Hawaii e con l'attacco giapponese a Pearl Harbour, poco distante da dove lei viveva, si era creata molta diffidenza verso tutto ciò che proveniva da quel luogo. Non solo, coloro i quali avevano provenienza giapponese, vennero perseguitati. Takata passò un periodo di difficoltà, come poteva pensare di diffondere una pratica giapponese? Forse le sarebbe stato utile occidentalizzare il suo fondatore e fu così che Usui diventò ministro di Culto Cristiano, con una frequenza universitaria negli Stati Uniti ed infine era diventato rettore di una Università Cristiana in Giappone.

Takata non ha praticato il ***Reiki Tradizionale di Usui***, ma una variazione elaborata dal Dott. Hayashi e dopo il suicidio rituale di quest'ultimo, modificò ulteriormente lo stile.

Dopo che Hawayo Takata, passò a miglior vita (80 anni), si riunirono alle Hawaii i ventidue maestri da lei formati durante la sua vita dedicata al Reiki ed in quella circostanza venne presa la decisione di nominare <grande master>, la nipote di Takata, Furumoto.

L'associazione precedente fondata dalla scomparsa, <American Reiki Association> si divise in due organizzazioni:

- ***Reiki Alliance*** fondata e diretta dal 1981 da Furumoto, che mantenne sommariamente gli insegnamenti di Usui, proponendosi di orientare il Reiki da un punto di vista spirituale, nel rispetto della tradizione e del suo lato economico.

- **A.i.r.a.** (American International Reiki Association) nata nel 1982 ad opera di Barbara Ray, allieva di Takata, che ha dato vita ad una associazione con cui ha voluto dimostrare la scientificità del Reiki.

Negli anni novanta in Europa è nata la **R.A.I.** fondata dal guaritore tedesco Eckard Strohm, che ha stabilito prezzi con cui ha scatenato una forte concorrenza con le altre associazioni. Strohm, straordinario parapsicologo, sostiene di aver scoperto una grande fonte energetica di guarigione spirituale chiamata **Arolo**, praticata nel leggendario continente di Atlantide. Attraverso questa tecnica si accede ai diversi piani spirituali, si riprende il contatto con il contesto cranico di vite precedenti.

Il guaritore attraverso la propria **consacrazione** otterrebbe accesso all'infinita corrente di energia divina e a campi energetici fluttuanti in dimensioni assai elevate. E tutto questo senza disdegnare il Reiki.

L'insegnamento di Usui è diffuso in tutto il mondo, esistono maestri che pur avendo avuto le armonizzazioni secondo i principali metodi tradizionali della Pura Dottrina, non vogliono appartenere ad alcuna associazione. L'esperienza del Reiki è universale, al di là della strada scelta per raggiungerla. L'Alliance si è proposta di mantenere il più possibile l'insegnamento nella sua forma tradizionale, lasciando libera la creatività e le esperienze personali dei maestri, nei particolari tecnici e nelle modalità di trasmissione delle armonizzazioni.

La disciplina

Il Reiki è sistema di evoluzione spirituale e guarigione che si esplica con l'imposizione delle mani, si è sviluppato agli inizi del secolo scorso. Si tratta di una disciplina mente/corpo che definisce un riequilibrio energetico, non perdendo di vista la guarigione fisica/mentale di chi pratica Reiki.

Le origini risalgono agli albori del racconto dell'umanità e le ricerche avviate nel campo trovano traccia in *culture antiche*, partendo dall'Egitto fino al mondo Celtico.

In un primo momento si è pensato fosse un'arte passata da bocca a orecchio, da maestro ad allievo, fin quando sono cominciate le tante pubblicazioni sull'argomento.

In questa disciplina:

il cuore è il centro di tutto, sede dell'anima è il luogo delle emozioni, dove si matura l'esperienza spirituale. Ascoltando la voce del cuore si realizza il contatto consapevole col Sé Superiore, ottenendo una spinta evolutiva.

Attraverso il cuore, l'essere umano cresce ed ogni sua scelta diventa manifestazione autonoma del proprio libero arbitrio. *Sentire* vuol dire aprirsi all'ascolto generoso e privo di pregiudizi.

Il metodo Reiki, è in totale risonanza con la dimensione del sentire, agevola uno sviluppo individuale e accelera la crescita spirituale.

Praticarlo sviluppa la sensibilità nei confronti di noi stessi e del mondo esterno.

Reiki deriva da **rei** (universale) e descrive l'aspetto illimitato del **ki** (energia). Si descrive così l'energia del sistema di Mikao Usui Sensei, il papà del Reiki, del quale in altre pagine si dà notizia. La traduzione che trova concordi le appartenenze al mondo del Reiki, approssimativamente è la seguente:

-energia vitale che tutto abbraccia -

Lo scopo di Reiki è favorire il raggiungimento di più obiettivi della nostra vita che possano configurarsi nei livelli più alti della dimensione spirituale, esempio: attraverso la presa di coscienza del nostro Sé, ottenendo così l'espansione del cuore e arrivare all'armonia.

Reiki porta seco il segreto dell'amore, che dall'Universo scende fino a noi avvolgendoci in un potente abbraccio di energia che favorirà il contatto tra lo spirito e la materia e non trascura di accelerare l'evoluzione di chi lo pratica e di chi lo riceve. Potenzia e regola la circolazione energetica del corpo umano, avvia processi di disintossicazione, favorisce l'eliminazione delle tossine, allevia il dolore fisico e spirituale, rigenera i tessuti, rilassa, riattiva il sistema endocrino, linfatico, circolatorio, digerente, urinario, rafforza il sistema immunitario, riequilibrando anche il sistema nervoso.

Reiki è un atto importante che permette la connessione con l'energia pura che proviene dal Kosmo. Lì si manifesta la coscienza, la fonte di informazione che consente alla materia di strutturarsi nello spazio/tempo.

La *Pura Dottrina*, come è spesso chiamato il Reiki, si è sviluppata in un periodo antico nel quale esisteva un rapporto diverso con l'energia, nel periodo in cui si lavorava con la consapevolezza che la geometria avesse la possibilità di fare da cassa di risonanza alle energie, richiamandole e raccogliendole.

L'essere umano era più equilibrato e in armonia con se stesso e questo suo stato di grazia si rifletteva nei due emisferi del cervello.

In Oriente si è visto uno sviluppo maggiormente incentrato sull'emisfero intuitivo/creativo, sulla parte mistica.

In Occidente è avvenuto l'esatto contrario, lo sviluppo si è maggiormente incentrato sulla parte razionale e logica.

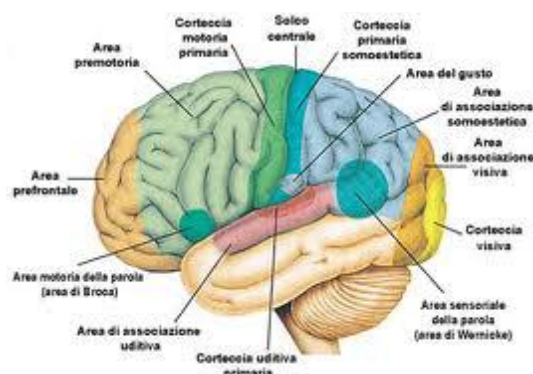
La riscoperta e la risposta di Reiki, ci conduce al recupero dell'equilibrio dentro di noi.

La via spirituale/ Il cervello

Il Reiki di Usui, oltre ad essere un metodo terapeutico olistico, rappresenta una via spirituale per chiunque lo voglia.

Sono necessarie le attivazioni: con il primo livello si sviluppa subito l'amore, la responsabilità e la consapevolezza. Il percorso si continua con l'apprendimento del secondo livello dove l'energia è potenziata e l'uso della conoscenza dei simboli e mantra, permette una indagine nel profondo.

Si può proseguire il percorso con il livello master col quale si va alla scoperta di noi stessi e della nostra interiorità.



Se si parla di energie si parla di cervello, quella massa grigio/rosa che pesa circa un chilo e mezzo. È costituito da oltre cento miliardi di cellule nervose (neuroni) che per funzionare necessitano di una quantità enorme di energia. Ogni giorno mediamente centomila cellule muoiono e non si rigenerano più.

Le uniche cellule cerebrali che si rigenerano sono i neuroni olfattivi.

Possiamo rallentare la perdita naturale di neuroni, conducendo una vita sana, col pensiero positivo e con il loro costante uso. La mancanza d'uso delle cellule cerebrali, provoca l'atrofizzazione con la diminuzione della plasticità del cervello che darà luogo a pensieri sfuocati. Una plasticità cerebrale può essere conservata per tutta la durata della vita biologica, mantenendo ad ogni età una attività intellettuale generosa e anche attraverso il Reiki.

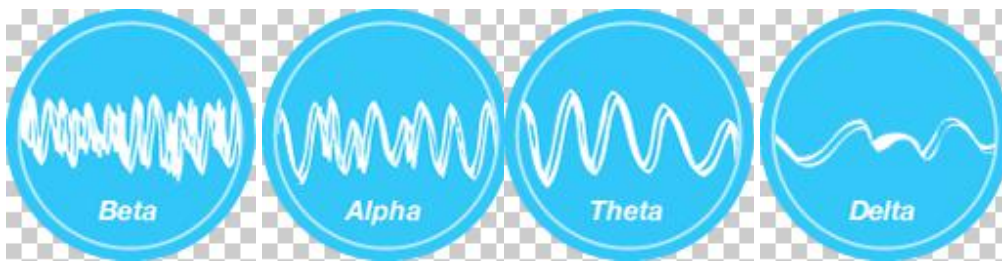
I due emisferi. Il cervello è diviso in due emisferi, diversi tra loro: l'emisfero destro interessa la creatività, l'intuizione, la sensibilità, la spiritualità. È dimostrato che la donna più dell'uomo, usa questo emisfero. L'emisfero sinistro è preposto alla logica, alla razionalità, al calcolo, all'analisi, all'azione. Il comportamento mentale dell'uomo è dovuto prevalentemente all'emisfero sinistro.

Le Onde del cervello. Nel cervello si manifestano tre stati: intensità visiva, sensazioni, emozioni.

Gli occhi aperti comunicano con l'esterno, lavorando prevalentemente con l'emisfero sinistro che genera onde Beta. Con gli occhi chiusi vengono emanate onde Alpha, il corpo si rilassa e l'attività elettrica cerebrale si attenua e si sposta verso l'emisfero destro.

Un modo veloce di andare in Alpha è quello di sospirare profondamente muovendo gli occhi verso l'alto, riportandoli poi in posizione normale abbassando le palpebre.

Con un rilassamento più profondo si entra nelle onde Theta che indicano uno stato mentale dell'emisfero destro, proprio dell'elevata concentrazione, dell'intuizione, della spiritualità. Oltre le onde Theta sopraggiunge lo stato Delta, in cui l'attività elettrica del cervello è al minimo. E il corpo riposa.



Guarigione e Reiki / Malattia

Reiki è considerato una tecnica di guarigione spirituale ed energetica, a partire da Usui, la cura spirituale consiste nel diventare parte della consapevolezza universale, mentre la cura energetica rimuove i sintomi mentali e fisici.

La malattia ha significato di messaggio nella vita spirituale di ognuno, nel percorso verso il risveglio interiore. La cura energetica avviene quando il messaggio spirituale è accettato.

N.B. La malattia non è altro che la manifestazione di scontentezza dell'anima che accusa malessere. È la rottura di un equilibrio nell'armonia della difettosa sintonia con il tutto. La malattia è una grande "indifferenza" del sé inferiore, che manifestandosi prima all'anima, diventa poi visibile al corpo fisico, attraverso blocchi energetici che danno origine ai disturbi. La malattia manifesta uno squilibrio energetico, un "alt" nel sistema eterico e a tale squilibrio o disarmonia è possibile far risalire i sintomi fisici.

Reiki porta armonia nello stato energetico e facilita la guarigione, verificando cambiamenti nella consapevolezza; la guarigione è una delle tante sfaccettature del Reiki.

Diversi maestri considerano questa disciplina nei suoi quattro aspetti, indicati come <porte di accesso>:

- **La guarigione fisica.** È la cosa immediata, partecipando ad un seminario, prendiamo contatto con l'energia, adoperando da subito le mani imponendole su noi stessi e sugli altri, per capire il funzionamento della medesima.
- **La crescita personale.** Il Reiki è in sintonia con le manifestazioni olistiche che vedono il sintomo come un disequilibrio e si propongono un mirato lavoro per eliminarlo e ripristinare l'equilibrio compromesso. La guarigione poi si manifesta perché non esiste più la causa del disequilibrio e porta con sé una crescita personale, ovvero un cambiamento interiore, con lo scioglimento di blocchi e traumi responsabili del disagio causato. Si riprende così un percorso interrotto magari durante l'infanzia; è accertato da antropologi che noi cresciamo per tutto il tempo dell'adolescenza, poi iniziamo ad invecchiare. Con Reiki si ritrovano gli stimoli giusti per riprendere il cammino di maturazione, la crescita spirituale.
- **La crescita spirituale.** La Pura Dottrina non vuole essere una via, un insieme di credenze da accettare o regole da seguire, il Reiki sollecita a trovare dentro di noi ciò che la nostra spiritualità, la nostra interiorità ci spinge a scoprire, in altre parole <il maestro interiore che sta nel cuore>. La disciplina spirituale porta alla chiarezza, al percorso di crescita che può essere rappresentato da una religione, una via iniziatica, un rapporto scientifico/materiale, il Reiki stesso.
- **La porta misterica.** Il Reiki ha due aspetti fondamentali e complementari: ha l'aspetto scientifico/tecnico/fisico/razionale perché nella sua pratica rispetta tempi e codici (il 1° livello è tecnico). L'altro aspetto riguarda la connessione con l'energia che ci proietta verso l'alto, verso un verticalismo che unisce l'essere umano idealmente al mistero del Divino.

Il presupposto naturale da cui parte il Reiki è l'esistenza di canali energetici all'interno di noi (sono usati anche nell'agopuntura e nella riflessologia), uno di questi canali parte dalla sommità del capo, arriva all'altezza del cuore e si dirama attraverso le braccia e le mani. Lo scopo del Reiki oltre alla guarigione, è il rafforzamento dei talenti naturali, l'armonia dello spirito, la salute del corpo, la luce interiore.

Occidental -Reiki

Il sistema definito tradizionale è chiamato: *Usui Reiki Ryoho*. In Occidente è insegnato attraverso i tre gradi o livelli, ai quali il soggetto è armonizzato, al fine così di ottenere le capacità per guidare l'energia.

Il primo livello - *shoden* - è impiegato per la cura propriamente fisica, richiede l'imposizione delle mani che irradiano energia.

Nota. Diversamente dalla pranoterapia, le mani di chi pratica Reiki sono entrambi radianti e assorbenti.

Il secondo livello - *okuden* - alza il livello di coscienza e si avvale di tre simboli che rappresentano il linguaggio sottile e mentale dell'energia.

Il terzo livello - *shinpiden* - accelera la crescita spirituale ed è impiegato per l'insegnamento della disciplina. Attraverso questo livello che comprende il maestrato (master), si apprendono altri due simboli (molte scuole ne considerano solo uno). La Pura Dottrina diventa parte necessaria all'esistenza del maestro che pur non essendo necessariamente *maestro di vita*, lavora su se stesso, sulla mente, sulle emozioni e sulla propria anima.

I simboli conosciuti nel secondo livello e durante la formazione a maestri, sono componenti fondamentali della disciplina che la rendono diversa dagli altri metodi.

Il Reiki è una energia di amore universale e rappresenta il ponte tra noi e il positivo.

Reiki proviene dal giapponese:

REI = ENERGIA UNIVERSALE

KI = ENERGIA VITALE

Le origini del Reiki vanno onorate nel rispetto di cambiamenti dell'evolversi del mondo e in considerazione anche delle esigenze dell'essere umano. Reiki è amore incondizionato, energia.

Il più potente dei sentimenti è l'amore che in tutte le sue forme più belle sprigiona emozioni e dà energia. La pratica di questa disciplina si modifica secondo lo spirito di chi lo pratica poiché l'energia si adatta ad ognuno di noi, alle nostre capacità, alla nostra apertura di coscienza. Ha molte sfaccettature e tutte assieme lo costituiscono. Nessuna fra loro è meglio di altre. È la totalità dell'insieme che rende importante il Reiki.

Il Reiki e gli ormoni della felicità

Il Reiki aiuta a diminuire o a eliminare lo stress ed esercita un influsso positivo su di noi e se riduce lo stress e la rabbia, ci permette di sorridere.

Attraverso il sorriso, viene attivata la muscolatura mimica, vengono stimolati i nervi che conducono al cervello e lì vengono ripartiti i neurotrasmettitori, *gli ormoni della felicità*, che sono antagonisti degli *ormoni dello stress*. Essi ne abbassano il livello e la rabbia scompare.



Nota. Secondo i pensieri che abbiamo, prevalentemente di natura negativa, può venire impedito o disturbato il libero flusso di energia. Il Reiki scorre sempre anche in assenza della nostra volontà, ma scorre meglio se aiutato da pensieri positivi.

Il cambiamento interiore e lo strumento di crescita

Questa terapia spirituale, convoglia la forza risanatrice dalla fonte spirituale dirigendola verso chi ha bisogno di aiuto. Per capire l'essenza della cura spirituale e l'azione della medesima, dobbiamo capire noi stessi e le nostre <indifferenze>.

La terapia spirituale si ritrova nell'epoca di Pitagora (VI secolo a. C.), un gruppo tipico di guaritori fu quello degli Esseni, una confraternita abitante le sponde del Mar Morto in Palestina; vivevano in armonia con tutto ciò che li circondava. Li conosciamo come Terapeuti. All'interno di quell'ambiente maturarono Elia, Giovanni Battista e Gesù. <Spirituale> indica la sorgente dell'energia terapeutica che è appunto spirituale.

Le energie dette risanatrici operano a livello spirituale, agendo su ogni aspetto dell'essere umano, il corpo fisico è l'ultimo ad accogliere i benefici. La malattia è la manifestazione del malessere dell'anima, le cause possono essere definite debiti karmici e sono legate a motivi per cui l'anima si è incarnata accettando la prova umana.

La disarmonia che la malattia crea è lo scollamento tra il sé spirituale e la personalità espressa a livello fisico.

Nota. Guarigione: guarire significa riscattarsi da una pesante materialità, recuperando un'armonia. La guarigione spirituale è il benessere dell'anima strettamente legato alla salute fisica. Gli effetti: l'energia aiuta ognuno secondo la necessità e in proporzione alla capacità di crescita.

Il Reiki è uno strumento di crescita di evoluzione e di grandi cambiamenti, agisce sullo spazio del cuore e facendoci vibrare a livelli alti permette di evolvere verso lo spirituale. Scorre e agisce attraverso le mani di chi lo pratica e trasmette l'energia vitale/universale, senza che ci venga sottratta energia personale. Potenzia e regola la circolazione energetica nel corpo, disintossica eliminando i veleni dall'organismo, allevia i dolori, rigenera i tessuti, rilassa, riattiva il sistema endocrino, linfatico, circolatorio, digerente, urinario. Riorganizza quindi il sistema nervoso, neurovegetativo e rafforza il sistema immunitario; riordina l'equilibrio energetico generale dell'organismo, combatte gli effetti legati a cattiva alimentazione, all'inquinamento, allo stress e stimola le nostre risorse di guarigione. Reiki è la forma di ki che organizza in senso olistico la corretta applicazione sinergica di tutte le forme subordinate di energia vitale. Reiki è energia spirituale.

Le mani

La trasmissione energetica avviene prima di tutto attraverso le mani, il soffio, il pensiero positivo. La mano non a caso è strumento di guarigione, al centro di essa esiste un punto (il terzo del meridiano del pericardio) dal quale fuoriesce energia :

QI per i Cinesi

KI per i Giapponesi

La mano è anche strumento del pensiero, perché l'intenzione si manifesta proprio attraverso lei, che lo rende concreto. La mano scrive, la mano traduce quel che il pensiero muove nel cuore. Nella tradizione ebraica la mano-*yod* è legata alla conoscenza-*yoda-io conosco* e si esprime anche con *io amo*. Nella Kabbala la mano sinistra rappresenta la giustizia e la mano destra rappresenta la misericordia.

Le mani giunte, dieci dita che si uniscono nel gesto di preghiera, esprimono l'unità come potenza.

Nota.(dai Veda) Esperta, abile col potere divino di guarigione, è la nostra mano destra che toglie i blocchi col libero fluire della gioia.

E ancora più potente è la mano sinistra che ha avuto la grazia divina con tutte le qualità medicinali dell'universo. Il suo fremito tocco di guarigione, dona pace, armonia, benessere e opulenza, gioia e liberazione dalle condizioni tossiche della materia: nascita, morte, vecchiaia e malattia.

Le nostre mani guaritrici che decuplicano la guarigione con le dita e con la lingua che precede la voce, la quale con potenza afferma e dà forza alla guarigione con questi due guaritori di malattia.

Le mani giunte. Le mani giunte non sono solo gesto di preghiera, questo atteggiamento concentra nel corpo tutta l'energia che esso produce.

La mano destra ha polarità negativa e la mano sinistra ha polarità positiva, congiungendole, si forma un circuito chiuso senza perdita di energia, si stabilisce così una corrente continua che va dal lato destro a quello sinistro, ottenendo come risultato una maggior forza fisica ed un potere di concentrazione superiore. Con le mani si esprime la vita dell'Universo e la varietà delle possibilità interpretative dà al simbolismo Reiki col suo linguaggio gestuale, un maggior significato per la mente rispetto all'espressione attraverso la parola.

Il significato spirituale dei *mudra* è *gesti divini* espressi nell'arte orientale e simboleggiano funzione di evocazione.

Nota. Mudra è un termine che racchiude molti significati. Indica un gesto, una posizione mistica delle mani, un sigillo o persino un simbolo.

I Mudra impegnano alcune zone del cervello e dell'anima e allo stesso tempo esercitano una specifica influenza sull'essere.

La mano dell'uomo è un grande strumento scaturito dall'evoluzione biologica, in essa confluiscono tanti fasci nervosi, la punta di un dito comprende circa 2000 sensori di sensibilità elevatissima, capaci di rilevare le più sottili evoluzioni atmosferiche.

La mano è uno straordinario organo di percezione, capace di coniugare idealmente vista e udito, riuscendo persino a sostituirsi a loro (scrittura Brayl). La mano è decisiva per la sopravvivenza umana.

L'imposizione delle mani. L'imposizione delle mani era diffusa in Egitto (1553 a. C), in Oriente, in Grecia, nell'Ebraismo Veterotestamentario. Gesù fece ricorso alla guarigione attraverso l'imposizione delle mani.

Le mani sono antenne, convogliano e dispensano energia.

Le mani sono magiche, le mani parlano, raccontano la nostra storia, trasmettono le nostre emozioni, le nostre sensazioni, le nostre sicurezze o le nostre insicurezze, la nostra nobiltà d'animo o il nostro vuoto spirituale.

Le mani stringono, le mani amano, le mani odiano, le mani trasmettono energia che mutano in positiva o negativa.

Esse custodiscono due chakra che permettono loro di ricevere energia, di estrarla e dirigerla.

La mano sinistra riceve ed estrae ed in termini di polarità possiede una carica elettrica negativa.

La mano destra invia e dirige l'energia e in termini di polarità possiede una carica elettrica positiva.

Le mani si raccolgono in **mudra**, con la preghiera (mani unite all'altezza del cuore) le energie positive circolano in frequenza alta ed il luogo in cui esse confluiscono acquista vibrazioni potenti e divine.

Battendole tra loro e sfregandole si richiama l'energia, il cui flusso possiamo sentirlo scorrere velocemente attraverso di noi.

Visualizzandone il percorso lo sentiremo confluire al centro delle mani e si manifesterà con calore e formicolio.

Le mani nascondono il mistero del dominio esoterico. Le mani sono felicità o turbamento. Le mani sono importanti. Nelle mani è racchiuso il mondo di Dio.

In Oriente si saluta qualcuno, **congiungendo le mani**, in Occidente **si stringe la mano**.

Quando saluti qualcuno con le mani giunte, stai dicendo: *<Mi inchino al Divino che è in te>*.

Quando stringi la mano il Divino non c'entra. In realtà, la stretta di mano è nata per accertarsi che non si stia portando un'arma nella destra, per essere sicuri di non avere di fronte un nemico. Stringere la mano è un gesto nato in Occidente a causa della sfiducia.

Inclinarsi uno all'altro a mani giunte, invece, ti porta ad un livello totalmente differente. Ti ricorda la tua Divinità, la tua religiosità. Quelle mani giunte non sono per te o per il tuo ego. Sono indirizzate a qualcosa nascosto dentro di te, oltre il tuo ego: <la tua natura essenziale, la tua stessa anima>. (Osho)

L'energia

Il Reiki è una disciplina che fa sua l'idea secondo la quale ogni **essere** è costituito di energia, concetto condiviso dalla scienza, che dopo i cambiamenti portati dalla **teoria della relatività e dalla nascita della fisica dei quanti**, vede la materia come aggregato di energia e noi siamo energia. Questo metodo di guarigione antico, è alla portata di chiunque desideri avere a disposizione energia per sé e per gli altri. Interagisce con i nostri campi energetici, attraverso i quali passa nel corpo fisico, permettendoci di diventare canali di scorrimento, che l'accolgono in modo spontaneo e in quantità illimitata. Affonda le sue radici nel Buddismo Tibetano e con esso entriamo nel profondo di noi stessi, perché l'energia fluendo alza il nostro livello di consapevolezza. Questo strumento di evoluzione che innesca grandi cambiamenti, si qualifica con la potenza dell'amore e agisce sullo spazio del cuore, spingendoci dal terzo chakra (potere) al quarto chakra (amore). I chakra, di cui tra breve parleremo in dettaglio, sono centri di energia contenuti nell'involucro umano, allineati lungo la colonna vertebrale; la loro armonia, il loro ordine, determinano la salute dell'essere umano e la qualità della sua esistenza.

Il vero benessere per la nostra vita biologica non riguarda tanto la materialità quanto il benessere mentale. Dalla nostra armonia con noi stessi dipende quel benessere mentale, a queste condizioni possiamo raggiungere il benessere materiale.

Legata al benessere mentale è l'evoluzione che permette al pensiero di determinare attraverso

l'energia la qualità della vita. L'energia è una forza universale, ciò che è dentro e attorno a noi è la manifestazione di una vasta area energetica, tutto ciò che noi pensiamo e i gesti che compiamo, sono energia.

L'energia si muove circolarmente, ciò che emaniamo ci ritorna (legge di attrazione); se emaniamo amore, ci ritorna amore, se emaniamo rabbia, solo rabbia ci ritorna. Ognuno di noi ha un diapason interiore che ci mette in risonanza con i nostri simili, che ci fa captare il loro schema energetico se la loro energia vibra con la nostra.

Le parole hanno forza, energia nell'intonazione e nella potenza di espressione che viene impressa dalla vibrazione del cuore.

Il processo fisico del parlare inizia dal pensiero, la voce riflette il pensiero, l'energia della persona.

Una forma di energia quasi di consistenza fisica è quella vitale che assorbiamo attraverso la respirazione (prana ki chi); l'uso di tale energia si coltiva nelle arti marziali, come in altre tecniche di guarigione.

La nostra energia subisce variazioni e le sue vibrazioni aumentano, permettendoci di spostarci in senso energetico dalla materia allo spirito, vale a dire <dal potere materiale alla potenza dell'amore>. Ciò comporta un veloce evolvere verso la dimensione spirituale, che attraverso la maturazione materiale conduce ad una espansione di coscienza che apre alla dimensione cuore.

Possiamo dire che Reiki è una straordinaria tecnica di auto guarigione, con la quale portare beneficio non solo a noi stessi ma anche ai nostri simili. Reiki guarisce prima di tutto <mente/spirito>, ricongiungendo la trinità <mente/corpo/spirito>. Porta miglioramenti nella vita di chi è attivato, fornendo la possibilità di arrecare sollievo alle persone che si apriranno alla sua benefica azione. Naturalmente questa disciplina esiste solo attraverso la sua pratica, perché senza l'imposizione delle mani, il contatto dei cuori nel processo di guarigione a distanza (visualizzazione dei simboli), non esisterebbe. Quando canalizziamo energia Reiki attiviamo il potere di guarigione interiore e ciò che rende diversa questa tecnica dalle altre è la procedura di attivazione energetica.

Nota. Una energia emotiva, negativa come l'ira, può essere guidata per aprirci a livelli più elevati di coscienza e conoscenza. L'ira è un grande serbatoio di energia perché coinvolge i cinque sensi e l'emozione. L'uso di questa energia richiede molta esperienza e disciplina. Esistono molte variazioni sull'energia, dobbiamo avere ben chiaro l'uso che ne vogliamo fare. Es. L'energia spirituale richiede costante disciplina di pulizia mentale, necessaria per sentirsi in armonia con l'essenza divina. Schermarsi dalle energie negative richiede all'energia un proposito diverso da quello che è necessario per ricaricarsi fisicamente. Le nostre energie influenzano tutto ciò che tocchiamo e a cui siamo vicini. L'emotività influenza la materia, è quanto succede quando siamo presi dalla collera! L'energia dell'ira cambia la struttura molecolare del sangue ed impregna lo spazio attorno a noi.

La bilanciatura o centratura del cuore



La bilanciatura o centratura del cuore è il passaggio più importante e significativo del Reiki, non solo perché apre il canale all'energia universale, il gesto antico di portare le mani sul cuore è un atto di amore, è l'offerta del nostro più profondo sentimento all'Universo e rappresenta il consenso

dall'Alto a racchiudere nel cuore il nostro bene più prezioso: l'anima.

Il cuore è la sede dell'anima, è lo scrigno dei sentimenti, la cassaforte del bene e anche del male. In esso si custodiscono i momenti di amore e di odio, di perdono e di rancore, di compassione e di violenza. Quando le azioni compiute durante il nostro percorso, sono consone allo sviluppo della coscienza positiva, il cuore si apre alla serenità e alla luce e diventa leggero, ma quando le azioni che si compiono sono gravi e portano danno all'anima, sentiamo il cuore pesante, oppresso e disperato. Il cuore è importante per chi fa Reiki perché è nel cuore che nasce la nostra vitalità di trasmettitori. Portarsi le mani al cuore e sentire l'energia dolce e pulita che scorre dentro di noi, è importante. Le mani così necessarie alla nostra struttura fisica... donano, prendono, rubano, amano, colpiscono, pregano, accarezzano, minacciano, aiutano, oppure distruggono.

Nel momento in cui il *reiker* si centra nel cuore, cambia atteggiamento, si calma, si riempie di amore, diventa incline alla tolleranza e al perdono. La centratura nel cuore è una sorta di benedizione per le mani che la eseguono, perché le libera dalle energie fredde e dure delle emozioni e le rende calde e generose. Ogni momento Reiki inizia con la bilanciatura al cuore, è una postura eseguita con le mani poste al centro del torace, sovrapposte, incrociate, una sopra l'altra in parallelo, oppure (è la posizione più indicata) la mano destra sul cuore, la sinistra sovrapposta con il pollice che tocca la fossetta della gola: l'amore che nasce dal cuore viene espresso dalla parola. L'attenzione dovrà essere concentrata sul palmo delle mani, l'esperienza che ne emerge è che le energie mentali del controllo, del potere e dell'aggressività, dell'ansia del plesso solare, lasceranno il posto alle energie del cuore. La bilanciatura del cuore è una pratica soddisfacente, nei momenti di confusione, ansietà, smarrimento, posare le mani sul cuore, porta ad uno stato di grazia e di rilassamento.

Questo gesto ci consente di avere la certezza di utilizzare l'energia Reiki e non la nostra personale.

Nota. Il cuore non è semplicemente l'organo fisico, ma il centro spirituale dell'essere umano. L'uomo è fatto a immagine e somiglianza (Genesi 1:26) con la ragione e l'amore. Il nostro più reale sé, il nostro più intimo santuario in cui si conserva il mistero dell'unione tra il Divino e il mondano. Cuore ha quindi un significato che tutto abbraccia.

La preghiera di cuore significa non solo a livello emotivo ed affettivo, ma preghiera che abbraccia la totalità delle persone. Dovremmo sforzarci per raggiungere la purificazione di questo "centro" perché "Dio conosce i nostri cuori". (Luca 16:15)

Corpo manifestazione dell'anima

Il corpo è la manifestazione fisica dell'anima, così insegna il maestro orientale Ohashi. Gli Orientali considerano l'essere umano <unità vivente> formata da <corpo / mente / spirito>.

Questi tre aspetti debbono sempre trovarsi in armonia.

Compito del Reiki è quello di ricreare l'armonia là dove sorgono squilibri.

Che cosa è dunque il Reiki? È un sistema curativo semplice ed efficace, sicuro che permette di entrare in contatto con l'energia vitale dell'universo, canalizzata e trasmessa con le mani.

La salute fisica e mentale sono strettamente legate e lo spirito o forza vitale, sosta nel corpo tenendolo in vita.

Il corpo umano è la manifestazione esterna dello spirito, le forze su cui si basa la filosofia orientale sono conosciute come:

yin - yang

due energie primarie, una lunare e l'altra solare e centripeta.

Yin/luna -

Freddo/notte/passività/muscoli/visceri/magnetismo/poesia/olio/sistema simpatico/lentezza/estroversione.

Yang/sole -

Caldo/giorno/attività/ossa/organi/elettricità/prosa/sistema parasimpatico/rapidità/introversione.

La forza yang si manifesta nella spirale centripeta, la forza yin in quella centrifuga.

Le cose yang sono pesanti, asciutte, più dense, mentre quelle yin sono leggere, umide e porose.

Le due energie si sintetizzano nel simbolo del Tao:



L'energia vitale e la fisiologia spirituale

Nella tradizione esoterica orientale, lo Yoga cinese e quello indiano hanno raggiunto risultati eclatanti nello studio e sull'impiego dell'energia.

E' pensiero antichissimo che l'esistenza dell'energia sottile rende il corpo sano e la mente rimane attenta e presente, pronta a utilizzare gli organi sottoposti al suo contatto.

Gli yogin, i maestri indiani, per intendersi, chiamarono Pra-na (dal sanscrito) l'energia primaria, conosciuta fin dai tempi della civiltà di Mohenjo- Daro, prima della discesa dei popoli indoeuropei. I maestri dello Yoga del Tao, la chiamarono Ch'i o Energia Madre che scaturisce dall'Assoluto e da essa, lungo la sua discesa verso i piani più densi della realtà, viene generata ogni altra forma nota di energia.

L'energia è presente come concetto fondamentale nelle antiche civiltà ed è considerata di derivazione spirituale,

In Oriente dunque, lo Yoga chiama l'energia Pra-na, Kundalini, Shakti.

In Cina, la scuola Chan di agopuntura, indica l'energia KI, mentre per la scuola riferita a Lao-tse, è Tao, Yin Yang.

Per i cabalisti è Hayyah, i Faraonici la indicavano come KA, per i Nativi d'America Wacanda, Manitu, in Costa D'oro Wong. Gli Ebrei la definiscono Ruach e nell'ambito della Religione Cattolica si allude allo Spirito Santo. Pitagora chiama l'energia vitale Pneuma.

Tra gli alchimisti l'energia si chiama Fluido Vitale, Messmer usò il termine Fluido Universale. Per Freud era Libido, per Reich Orgone e per Jung era Energia psichica.

Gli Indiani Hopi hanno un loro concetto di fisiologia spirituale: la terra è attraversata da un'asse su cui si trovano diversi centri di vibrazione, il corpo umano è il riflesso del corpo della terra quindi anch'esso ha i suoi centri di vibrazione che si trovano lungo la colonna vertebrale.

Gli Indiani Hopi usano simboli di animali totemici nel loro rapporto funzionale energetico del corpo umano. Il simbolo posto sotto la zona hara è il serpente che rappresenta la grande generatrice, la Madre Terra, questo centro di vibrazione regola il processo procreativo ed è legato al Kopavi, il punto di vibrazione che si trova alla sommità del capo.

Il suo simbolo è l'antilope ed assieme al serpente, rappresentano le polarità della vita: la materia grezza e la materia sottile.

Durante la respirazione, il Kopavi si muove sensibilmente e la pulsazione della fontanella sulla nostra testa è manifestazione di comunicazione con Dio.

Questo punto risulta essere morbido alla nascita, poi si indurisce durante la nostra vita, ma al momento della morte si apre nuovamente per dare la possibilità all'anima di abbandonare il corpo fisico. La filosofia spirituale induista parla dei 7 chakra, e là dove è posizionato il Muladhara, alla base della spina dorsale, si trova il serpente raggomitolato: Kundalini.

Prana e scuola tantrica

L'antico concetto di energia vitale ce lo fornisce l'India con Prana:

PRA = Unità fondamentale
NA = Energia

E da lì Pranayama, la respirazione energetica che significa la via della conoscenza dell'energia.

Il Prana si considera energia vitale che si concentra formando negli esseri viventi un corpo energetico chiamato Pranamayokosha e possiede una propria anatomia fisiologica.

Tra le varie scuole sviluppatesi in India < il Tantrismo > (ciò che estende la conoscenza) è basato sulla bipolarità di esistenza come energia e coscienza che vede Shiva principio di coscienza compenetrato dall'energia dell'esistenza Shakti.

Il Tantra è la via energetica all'Illuminazione all'interno di una scuola tantrica, Kundalini Yoga, dove si è sviluppata la concezione dei 7 corpi evolutivi dell'uomo.

Il Tao e il veicolo della coscienza

I cinesi si rispecchiano nel Tao quale concetto di energia, difatti le loro tecniche di meditazione si basano sia sulla respirazione che sulla circolazione della luce, l'energia è percepita interiormente come luminosità.

Secondo il Taoismo l'energia vitale è il veicolo della coscienza. I cinesi collegano le qualità energetiche alle qualità emozionali secondo la legge dei cinque elementi:

Da Yin e Yang si producono le cinque attività energetiche:

1. Prima energia corrisponde all'acqua (shui) la sua natura è di inumidire e di scendere.
2. Il fuoco (huo) in natura brucia e sale.
3. Il legno (Mu) si torce e si raddrizza.
4. Metallo (Jin) malleabile e modificabile.
5. La terra riceve e dà.

Lo srog-lung

Energia vitale, in Tibetano è tradotto con srog-lung.

- Srog= Vita
- lung= Aria

La concezione tibetana dell'uomo, propone l'esistenza del corpo fisico e del corpo energetico, dove le tre qualità energetiche bile, aria e flemma sono in equilibrio. Questo circuito energetico ha punti in comune sia con lo Yoga che col Tantra. Il corpo delle emozioni e della mente prendendo il

sopravvento sul corpo energetico lo disarmonizzano generando le cause della malattia. La salute fisica e quella mentale deriva dall'armonia che si ristabilisce tra la mente, il corpo ed il mondo esterno. Quando questa armonia viene meno arrivano i problemi.

L'energia è in relazione con lo stato di vitalità del corpo, più si è vivi e migliore è l'energia che possiamo gestire, viceversa rigidità, stanchezza, dolore, tensioni, diminuiscono i livelli di energia.

L'energia si trasforma/ Fonti di energia curativa

L'energia è positiva oppure negativa, o meglio l'energia è neutra e si trasforma, si manifesta positiva quando raggiunge la purezza con elevate frequenze vibratorie, è proiettata verso Dio, assume i colori alti e diviene energia curativa. Si manifesta negativa quando si sintonizza su frequenze basse, è bloccata, è inquinata e i suoi colori sono evidentemente pesanti.

Le fonti di energia curativa si dividono in tre grandi famiglie:

- personale generata dal corpo "KI"
- psichica generata dal potere del pensiero e dalle sue intenzioni
- spirituale – universale generata dal Reiki

Le mani sono il mezzo più comune per trasmettere l'energia, ma esiste anche lo sguardo con la sua luce o il suo cupore, esiste la voce con le sue inflessioni, con la ripetizione di mantra. L'energia negativa si manifesta attraverso blocchi a livello mentale, fisico, emozionale o spirituale. Questi blocchi energetici danneggiano la nostra vitalità.

La stella radiante

Il fulcro dell'energia vitale si trova nel centro ombelicale (centro radiante attivo). In questo punto si ha una concentrazione di energia animata da un moto vorticoso, caratterizzata da una luce brillante color oro. Questa è l'energia creativa dell'essere umano collegato col sub-cosciente.

Nell'antica Cina, il centro radiante attivo era risvegliato con particolari tecniche, affinché sviluppasse la forza intera (tan t'ien).

I leggendari Monaci Shaolin, conoscevano bene il potere della zona ombelicale.

Anche le discipline del Tao-Yoga utilizzano il centro radiante che i giapponesi chiamano Hara.

Il centro ombelicale dove convergono vita e morte, presiede alla formazione e alla evoluzione della personalità. Qui ha sede il mistero delle origini dell'uomo e di tutta la creazione. La sua energia si manifesta nell'aura come un nucleo di forza detto: Stella Radiante.



La luce emanata è brillantissima e bianca.

Un blocco energetico nella zona ombelicale può avere conseguenze gravi come disturbi della personalità, manie di persecuzione, tendenze al suicidio.

La visualizzazione del colore nelle guarigioni

L'amore, il perdono e la compassione sono i canali tra Dio che concede la guarigione, noi che la proponiamo e coloro che si assumono la responsabilità della propria evoluzione spirituale.

Visualizzare significa creare la nostra immagine mentale e vederla realizzata.

I colori interessano direttamente i processi di guarigione per le loro vaste vibrazioni che rendono le medesime efficaci:

- Il verde è il colore della guarigione, rappresenta il chakra del cuore.
- Il bianco è purezza spiritualità.
- L'oro è il colore della saggezza e della illuminazione.
- Il rosa è il colore dell'amore tenero gentile.
- Il viola rappresenta l'evoluzione spirituale.
- Il blu è un colore di guarigione dell'espansione dell'anima, della crescita.

I colori vanno visualizzati là dove si manifesta il blocco di energia, essi sostituendosi alle colorazioni negative, innescano il processo di guarigione, sciogliendo così i ristagni energetici.

Il respiro è importante, deve essere armonico, esteso, profondo, liberatorio.

Visualizzare durante la respirazione un colore positivo, contribuisce ad eliminare blocchi e negatività in accumulo nell'organismo.

Riuscendo a respirare nel punto dove c'è dolore e quindi dove si forma il blocco energetico, ciò che è negativo si scioglie in poco tempo.

Un po' di tecnica

Per togliere l'energia negativa, si posiziona la mano sinistra poco distante dal blocco, la mano destra viene invece diretta con l'interno verso la terra perché possa scaricare. Per convogliare l'energia curativa, si posiziona la mano sinistra con l'interno rivolto verso il cielo, la mano destra invece viene diretta verso la zona che ha necessità di energia di guarigione. Questa energia è impiegata in numerose terapie definite alternative.

Per dirigere il flusso di energia è importante muoverla, in qualsiasi situazione di guarigione è importante dirigere il flusso muovendo l'energia.

Vediamo come:

La mano sinistra verrà impiegata per attirare l'energia negativa ed estrarla, la medesima mano verrà utilizzata anche per richiamare l'energia cosmica. La mano destra dirotterà l'energia negativa estratta verso terra oppure offrendola al cielo che la trasformerà in positiva. Con la mano destra si invierà anche energia positiva nella zona fisica che richiede guarigione.

Questa tecnica è usata per togliere energie bloccate oppure in esubero, per eliminare dolori, diminuire gli stati febbrili, sciogliere traumi.

Dopo il procedimento sarà utile muovere le mani, sfregarle tra loro, soffiarvi sopra in modo da eliminare residui energetici negativi che vi possono essere rimasti.

L'utilità delle mani usate assieme/ Il triangolo

Per l'invio di energia non a caso sono usate anche entrambi le mani che vengono posizionate sulla zona su cui eseguire il trattamento. Chi fa Reiki sa bene di cosa parlo.

Visualizziamo una luce d'argento che entrando dalla sommità del capo, dal chakra della corona scenderà fino a raggiungere il cuore e si irraderà attraverso le braccia per uscire dai chakra delle mani, distributrici di energia positiva. Se durante il procedimento riusciremo a visualizzare il blocco di energia, questo ristagno si scioglierà con più rapidità, abbandonando la zona interessata.

Il triangolo è un metodo semplice, molto comune, attraverso il quale vengono eliminate le energie negative. Unendo le mani in modo che i pollici e indici si tocchino (un gesto impropriamente usato dalle femministe sessantottine), si forma un triangolo. Si posiziona il mudra sulla zona interessata dal trattamento, si invia col pensiero luce e amore e si visualizza l'energia che dalle mani irradia dirigendosi là dove c'è bisogno. Si ordina all'energia negativa di abbandonare la zona colpita e di uscire dal triangolo formato dal mudra e solo da quel triangolo perché non vada ad inquinare altre zone.

Come i guaritori filippini

La tecnica di visualizzazione entrare ed estrarre è impiegata per rimuovere blocchi di energia negativa.

Si esegue così:

- Si posiziona la nostra mano destra a dita distese, verso l'area da trattare.
- Visualizziamo la mano nell'atto di penetrare in profondità nel soggetto trattato.
- Avvertiamo subito l'energia della mano, che afferra, stringe ed estrae il blocco energetico.

Per dare più vigore al procedimento, sarebbe interessante invitare il soggetto a visualizzare con noi il movimento della mano che entra, afferra ed estrae.

Come rimuovere l'energia bloccata

Quando l'energia si blocca può manifestarsi con forti dolori.

- In prossimità del blocco energetico, posizioniamo la mano sinistra, in modo da poter estrarre l'energia negativa.
- La mano destra la posizioniamo proprio sotto la zona interessata in modo che possa irradiare luce e positività.
- In questo modo possiamo frantumare l'energia negativa e dirigerla verso la mano sinistra pronta ad estrarla.
- Visualizziamo l'energia e le comandiamo di tramutarsi in energia positiva.

Battere le mani/Cosa influenza una guarigione

E' importante far raggiungere al soggetto interessato una buona concentrazione sul suo problema e nel momento in cui lo vediamo centrato, battiamo forte le mani nella zona interessata.

L'azione d'urto, il rumore provocato frantumerà l'energia negativa.

L'intensità di guarigione che il soggetto può raggiungere dipende:

- dal livello di coscienza del reiker
- dalla quantità dell'energia che canalizza
- dalla qualità dell'energia che dona
- dal disturbo del soggetto
- dalla disponibilità e dall'apertura del soggetto ad accettare e volere la guarigione.

Diventa un problema di anima, è importante come si pone il reiker, è importante l'intenzione che mette nel voler accrescere e potenziare il livello energetico perché la guarigione si possa

manifestare.

E' importante la sua capacità a risvegliare fiducia nel soggetto e a disporlo verso la guarigione che prima di tutto è guarigione dell'anima.

A questo punto si può dire che la disponibilità a ricevere l'energia curativa è già di per sé una mezza guarigione.

In quale modo eliminare l'energia in esubero dagli ambienti

Chi pratica Reiki sa che l'energia in esubero che si manifesta negli ambienti va eliminata perché può procurare fastidi in chi vi sosta in quel momento.

Il *reiker* ha a disposizione metodi potenti per pulire lo spazio energetico inquinato, ma dovendo rimanere tra quanti non sono canali Reiki, possiamo indicare loro metodi semplici ed efficaci.

Accendere incenso nell'ambiente è la cosa più attuale, ma visualizzando una spirale color oro che si allarga nell'ambiente disarmonizzato, accendendo possibilmente 7 candele bianche messe in circolo con l'aiuto di musica sacra che stimola vibrazioni positive, l'armonia si ristabilirà rapidamente.

Il calore sul lato posteriore del collo

Un accumulo di energia recepito come calore sul lato posteriore del collo del soggetto trattato, si manifesta in chi sta vivendo un profondo cambiamento spirituale, che attraversa una crisi di guarigione, denota un cambiamento nel rapporto tra mente, corpo, anima che raggiungono equilibrio e armonia. A volte ciò comporta qualche disagio fisico nel soggetto perché acquisirà una particolare sensibilità.

Per tornare al sovraccarico di energia manifestatosi nel collo, dovrà essere eliminato, impiegando i soliti metodi che abbiamo analizzato precedentemente.

Dolore alla testa

Quando si soffre di male alla testa, emicrania, significa che c'è una concentrazione di energia in una parte del cervello. Stress, pensieri, sentimenti pesanti contribuiscono a bloccare l'energia cerebrale. Eliminare questo spiacevole inconveniente, richiede una particolare pulizia del campo energetico.

Al momento che abbiamo attivato l'energia nelle nostre mani, iniziamo con la pulizia dell'aura lavorando però sulla testa del soggetto. Dirigeremo l'energia che crea il problema, sulla sommità del capo, visualizzandola, poi la estrarremo con le mani, quindi la getteremo a terra o la offriremo al cielo perché la trasformi in energia positiva.

Armonizzazione dei due emisferi del cervello

Avendo concentrato l'energia nei due chakra delle mani, porremo le medesime sulla testa del soggetto a poca distanza dalla cute, lasciando scoperto il chakra della corona. Invieremo energia positiva e pensieri di luce e amore, chiedendo alle nostre Guide di armonizzare i due emisferi del cervello, consolidando equilibrio e saggezza nel soggetto trattato.

Procedimento per liberare il corpo dall'energia negativa

A mani attivate, posizioniamo la destra sul secondo chakra e la sinistra sul settimo, poi visualizziamo l'energia che come un raggio laser esce dalla nostra mano destra, entra nel secondo chakra, risale lungo tutti i chakra fino a raggiungere la sommità del capo. Rientrando poi dalla mano sinistra creerà un circuito energetico che pulirà tutti i chakra rimuovendo tutti i ristagni trovati sul percorso.

Protezione del campo aurico

Dopo che si è proceduto alla pulizia dell'aura, è possibile sigillarla per creare una protezione attorno ad essa. Immaginiamo di introdurre il soggetto interessato o noi stessi in un sacco di seta blu, lo chiudiamo alla sommità, sopra il chakra della corona con un cordone dorato. Questa visualizzazione creerà una barriera tra l'aura e l'esterno.

Guarigione a distanza

La guarigione a distanza è una bella tecnica Reiki, è importante il pensiero positivo, la mente serena e la facile visualizzazione. Le mani possono non servire a meno che non si ricorra ad una foto come supporto.

Si visualizza il soggetto e si invia col pensiero energia curativa.

Così come nelle tecniche Reiki, prima di iniziare una guarigione a distanza è necessario avere il consenso del soggetto oppure dell'anima.

Questo per un rispetto dovuto al libero arbitrio di chi è coinvolto nella guarigione.

Metodo per smagnetizzare noi stessi

Attiviamo le nostre mani battendole energicamente e strofinandole tra loro.

Volgiamo l'interno della mano sinistra verso il cielo e la destra la posizioniamo sopra il chakra della corona. Visualizziamo l'energia positiva che entra nella mano sinistra ed attraversando il cuore si dirige in prossimità della destra.

Dalla mano destra attraverso il chakra della corona rientra l'energia che si dirige verso tutti i chakra, esce dalla radice e scarica a terra.

Come si organizza una terapia di guarigione

- Armonizzazione dell'ambiente
- Fase di rilassamento del soggetto
- Doccia d'argento su noi stessi col proposito di pulire la nostra aura
- Ancoraggio a terra di noi stessi e del soggetto
- Caricamento delle nostre mani
- Purificazione delle medesime
- Sondare il campo energetico del soggetto e controllo del calore dietro il collo
- Estrazione dell'energia negativa con rimozione blocchi e ristagni
- Dono dell'energia positiva con pensieri di luce
- Battere le mani vigorosamente e scaricarle a terra
- Smagnetizzare l'ambiente
- Lavare le mani

Malattia come manifestazione di disagio spirituale

La malattia è manifestazione di un disagio dell'anima. E' la rottura di un equilibrio, è una disarmonia spirituale, una sintonia viene meno con l'Universo, con il Tutto (Holos).

Pensieri negativi, atteggiamenti errati, indifferenze, emozioni frenate, traumi, tutto ciò procura blocchi, ristagni, deviazioni nel flusso di energia, subentra così la malattia fisica.

La medicina naturale insiste sulla consapevolezza che il nostro corpo per mezzo della malattia, manifesta problemi, difficoltà o scelte che la nostra mente fa senza peraltro che ce ne rendiamo conto. Il nostro corpo è il riflesso di una situazione spirituale che è dentro di noi, ecco una interpretazione olistica dei disagi più comuni:

- Male alla testa. Quando siamo soggetti ad emicranie evidentemente i nostri pensieri non sono dei migliori. Sono stati superati i limiti del buon senso.
- Problemi di capelli. I capelli indicano senza ombra di dubbio il nostro ordine mentale, morale, il nostro disordine interno, la nostra evoluzione o la nostra corruzione.
- Occhi. Gli occhi sono davvero lo specchio dell'anima e quando sono pieni di luce e in quotidiana trasformazione indicano una buona espansione di coscienza e la capacità di disporsi con intelligenza alle vicende esoteriche della vita. Rivelano un'anima evoluta e piena di amore. Uno sguardo poco brillante, qualunque sia il colore degli occhi, sta a indicare il disagio dell'anima. I difetti visivi sottolineano un distaccamento dalla realtà, un allontanamento da tutto ciò che non ci piace.
- Orecchie. Le orecchie sono un bel campo di azione, quando si manifesta poca udibilità, va letto questo come una sorta di arroganza con cui stabilire la supremazia su chi ci deve per forza ascoltare.
- Denti. Il mal di denti è l'aspetto di una causa che abbiamo scatenato in altra vita: abbiamo morso troppe persone causando dolore, abbiamo morso la nostra vita, causandoci disagi, oppure abbiamo retto la vita con i denti!
- Gola. Il male alla gola crea difficoltà a deglutire. Metaforicamente abbiamo in passato inghiottito troppi rospi e adesso non siamo più tanto tolleranti...
- Cuore. I problemi al cuore denotano una affettività difficile, durezza dell'anima, amore non condiviso, infelicità.
- Stomaco. I problemi allo stomaco sono causati dalle nostre rabbie, invidie, vendette covate. Oppure dalla non accettazione di situazioni o persone che turbano la nostra vita.

Il Reiki in discussione

La versione del Reiki giunto in Occidente tramite Takata, a cui va tutta la nostra riconoscenza, oggi viene messa in discussione, si scoprono nozioni più dettagliate circa la storia di Usui Sensei e la pratica, che sono di grande utilità. Il manuale di Mikao Usui (hikkei) finalmente tradotto, che lui distribuiva agli allievi, dimostra che il Reiki non è una tradizione orale, che non va da bocca a orecchio e questo documento del quale si è preso coscienza è una componente importante nella pratica della disciplina. Il Reiki di Usui è basato sull'intuizione e se il trattamento occidentale, si rivela ad ampio spettro, il trattamento giapponese è particolarmente mirato. In Giappone il Reiki si presenta come una scelta di vita, in Occidente si è sviluppato in una direzione più legata alla nostra cultura. Il nostro modo di vivere è veloce, da qui l'esigenza di un Reiki svelto. Le posizioni affidateci da Takata, sono strumento importante e di rapido apprendimento che coprono l'intero sistema delle ghiandole endocrine e degli organi interni. Si riceve energia contemporaneamente su diversi livelli:

- **Fisico** attraverso il contatto delle mani
- **Psichico** attraverso la mente o i simboli
- **Emotivo** attraverso il grande sentimento di amore
- **Energetico** in presenza dell'energia e di chi emana

Il Reiki intuitivo di Mikao Usui (80 posizioni) non vuole impedimenti e sovrastrutture, il sistema oltre a poggiare sui **cinque principi**, è sostenuto da tre punti fondamentali detti **tre pilastri**:

- Gassho
- Reiji – Ho
- Chiryō

Il primo è una meditazione che si pratica all'inizio delle lezioni. Significa **mani giunte**, consiste nel dirigere la propria attenzione nel punto in cui si congiungono le dita medie.

Il secondo si riferisce alla forza Reiki ed è sorretto da tre rituali, si esegue prima di ogni trattamento:

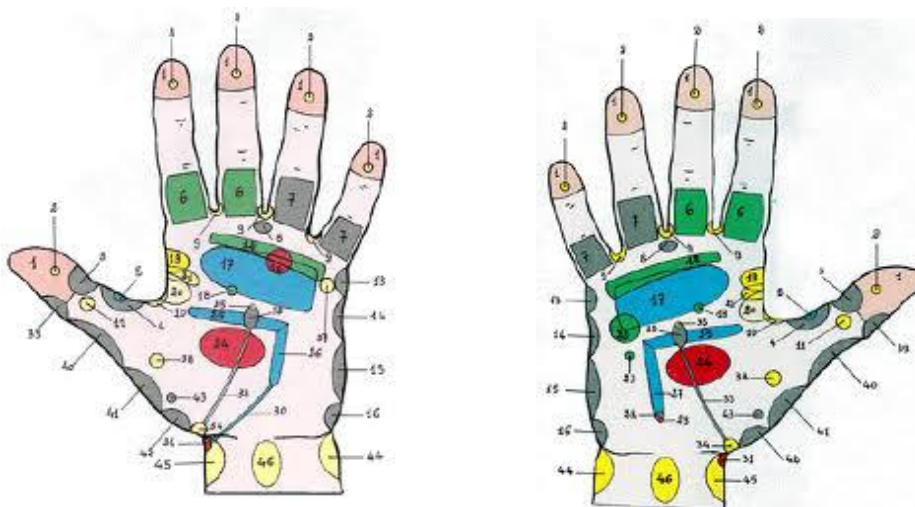
- mani giunte, occhi chiusi, collegandosi alla forza del Reiki permetterà all'energia di farsi sentire
- si affidano pensieri positivi e di guarigione alla forza del Reiki
- le mani si alzano fino al terzo occhio in segno di preghiera e si chiede alla forza del Reiki di guidarci là dove c'è necessità di energia.

Il terzo, tradotto significa **semplice terapia**. Ponendo una mano sul chakra della corona, si attende il flusso di energia che dirigerà le mani sulle zone in cui i blocchi energetici alterano la salute.

Il sistema di Usui si avvale anche della **respirazione**, attraverso il respiro assorbiamo energia. Usui insegnò una tecnica di respirazione per purificare lo spirito. Si esegue stando seduti, respirando lentamente con il naso, immaginando di incamerare energie Reiki attraverso il chakra della corona e dirigendo poi la respirazione nel punto Hara. Il metodo Reiki di Usui usa l'osservazione, il soffio, la carezza, la leggera pressione, il contatto. Nell'Usui Reiki Ryoho Hikkei (manuale) non esiste alcun a regola che imponga la durata di un trattamento e la sosta delle posizioni, per quanto noi occidentali regoliamo il flusso energetico sui tre minuti per ogni posizione, quando eseguiamo trattamenti di 1° livello.

Con la meditazione Gassho e con l'aiuto del Buddismo esoterico, interpretiamo le nostre mani: la mano sinistra rappresenta la luna e la mano destra rappresenta il sole.

Le cinque dita racchiudono i cinque elementi e alle falangi sono associate delle qualità:



Pollice	Vuoto	Discernimento
Indice	Aria	Azione
Medio	Fuoco	Percezione
Anulare	Acqua	Accettazione
Mignolo	Terra	Fuoco

Le meditazioni < Gassho e Hatsu Rei>

Gassho è una meditazione che secondo gli insegnamenti di Usui va praticata 2 volte al giorno. Altra versione della meditazione si chiama <Hatsu Rei > e significa <avvio reiki>

Le meditazioni insegnate da Usui Sensei:

- **Gassho**, è la più semplice. All'inizio della meditazione è opportuno recitare più volte, silenziosamente, i 5 principi Reiki dei quali parleremo tra breve. Praticando Gassho sperimentiamo uno stato di distacco verso tutti i problemi contingenti che ci accompagnano durante il giorno, permette di separarci dalla nostra individualità per entrare a far parte della totalità dell'uno, di riconoscere la persona che Siamo e in ultimo ci dispone a diventare canali energetici puliti e consapevoli.
- **Hatsu Rei** contiene al suo interno anche la meditazione Gassho. Usui nei suoi insegnamenti riteneva di fare questa meditazione due volte al giorno: mattina e sera.

Come si esegue la meditazione Gassho:

- Siediti con gli occhi chiusi e le mani giunte davanti al petto, con il dito indice che tocca il mento; porta la tua attenzione al punto dove si incontrano le tue dita medie.
- Mantenendo l'attenzione al punto dove si incontrano le tue dita, inizia a respirare lentamente nella pancia.
- Se arrivano dei pensieri, non trattenerli, ma osservali semplicemente come se appartenessero al qualcun altro e concentrati sempre sul dito medio.

Integriamo la meditazione con la tecnica della respirazione di Usui Sensei chiamata Jyoshin Kokyu Ho. Consiste nel visualizzare separatamente o contemporaneamente il grande e il piccolo circuito di energia.

Il grande circuito energetico: si inspira attraverso il naso e si visualizza una grande luce dorata che penetra attraverso il chakra della corona e percorre insieme all'aria inspirata tutta la colonna vertebrale (sushumna) fino ad arrivare al secondo chakra, poi aria e luce dorata risalgono fino al quinto chakra, qui si dividono in due rami che si portano fino alle mani. Si espira l'aria attraverso la bocca e si invia energia dalle mani alla zona del corpo che vogliamo trattare.

Il piccolo circuito energetico: origina dalle punte delle dita medie e si porta fino al sesto chakra, quindi arriva al cuore e si porta di nuovo alla punta delle dita medie. In questo modo connette insieme **mani – cuore – mente.**

Come si esegue la meditazione Hatsu rei -ho

- Siediti comodo nella posizione che preferisci rilassati e chiudi gli occhi. Focalizza la tua attenzione sull'Hara o tan-dien che si trova a 3 cm sotto l'ombelico. Poniti le mani sul

grembo con i palmi delle mani rivolti verso il cielo, oppure poni le mani con un dito sull'ombellico

- Ripeti mentalmente :Adesso faccio Hatsu Rei
- Poni la tua mano destra sulla spalla sinistra, traccia diagonalmente verso il basso una linea attraverso il torace, fino all'anca destra. Durante questo movimento ESPIRA. Ripeti la procedura con l'altra mano sull'altra spalla. Poni la mano destra, alla sommità del braccio sinistro. Passala giù, fino alla punta delle dita. Durante questo movimento ESPIRA. Ripeti la procedura con l'altra mano sull'altro braccio. Ripeti nuovamente la procedura sul lato sinistro.
- Connessione a Reiki: stendi le braccia in alto verso il cielo. Sintonizzati con l'energia reiki visualizza la luce bianca di Reiki che scorre nelle tue mani e nel tuo intero corpo. A mano a mano che diventi consapevole del flusso di Reiki abbassa le braccia.
- Poni le mani sul grembo con i palmi rivolti verso il cielo e respira attraverso il naso. Concentrati sull'Hara, inspirando, visualizza la luce bianca di Reiki che entra dal chakra corona e scende fino all'Hara. Senti l'energia espandersi in tutto il tuo essere. Espirando, visualizza la luce che ha riempito il tuo essere che si espande all'esterno attraverso la pelle, all'infinito in tutte le direzioni.
- Inspira attraverso le mani e visualizza la luce di Reiki che scorre attraverso le mani fino all'Hara. Senti l'energia che aumenta e si accumula nell'Hara. Espirando, visualizza l'energia accumulata nell'Hara che irradia attraverso le mani.
- Porta le mani sopra al cuore in posizione Gassho e Ripeti mentalmente Ho finito Hatsu Rei

I tre rami del lignaggio Reiki

- Usui
- Usui –Hayashi
- Usui – Hayashi – Takata

Esistono due maestri di fama internazionale che discendono in linea diretta dal ramo giapponese dell'albero genealogico del Reiki:

Inamoto, monaco buddhista, allievo di Hayashi. È il fondatore del KOMYO Reiki, nonché presidente dell'omonima associazione a cui ha dato vita.

Hiroshi – Doi, membro dell'Usui Reiki Ryoho Gakkai e maestro Reiki, non insegna nel lignaggio Gakkai è il fondatore del GENDAI Reiki HO.

I cinque principi (Gokai) e loro spiegazione

I cinque principi sui quali Usui ha basato il suo Reiki, sono stati presi (per ammissione di Usui) da una poesia dell'Imperatore Meiji, sapiente e guaritore.

Una delle tante versioni occidentali

*Non essere arrabbiato proprio oggi
Non preoccuparti proprio oggi
Onora i tuoi maestri, i genitori, gli anziani
Guadagna il tuo pane in modo onesto
Sii grato nei confronti di tutto ciò che vive*

Versione originale

Metodo segreto per inviare la felicità:

*“solo per oggi”
non ti arrabbiare
non ti preoccupare
dimostra apprezzamento
lavora intensamente
sii gentile con le altre persone*

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

Metodo Reiki secondo Usui, per il miglioramento del corpo e dell'anima (Mikao Usui)

Non essere arrabbiato proprio oggi

Evitare di arrabbiarsi non significa respingere una emozione così forte, ma conoscerla e usarla in senso energeticamente costruttivo. All'inizio del processo di guarigione ci si libera da accumuli di collera con cui affiorano emozioni represses.

Non preoccuparti proprio oggi

Le preoccupazioni fanno male all'organismo e all'anima, con la presa di coscienza delle medesime, elaborandole ci liberiamo della loro pesantezza e dalle cattive abitudini

Onora i tuoi maestri i genitori gli anziani

Dai maestri, dai genitori, dagli anziani abbiamo sempre da imparare qualcosa ed entrando nella loro saggezza possiamo diventare partecipi. Onorarli sarà come rendere onore a noi stessi

Guadagna il tuo pane in modo onesto

Ognuno di noi raccoglie ciò che semina, i nostri principi morali, le nostre convinzioni, si riflettono nel corso dell'esistenza su noi stessi e sulla nostra vita. Essere onesti iniziando a comportarci bene con noi stessi, significa armonizzarci col *divino interiore*

Sii grato nei confronti di tutto ciò che vive

Il nostro lavoro con il Reiki si conclude sempre con un *grazie*, è la nostra riconoscenza all'Energia

Spirituale che agisce dentro noi positivamente, unendoci al tutto. L'amore e la compassione faranno parte del nostro modo di vivere

Nota. Gli argomenti centrali della vita mistica del Reiki comprendono la meditazione, il significato dei suoi simboli e i waka, le poesie spirituali dell'imperatore Meiji da cui sono derivati i principi di Usui ed il loro back-ground filosofico

Chakra

I Chakra sono i centri energetici del nostro corpo e possiamo considerarli vortici energetici in continuo moto rotatorio. La loro funzione è quella di proteggere e stimolare lo scambio energetico tra corpo, spirito ed anima per favorire il collegamento con Madre Terra e il Divino.

I chakra principali sono 7 situati lungo la colonna vertebrale.

Ogni Chakra vibra con una frequenza energetica ed è responsabile di un proprio livello di consapevolezza. Così come l'intero sistema energetico dell'uomo, essi sono in sintonia tra di loro e in uno stato di assoluta armonia, ogni Chakra si trova in una fase di scambio energetico costante e regolare. Perciò nel caso in cui singoli Chakra o parte di essi siano disturbati o siano completamente bloccati si creano disarmonie interiori e in seguito anche disturbi fisici.

Il termine Chakra proviene dal sanscrito e significa *ruota, plesso, vortice*.

I chakra sono centri simbolici del corpo umano, agiscono come valvole energetiche.

Uno squilibrio a livello di un chakra determina uno squilibrio d'energia negli organi corrispondenti.

Ciascuno dei chakra ha il proprio centro in una delle sette ghiandole a secrezione interna del sistema endocrino corporeo e ha la funzione di stimolare la produzione ormonale della ghiandola.

Vediamoli insieme:

Muladhara - Chakra della radice

4 petali si chiama e si situa tra l'ano ed i testicoli o la vagina, nel perineo.

Principio fondamentale: volontà di sopravvivere, istinto di conservazione, questo centro influenza il sistema scheletrico (ossa, articolazioni ma anche unghie e denti), elementi dell'apparato intestinale (prostata, tratto finale dell'intestino, intestino retto, intestino crasso, ano), la pelle, gli arti inferiori.

Ghiandole: corrisponde alle ghiandole endocrine surrenali.

Elemento: TERRA

Colore: ROSSO

Organo dei sensi: APPARATO OLFATTIVO

Rientrano nella sfera dell'influenza del primo Chakra i bisogni primari dell'individuo, relativi alla sopravvivenza. Se c'è un funzionamento eccessivo di questo Chakra, sia i pensieri che le azioni saranno orientate alla soddisfazione ossessiva dei bisogni materiali e della sicurezza personale; si vorrà possedere tutto ciò che si desidera, mentre sarà difficile dare o donare qualcosa.

Qualora ostacolati, si reagisce con aggressività, collera, violenza, sentimenti o modalità che esprimono un atteggiamento difensivo, legato alla mancanza di fiducia nelle forze vitali ancestrali; in questo atteggiamento c'è sempre la paura di perdere ciò che dà sicurezza e senso di benessere.

Se invece vi fosse un'insufficiente funzionalità, si avrà debolezza e scarsa resistenza fisica ed emozionale. Molte cose verranno vissute con eccessiva preoccupazione, anche se molto banali.

L'insicurezza esistenziale, nell'accezione più legata agli istinti primordiali, sarà il problema principale, ci si sentirà come se si fosse perso ogni punto d'appoggio.

Ogni fatto della vita diventerà insormontabile, perciò si sogneranno condizioni più facili, più piacevoli e meno faticose, generando fughe mentali dalla realtà contingente.

Se i Chakra superiori si sono sviluppati maggiormente rispetto agli inferiori, si avrà la sensazione d'essere fuori dal mondo, vivendo profondamente un senso di estraneità e di solitudine assoluta e senza speranza.

Se il blocco energetico interessa anche il terzo Chakra, oltre al primo, ci si potrebbe trovare in presenza d'anoressia.

Disfunzioni legate al suo disarmonico funzionamento: anoressia, obesità, emorroidi, stitichezza.

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicoterapia: i suoni dei bonghi e tamburi e con i suoni della natura;
- i cristalli: tormalina nera, l'ossidiana, onice, rubino, agata;

- la cromoterapia: il colore rosso;
- l'aromaterapia: calmanti: essenza di legno di cedro o il Patchouli; stimolanti: muschio, lavanda e giacinto;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Hum";
- è legato alla nota musicale "Do".

Livello della stabilità, della forma, della materia. Questo chakra è il nostro vortice più denso, costituisce la materia. Rappresenta anche l'inizio, ciò che origina qualcosa. Il Primo Chakra è associato, nella coscienza, alla quantità di energia fisica e alla volontà di vivere nella realtà fisica. Riguarda le aree della sicurezza, della sopravvivenza, l'esistenza materiale e monetaria, il sentirsi salvi e al sicuro. Ci dà senso di essere radicati e connessi al nostro corpo fisico. Posizionato alla base della spina dorsale, governa il Plesso Sacrale e le ghiandole surrenali, che secernono adrenalina, l'ormone che si attiva quando ci sentiamo minacciati.

A questo livello la coscienza afferma: io esisto. È collegato alla vibrazione del colore rosso.

Linguaggio dei disagi: Primo Chakra. Quando guardiamo il mondo attraverso il Chakra Coccigeo, o Primo Chakra, le nostre motivazioni sono dirette ad appagare bisogni materiali o di sopravvivenza. Se è in equilibrio, ci sentiamo sicuri e abbiamo fiducia in noi stessi. Abbiamo una presenza vigorosa e stiamo saldamente in piedi sulle nostre gambe, altrimenti abbiamo paura.

La paura. In diversi gradi di intensità, il blocco al Primo Chakra è sinonimo di paura (dall'insicurezza al panico). Poiché nella nostra società è disdicevole provarla ed esternarla impariamo a mascherarla con il controllo, facendo finta che non esista. Ecco alcuni schemi di comportamento gravi in cui può manifestarsi la paura:

La sindrome della paura : decido che quando avevo bisogno, mia madre non c'era per me; quindi non ho il diritto di esistere.

Risultato: mi rendo invisibile e mi separo dagli altri – alienazione e collera

La sindrome della paura di perdere: mi sento abbandonato.

Decisione: trattenere ciò che mi dà sicurezza, quindi afferro dalla vita.

Risultato: continuo a sollecitare amore con la convinzione che non mi sarà dato e creo dipendenza.

Linguaggio dei sintomi: Primo Chakra. Quando la paura non è ascoltata e risolta a livello emozionale, ecco che il messaggio deve assumere un tono più alto, a volte allarmante: questo dipende dalla gravità del sintomo. Ecco esempi di patologie che riguardano principalmente il Primo Chakra (ne trovate alcune descritte ne: "I sintomi parlano"): anosmia, ansia, attacchi di panico, artrite, artrosi, coxartrosi, osteoporosi, linfoma, c.a. rene, pielonefrite, cistite, fratture gambe e piedi, raffreddore, sinusite, adenocarcinoma della prostata, astenia, calcolosi renale, coxartrosi, emorroidi, periodontite, poliposi nasale, sciatalgia, sindrome di Cushing.

Svadhishthana - Chakra della sessualità

È situato sotto il ventre, circa 2 dita sotto l'ombelico, alla base del canale destro, Pingala Nadi.

Principio fondamentale: la volontà fisica dell'essere. Da qui viene controllata l'economia dei fluidi del corpo: il sistema di riproduzione, gli organi sessuali, il sistema d'assimilazione (la vescica, il sangue, i reni, la linfa, la saliva, lo sperma, il succo gastrico, la depurazione).

Ghiandole: corrisponde alle ghiandole endocrine gonadi (ovaie, testicoli, prostata).

Elemento: ACQUA

Colore: ARANCIO

Organo dei sensi: ORGANI GUSTATIVI

Sei petali. Le ghiandole endocrine associate a questo chakra sono le ghiandole surrenali, adibite alla produzione di steroidi e adrenalina. È di colore arancione, è bipolare ed è orientato orizzontalmente, presiede l'attività sessuale e corrisponde alla vitalità e vivacità.

È collegato al piacere fisico, alla gioia di vivere, al desiderio, al mondo materiale. Un suo cattivo funzionamento deriva da conflitti nella sfera sessuale, come tradimenti, abusi, litigi. È associato alla creatività in tutte le sue forme e al raggiungimento dell'espressione di sé tramite la creazione.

Disfunzioni: impotenza e frigidity.

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicoterapia: il rumore dell'acqua;
- i cristalli: corniola, ambra, citrino, topazio, pietra di luna, diaspro;
- la cromoterapia: il colore arancio;
- l'aromaterapia: calmanti: ambra e sandalo; stimolanti: rosmarino, geranio;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Svam";
- è legato alla nota musicale "Re".

Livello della dualità, dell'emozione e dei desideri: il movimento. Nel Secondo Chakra l'immobilità si trasforma movimento. A livello emotivo la coscienza si esprime sotto forma di sensazioni e emozioni primarie (dolore o piacere fisico). È associato, nella coscienza, alla consapevolezza dell'altro. Sorgono così i desideri e con loro le emozioni e la sessualità. Questo chakra è responsabile della qualità dell'amore fisico e del permettersi di sentire le emozioni. Posizionato al centro dell'addome, è collegato al Plesso Lombare e alle gonadi (ovaie e testicoli).

A questo livello la coscienza afferma: io sento. È collegato alla vibrazione del colore arancione.

Linguaggio dei disagi: Secondo Chakra. La comunicazione è semplice, come le forze che lo muovono: nutrirsi e perpetuare la specie, provare piacere e emozioni. La nostra civiltà, invece, ci porta a negare un'energia semplice e vitale come quella che indica cosa realmente serve al nostro organismo o quello che accende la nostra fantasia sessuale. Il risultato: il non ascolto del nostro corpo.

Il non ascolto. Ascoltare la comunicazione energetica è qualcosa che da gioia e crea la vita. Ma ci insegnano a diffidarne: la sessualità, le emozioni spesso sono frutto di idee e pregiudizi. Il risultato è che controlliamo i messaggi che riceviamo dal nostro corpo, considerandoli socialmente disdicevoli.

Ecco alcuni schemi di comportamento in cui può manifestarsi il non ascolto del nostro corpo:

Sindrome del non voglio che tu voglia questo: decido che il mio desiderio non è consono e lo controllo

Risultato: perdo l'informazione di ciò che serve o fa piacere al mio corpo e perciò avrò una sessualità insoddisfacente.

Sindrome del noi uomini duri: decido che voglio essere invulnerabile e quindi mi impedisco di sentire le emozioni, poiché mi rendono debole.

Risultato: perdo parte della mia comunicazione interna e la mia freddezza gela la mia radice emozionale.

Linguaggio dei sintomi: Secondo Chakra. Il non ascolto del nostro corpo può determinare un muro energetico che si manifesta in certe patologie: afte, amenorrea, anoressia, candidosi, cisti ovariche, colite, colite ulcerosa, diverticolite, endometriosi, ernia inguinale, fibroma uterino, lombalgia, morbo di Crohn, orchite. impotenza

Manipura - Chakra del plesso solare

Si trova nel plesso solare, sotto lo sterno e sopra l'ombelico. Principio fondamentale: la formazione dell'essere (emozioni basse), controlla ed energetizza l'economia termica del corpo, il sistema muscolare, il sistema digerente, il fegato, la cistifellea, lo stomaco, il sistema vegetativo dei nervi, la parte inferiore della schiena, la cavità addominale ed il centro del sistema nervoso (tensioni, stress ed emozioni negative gli tolgono l'equilibrio).

Ghiandole: corrisponde alla ghiandola endocrina del pancreas.

Elemento: FUOCO

Colore: GIALLO O GIALLO DORATO

Organo dei sensi: APPARATO VISIVO

10 petali si chiama il Nabhi e si trova nella regione del plesso solare appena sotto il diaframma.

Il Nabhi è il centro del benessere individuale e collettivo. Grazie a questo centro godiamo del nostro prossimo accettandolo per come egli è, godiamo della società. La nostra attitudine verso il cibo e il modo in cui mangiamo, colpiscono le secrezioni digestive. Si blocca per grandi spaventi (con contrazione dello stomaco) o per cose non accettate della vita, situazioni o persone. L'elemento di questo chakra è il fuoco ed è chiamato così perché il fuoco (fuoco digestivo) che vi arde dentro lo fa risplendere come un gioiello.

Il chakra del plesso solare è collegato alle ghiandole endocrine Isole di Langerhans nel Pancreas.

È di colore giallo, è bipolare ed orientato orizzontalmente. Questo è il chakra della forza di volontà individuale, del carisma.

Quando si blocca procura tensione provoca incapacità di rimanere calmi, scoppi d'ira, iperattività, disturbi di origine nervosa. Presiede le emozioni, corrisponde al potere ed al controllo.

Attraverso questo punto si gestisce l'emotività, il desiderio di autoaffermarsi; è legato al potere e alla capacità decisionale. La sua energia facilita l'assimilazione delle esperienze, rivela gli obiettivi, permette l'uso positivo dell'energia personale, infonde capacità decisionale, sicurezza e autostima.

Il funzionamento carente invece causa scarsa energia, timidezza, bassa stima di sé, senso di inutilità, chiusura in sé stessi, paura del prossimo, fobie, ipocondria.

Disfunzioni: sistema digerente

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicoterapia: suono dei Gong e degli Ottoni;
- i cristalli: citrino giallo, topazio, apatite, calcite, occhio di tigre;
- la cromoterapia: il colore giallo;
- l'aromaterapia: calmanti: vetiver; stimolanti: bergamotto;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Ram";
- è legato alla nota musicale "Mi".
- Massaggio plantare. Stimolare in modo circolatorio l'area del piede indicata.

Livello della sintesi della materia e del movimento: la trasformazione. Lo scopo di questo chakra è la trasformazione. Questo centro energetico riguarda la libertà di essere noi stessi e se è in equilibrio, riconosce che anche gli altri hanno lo stesso diritto. È il rapporto tra potere di essere ciò che siamo e nella vita esterna, è il regno dell'azione. Si colloca nella parte del torace sotto il diaframma e governa il plesso solare e il pancreas. A questo livello la coscienza afferma: io penso. È collegato alla vibrazione del colore giallo.

Linguaggio dei disagi: Terzo Chakra. Quando questo chakra è equilibrato sappiamo chi siamo, ci sentiamo liberati spontanei. La nostra mente, gli aspetti razionali e logici del pensiero sono al nostro servizio, conosciamo il nostro valore. Viceversa se è teso, controlliamo esageratamente. esprimiamo sentimenti di rabbia verso gli altri, di critica e di giudizio. Ecco alcuni schemi di

comportamento gravi in cui può manifestarsi il controllo.

La Sindrome del Perfezionismo, decisione: non sono perfetto per essere amato, mi rifaccio a un modello ideale.

Risultato: la mia rigidità crea problemi anche negli affetti.

La Sindrome della Gabbia, decisione: mia madre era invadente e manipolatrice, non permetto a nessuno di avvicinarmi.

Risultato: mi sento in gabbia se mi amano e scappo – non so amare e pago il prezzo della mia libertà con la solitudine

Linguaggio dei sintomi: Terzo Chakra. Se siamo tesi e controlliamo tutto diventiamo un sistema chiuso alle informazioni, quindi siamo in prigione...Ecco alcune patologie che si manifestano: acne volgare, astigmatismo, coliche biliari, cirrosi epatica, dermatite, diabete, distrofia muscolare, epatite, gastrite, lupus, miopia, presbiopia, ulcera gastrica e duodenale, atassia, cheratocono, cisti epatiche, eritema solare, ernia iatale, infezione da Helicobacter Pylory, miastenia gravis, poliposi dastrica, malattia da reflusso gastroesofageo.

Chakra Anahata - Chakra del cuore

Si trova al centro del petto, allo stesso livello del cuore organico.

Principio fondamentale: la dedizione dell'essere (emozioni alte e sottili). Da questa zona vengono controllati il cuore, la ghiandola endocrina del timo, il sistema circolatorio costituito dal cuore e dai vasi sanguigni, la pelle, il sistema respiratorio, la parte superiore della schiena col torace e la cavità toracica.

Ghiandole: è connesso alla ghiandola endocrina del timo.

Elemento: ARIA

Colore: VERDE

Organo dei sensi: APPARATO TATTILE

12 petali, si trova a livello del plesso cardiaco, dietro lo sterno, nell'asse del midollo spinale. È lì che, fino all'età di 12 anni, sono prodotti gli anticorpi e inviati nel nostro sistema sottile, aiutandoci a lottare contro gli attacchi esterni al nostro corpo e psiche, e proteggendoci da malattie e intrusioni nocive durante la nostra vita.

Quando il chakra del cuore non è sviluppato correttamente o è bloccato, si palesa l'insicurezza.

Questo chakra controlla la respirazione il cuore, i polmoni.

Il buon funzionamento permette l'amore incondizionato, e i buoni sentimenti

Disfunzioni: pressione alta e asma.

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicaterapia: ascolto della musica classica e della musica Sacra;
- i cristalli: smeraldo, calcite verde, avventurina, malachite, crisoberillio;
- la cromoterapia: il colore verde;
- l'aromaterapia: calmanti: legno di sandalo e rosa; stimolanti: pino, caprifoglio;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Iam";
- è legato alla nota musicale "Fa".

Integrazione di spirito e materia. Il Quarto Chakra è il centro dell'amore. A questo livello la coscienza afferma: io amo. È collegato alla vibrazione del colore verde.

Linguaggio dei disagi: Quarto Chakra. L'amore trova in se stesso la sua giustificazione: non amiamo per ottenere qualcosa, amiamo e basta. Quando funziona correttamente, abbiamo relazioni

appaganti e amiamo noi stessi. Quando è disarmonico ci chiudiamo in noi stessi e abbiamo difficoltà nell'interscambi.

Sindrome del "Io non merito amore."

Decisione: mi sento abbandonato e rifiutato dai genitori, quindi sono colpevole e merito di essere punito.

Risultato: ho paura di chiedere amore e controllo i miei sentimenti.

Sindrome del bisogno.

Decisione: poichè non sono degno d'amore, ho paura di essere abbandonato, cerco qualcuno da amare che abbia bisogno di me.

Risultato: devo continuare a dare, per sentirmi sicuro e desiderato.

Linguaggio dei sintomi: Quarto Chakra. Il disagio di non meritare amore spesso si trasforma nella convinzione di non sapere amare, potrebbero manifestarsi le patologie collegate alla tensione del chakra interessato: AIDS, aneurisma, arteriopatie, asma, bronchite, cardiopatie, infarto del miocardio, ipertensione arteriosa, malattie autoimmuni, polmonite, cancro seno.

Vishuddha - Chakra della gola

Si trova alla base della gola.

Principio fondamentale: la risonanza dell'essere. Sovrintende al metabolismo, al sistema linfatico, alla gola, alla voce, alla trachea, alla zona superiore dei polmoni, ai bronchi, all'esofago, alle spalle, alle braccia, alle mani.

Ghiandole: ghiandola endocrina della tiroide.

Elemento: ETERE

Colore: AZZURRO

Organo dei sensi: APPARATO Uditivo

16 petali è responsabile del funzionamento del collo, della lingua, della nuca, della bocca, delle orecchie, del naso, dei denti, controlla il funzionamento della ghiandola tiroide. Equilibrando ed armonizzando questo chakra è possibile esprimere la gioia dello Spirito.

Quando è armonico sappiamo esprimerci con facilità. Quando è bloccato i problemi interessano la gola.

È il chakra della comunicazione i problemi che si creano per un cattivo funzionamento del medesimo sono legati all'incomunicabilità.

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicoterapia: ascolto di musica corale o suono delle onde del mare;
- i cristalli: agata, amazzonite, acquamarina, turchese, sodalite;
- la cromoterapia: il colore blu;
- l'aromaterapia: calmanti: lavanda, giacinto; stimolanti: muschio bianco;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Ham";
- è legato alla nota musicale "Sol".

Comunicazione, connessione

Il Chakra della Gola è associato agli aspetti dell'espressione e del potere della parola, alla capacità di portare le cose in essere dicendole, della capacità di ricevere, e a ciò che crediamo riguardo alla manifestazione dei nostri obiettivi. Posizionato alla base della gola, governa il plesso cervicale e la tiroide.

A questo livello la coscienza afferma: io dico.

Linguaggio dei disagi: Quinto Chakra. Esprimere la nostra verità è una manifestazione vitale di quello che siamo. Quando è in equilibrio, lo facciamo, determinando le nostre mete e le manifestiamo concretamente nella realtà fisica. Quando ci impediamo di esprimere la nostra verità di solito è perchè abbiamo paura.

Sindrome del bavaglio.

Decisione: poichè non valgo, sarei più amato se non dicessi quello che penso.

Risultato: devo continuare a fingere e controllare; quando poi esprimo la mia verità, lo faccio con rabbia.

Sindrome del non dovevi disturbarti.

Decisione: non sono degno di considerazione, non sono meritevole.

Risultato: nn ci sono doni per me, non li merito

Linguaggio dei sintomi: Quinto Chakra. Quando interrompiamo ogni comunicazione, ci tagliamo fuori da tutto. Che stress. Ecco le patologie che possono manifestarsi: afonia, dismetabolismi, cervicalgia, ipo e iper tiroidismo, iposcusia (sordità) tiroidite, tracheite, tunnel carpale.

Chakra Ajna - Chakra della fronte

Si trova al centro della fronte tra le sopracciglia. E' il centro della volontà.

Principio fondamentale: la conoscenza dell'essere. Questo Chakra influenzal'ipofisi e il sistema endocrino; rifornisce il cervello, sistema centrale dei nervi, cervelletto, occhi, orecchie, naso, tempie e viso.

Ghiandole: è connesso con la ghiandola endocrina dell'ipofisi.

Elemento: SINTESI, SUONO INTERIORE

Colore: INDACO, VIOLA; GIALLO

Funzionalità dei sensi:

TUTTI I SENSI INTERIORI - VISIONE – EXTRASENSORIALE

2 petali è posto al centro della fronte.

Controlla il funzionamento della ghiandola pituitaria, permette la visualizzazione e la proiezione di noi stessi nel futuro, la creazione di progetti, stimola la creatività, la capacità di sviluppare ESP (Extra Sensorial Perception) la capacità di vedere senza l'uso del senso "vista". Si chiude in caso di delusione per la non realizzazione di un progetto di vita.

Influenza il mesencefalo, dove vengono assorbiti tutti gli stimoli nervosi per potere essere inviati a tutte le altre parti del cervello (per cui il mesencefalo dà energia a tutta la regione del capo).

Presiede la visione interiore, sviluppa la concentrazione. Gli squilibri si manifestano attraverso incubi e confusione mentale. Fisicamente un blocco si manifesta con tutte le malattie collegate alla vista, mal di testa frontale.

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicaterapia: ascolto di musica Indiana e Sacra;
- i cristalli: ametista, azzurrite, lapislazzuli, perla, calcite;
- la cromoterapia: il colore Indaco;
- l'aromaterapia: calmanti: muschio bianco, giacinto; stimolanti: violetta, geranio rosa;
- il Mantra Yoga con la pronuncia della parola "Om";
- è legato alla nota musicale "La".

Sistemi superiori di credenze, la spiritualità. Il Sesto Chakra è il centro della saggezza e della percezione diretta con la forma, che permette di vedere la vera natura degli eventi, senza usare la logica o la ragione. Rappresenta la parte profonda dell'essere, lo Spirito, ciò che siamo realmente al di là di ciò che abbiamo imparato. A questo livello la coscienza è consapevole del processo con cui

creiamo la nostra realtà. Posizionato in mezzo alla fonte, sopra gli occhi, governa il plesso carotideo e ipofisi.

Afferma: io creo.

Linguaggio dei disagi: Sesto Chakra. Quando sperimentiamo questo livello in modo equilibrato, guardiamo al di là dei limiti che la personalità ci costruisce, siamo consapevoli che la realtà che viviamo altro non è che l'esteriorizzazione dei nostri desideri e paure. Se questo livello è teso, non vediamo la nostra grandezza. Il vittimismo – Spesso la mente ci porta a dimenticare la nostra meraviglia, affossandoci con paure e limiti e impedendoci di volare.

Sindrome della vittima.

Decisione: nego le mie capacità e scelgo di non valere.

Risultato: non so creare divento un manipolatore ed esprimo le mie rabbie violentemente.

Sindrome della capinera ferita.

Decisione: non merito amore, ma se mi ammalò si accorgono di me.

Risultato: continuo a ammalarmi per sollecitare attenzione e amore.

Linguaggio dei sintomi: Sesto Chakra

Quando non riconosciamo il nostro valore, si possono manifestare, nella tensione della nostra insoddisfazione, queste patologie: acromegalia, adenoma ipofisario, emicrania, emiparesi, nevralgia del trigemino, paresi facciale (paresi di Bell), prolattinoma, sindrome di Morris, sonnambulismo.

Sahasrara - Chakra della corona

Si trova sulla sommità del capo, all'altezza della *fontanella*. E' il centro della conoscenza spirituale.

Mille petali.

Principio fondamentale: il puro essere. È il centro della spiritualità

Ghiandole: ghiandola pineale (epifisi)

Elemento: PENSIERO O PIANO DIVINO

Colore: VIOLA O BIANCO E ORO

E' il chakra più importante, si trova nell'area limbica del cervello.

È anche chiamato chakra della corona,

Il chakra della corona trova posto nella ghiandola pineale, ed è collegato ad essa, ha solo un punto di entrata/uscita. È di colore viola ed è orientato verticalmente con il relativo imbuto che indica verso il cielo. È il chakra che presiede il contatto con il Divino, governa la corteccia cerebrale e la presa di coscienza. Esso determina l'apertura e la dilatazione della coscienza con lo sviluppo dell'intelletto. Le sue funzioni principali sono relative alla conoscenza superiore. Al Sahasrara chakra appartengono tutte le questioni relative alla "Illuminazione", vale a dire la relazione tra la coscienza dell'individuo e quella dell'universo. Lo sviluppo pieno del settimo chakra porta a uno stato di contatto e comunione con la forza creatrice dell'universo, uno stato di purificazione, appagamento spirituale, totale libertà dalle limitazioni dei nostri istinti bassi e grossolani: si tratta, è evidente, di stati dell'essere che sfuggono alle possibilità descrittive della razionalità e che possono essere compresi soltanto attraverso l'esperienza diretta.

Disfunzioni: depressione, confusione mentale.

Può essere riequilibrato attraverso:

- la musicoterapia: ascolto del Suono Interiore;

- i cristalli: diamante, cristallo di rocca, tormalina bianca, giada bianca, celestite;

- la cromoterapia: i colori bianco o viola;
- l'aromaterapia: calmanti: rosmarino e bergamotto; stimolanti: violetta e ambra;
- il Mantra Yoga con la pronuncia allungata della consonante "M...";
- è legato alla nota musicale "Si".

Centro della coscienza cosmica, Anima. Il Chakra della Corona è il centro dell'unione divina, la sua funzione è la conoscenza, perchè attraverso questo centro si raggiunge il corpo infinito di tutte le informazioni. Rappresenta la parte della nostra coscienza deputata alle percezioni dell'unità o della separazione, dandoci il senso dell'unione con la nostra anima e con il tutto. Corrisponde anche alla relazione con il padre e con l'autorità in generale. Posizionato alla sommità della testa, governa tutto il sistema nervoso e la ghiandola pineale, per gli induisti il seme della consapevolezza o Perla Blu

A questo livello la coscienza afferma: io sono. È collegato alla vibrazione del colore viola.

Linguaggio dei disagi: Settimo Chakra. Se questo livello è equilibrato, sappiamo di essere tutti Uno, ci sentiamo parte di una connessione amorevole e perfetta. Se siamo il Tutto, non ha più senso vivere la separazione. Mentre se questo centro è teso, il risultato è un senso di solitudine.

Sindrome dell'escluso dal giardino dell'Eden.

Decisione: non mi sento amato da Dio, sono colpevole.

Risultato: mi isolo, mi sento solo e rifiutato quindi, rifiuto gli altri.

Sindrome dell'anarchico.

Decisione: non mi sento stimato dalla società, provo un senso di ingiustizia e di rabbia – mi ribello alle regole.

Risultato: sono in continuo conflitto e creo il mio personaggio anarcoide

Linguaggio dei sintomi: Settimo Chakra. Quando il Chakra è sofferente, noi proviamo un senso di esclusione e di solitudine. Patologie che si possono manifestare: Alzheimer, cefalea, epilessia, ictus cerebrale, morbo di Parkinson, sclerosi multipla, tumore cerebrale.

Relazione tra Chakra e ghiandole endocrine

I° Chakra Muladhara

corrisponde nel corpo fisico plesso sacrale, all'apparato di assimilazione ed escrezione, retto, ossa, parte posteriore delle gambe e cosce.

II° Chakra Svadhishtana

corrisponde alle ghiandole surrenali, alle gonadi, apparato urogenitale, sistema linfatico e intestino crasso.

III° Chakra Manipura

corrisponde al pancreas, apparato digestivo, isole di Langerhans, plesso solare, diaframma, stomaco, fegato, cistifellea, duodeno, intestino tenue.

IV° Chakra Anahata

corrisponde al timo, apparato circolatorio, cuore e arterie, polmoni e braccia.

V° Chakra Vishuddha

corrisponde alla tiroide, apparato respiratorio, apice dei polmoni, corde vocali, lingua e nervi facciali.

VI° Chakra Ajna

è in corrispondenza con la ghiandola pituitaria (ipofisi), sistema nervoso centrale.

VII° Chakra Sahasrara

corrisponde alla ghiandola pineale (epifisi).



Da un punto di vista fisico è facile notare come questi centri di energia corrispondano in maniera abbastanza precisa a importanti ghiandole endocrine del Corpo Fisico; più interessante è notare come gli studi al riguardo abbiano indicato importanti corrispondenze tra le funzioni svolte da queste ghiandole e le funzioni che, tradizionalmente, i grandi Maestri di Yoga hanno attribuito ai Chakra. I chakra, vanno comunque intesi come centri energetici nei quali confluiscono molteplici canali energetici, specifici per ogni singolo chakra: <i meridiani> è per questo motivo che operando sui e tramite i chakra si agisce sulla regolazione delle energie che scorrono nei meridiani, giungendo quindi al cuore della causa della malattia.

Effetto dei colori sui chakra

Colori e luci colorate hanno una grande influenza sulla vita di tutti gli esseri viventi.

Il colore è vibrazione energetica e influisce sul nostro corpo fisico, mentale ed emozionale.

ROSSO - è associato al mesoderma, stimola fortemente la circolazione del sangue ed energetica, influisce in modo benefico sulla vitalità del corpo e della mente, ha un potere riscaldante, lavora in modo ottimale sui chakra inferiori, ma è dannoso per i centri energetici superiori - sconsigliato nei casi di tumore, di ipertensione e di malattie auto-immuni.



Utilizzare l'energia del Rosso quando si deve affrontare una giornata particolarmente impegnativa o faticosa, o quando ci si sente scarichi. Il colore rosso fornisce l'energia della terra e sostiene tutte le altre energie, offrendo il supporto necessario che ci permette di affrontare qualsiasi situazione. Ogni nuova impresa ha bisogno della vitalità del rosso.

ARANCIO - il suo maggior pregio è quello di favorire la pulizia dei chakras mettendo in moto una forza centrifuga che fa espellere le tossine energetiche accumulate, favorisce, come il rosso, la vitalità e la circolazione sia del sangue che energetica, è indicato per i chakra inferiori e non per quelli superiori, è un ottimo conduttore energetico, induce uno stato di entusiasmo e di pensieri gioiosi e positivi, altamente consigliato nella claustrofobia in quanto favorisce la respirazione profonda, ottimo coadiuvante nelle terapie di inappetenza ed eccessivo dimagrimento.



Utilizzare l'energia dell'Arancione per rallegrare la giornata e partire con il giusto entusiasmo. Aiuta ad assaporare la vita, risvegliando il proprio bambino interiore. Il colore arancione stimola le emozioni ed i sensi. Aiuta e rimuove le inibizioni favorendo la capacità di socializzare. Rende indipendenti e favorisce le relazioni.

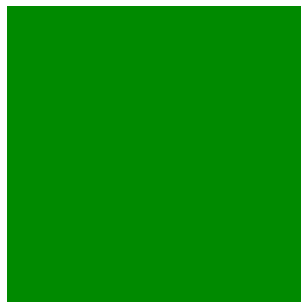
GIALLO - è associato all'endoderma, favorisce l'attenzione e la creatività e stimola l'intelligenza, aiuta la riproduzione cellulare, la sua azione si esplica in modo potente sul sistema nervoso, aiuta gli organi emuntori nella loro funzione, ottimo per promuovere un aspetto sano e giovanile della pelle, agisce sul sistema digestivo ed endocrino, importante: la sua irradiazione sugli organi non deve superare i 20 secondi in quanto potrebbe provocare senso di nausea, vomito e palpitazioni cardiache.



Utilizzare l'energia del Giallo quando si studia, quando si vuole trasformare i pensieri in azioni o quando si è stanchi mentalmente. Il colore Giallo dà chiarezza di pensiero e la sua energia è connessa alla capacità di percepire e comprendere. Favorisce quindi la concentrazione, l'apprendimento e la memoria, stimola l'interesse e la curiosità.

VERDE - come il colore arancio favorisce la pulizia dei chakra ma in modo più soft, ha una discreta azione antibatterica e antivirale, agisce sul sistema linfatico e sulle affezioni oculari, è un colore rinfrescante e favorisce il rilassamento mantenendo uno stato vigile - l'eccessivo assorbimento di

questo colore ha un effetto dannoso sull'epifisi e sui tessuti muscolari.



Utilizzare l'energia del Verde quando ci si vuole rilassare, calmare i nervi ed i pensieri. Ma il verde è anche utile quando ci si vuole aprire, soprattutto nelle relazioni, o quando ci si vuole occupare degli altri. Il verde pulisce e bilancia le energie portando pace, armonia e rinnovamento. Il verde è il colore della prosperità e dell'Amore Incondizionato, sul piano terreno.

BLU - è associato all'ectoderma, ha un effetto inibente sui chakra e sui tessuti, può avere un effetto anestetico, blocca la circolazione energetica, possiamo definirlo un vero e proprio isolante energetico, è fortemente rilassante ed induce ad un sonno ristoratore, agisce con efficacia sul sistema endocrino specialmente sull'ipofisi, ossigena i tessuti, sconsigliato nei casi di ipotensione o di patologie croniche.



Utilizzare l'energia del Blu quando si vuole supportare o favorire la comunicazione. Il blu è il colore della leadership e migliora le capacità organizzative. Favorisce il contatto con le proprie verità interiori e consente di esprimerle in modo chiaro, sincero e diretto. Il blu favorisce il sonno ed aiuta a calmare i bambini iperattivi.

INDACO: il colore Indaco stimola le funzioni del Terzo Occhio, l'intuizione, la connessione con l'inconscio, l'immaginazione e la chiarezza. Rafforza la psiche, favorisce la meditazione e l'attività onirica.



Utilizzare l'energia dell'Indaco per favorire la meditazione. L'indaco favorisce la connessione con l'inconscio ed aiuta a sentirsi parte dell'intero Universo. Rafforza l'intuizione, l'immaginazione e le facoltà psichiche. Utilizzare questo colore quando ci si vuole astrarre dalla realtà materiale e vedere

le cose da una prospettiva più elevata.

VIOLA- è il colore per eccellenza dei chakra superiori, ottimo per la meditazione e per tutte le funzioni delle mente superiore, agisce prevalentemente sull'emisfero destro del cervello, sull'epifisi e sull'ipotalamo, è un ottimo riequilibrante del sistema energetico e della psiche, regola l'appetito incontrollato.



Utilizzare l'energia del Viola per favorire la connessione con la propria parte Spirituale, con il sé superiore. Il viola purifica i pensieri, favorisce l'ispirazione, sviluppa i talenti e la creatività. Utilizzare il viola quando si ha perso il senso della proprie esistenza, lo scopo per cui vivere.

TURCHESE: il colore Turchese stimola la capacità di esprimere se stessi e le proprie emozioni in maniera aperta e sincera. Rafforza il sistema immunitario.



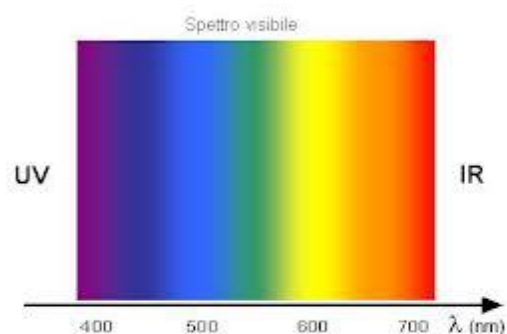
Utilizzare l'energia del Turchese per stimolare la capacità di esprimere se stessi e le proprie emozioni in maniera aperta e sincera.

ROSA: il colore Rosa aiuta ad esprimere l'amore ad un livello Cosmico, Universale. Favorisce sentimenti quali la gentilezza, la grazia e l'altruismo.



Utilizzare l'energia del Rosa per esprimere l'amore ad un livello Cosmico, Universale, favorendo l'Amore Incondizionato per se stessi e per gli altri. Il rosa aiuta a comprendere il punto della vita in cui ci si trova. Aiuta a ricordare lo scopo per cui siamo qui e riconnette i propositi di vita con l'Amore e il supporto dell'Universo. Aiuta ad eliminare la sensazione di sentirsi indegni o di nessun valore. Aiuta a rilasciare sentimenti d'impazienza, irritabilità e rabbia.

RAGGI UV - le frequenze ultraviolette hanno un potente effetto stimolante sul DNA



I colori suscitano potenti associazioni simboliche

La teoria dei colori dei chakra ha origini antichissime e allude a un simbolismo che trova riscontro in tutte le culture, compresa la nostra.

Il rosso (1° chakra) stimola l'azione, l'arancio (2° chakra) ha un effetto ricaricante che favorisce anche l'energia sessuale, il giallo (3° chakra) allerta la mente.

In quale stanza è meglio utilizzare uno di questi colori?

Il giallo e in generale i colori caldi, come il rosso e l'arancione, hanno un'azione stimolante sul sistema nervoso e sull'attività digestive, quindi sono ottimi nelle aree della casa dedicate al nutrimento, alla socializzazione, alla sessualità, allo studio.

Quando si è tristi o costretti a letto, però, sarebbe bene non usare toni freddi del blu. In questo caso, per esempio, andrebbe molto meglio il tono caldo dell'arancio. Come pure, una persona freddolosa o tendente alla depressione, può scaldare la propria casa utilizzando i toni dell'arancio, dell'albicocca o della pesca.

Il verde (4° chakra), che rappresenta l'equilibrio e l'armonia, così come i colori dei chakra superiori, che favoriscono l'introspezione, andrebbero utilizzati nelle aree della casa dedicate al riposo o alle attività meditative.

Questi però, non sono colori da usare dove ci sono bambini, più affini, come tipo di energia, ai colori del chakra di base. Curiosamente, sembra che il viola (7° chakra) sia preferito dai neonati e dalle donne incinta.

La luce stimola il sistema endocrino del corpo umano che è connesso ai chakra che servono organi, sistemi e funzioni relative.

Ogni chakra, infatti, trasmette all'organismo un preciso corpo di dati diretti a specifiche funzioni corporee e una specifica frequenza cromatica. Ogni giorno il corpo umano assorbe ed è nutrito dall'energia della luce.

Possiamo ricevere l'energia del colore anche attraverso il cibo che consumiamo, le erbe, le vitamine, gli oli essenziali, la musica, i cristalli, i vestiti e i bagni di colore.

L'influenza benefica dei colori è stata ampiamente documentata sin dai tempi degli antichi Egizi fino ai grandi pensatori quali Newton, Goethe e Steiner. Oggi molti terapeuti e medici delle più svariate discipline, impiegano i colori nei loro trattamenti.

La scienza ha dimostrato che i colori hanno effetto non solo sugli aspetti psicologici, sulle

sensazioni e sui comportamenti, ma hanno un reale impatto anche sulla fisiologia. Studi fatti hanno dimostrato che il colore rosso aumenta, per esempio, il battito cardiaco, la pressione sanguigna e la temperatura corporea. E' stato scientificamente provato che il colore influenza l'umore, migliora lo stato d'animo e il benessere generale delle persone. A questo proposito è interessante vedere come, chi è affetto da certe malattie, eviti istintivamente alcuni colori.

Analizzando le diverse reazioni alla vista di differenti colori, possiamo prendere informazioni su noi stessi, che condizione energetica stiamo vivendo o che necessità manifesta il corpo. Questo concetto può sembrare di difficile comprensione, poiché il colore trasmette un'impressione sottile... nella musica ascoltiamo il suono e non vediamo le onde sonore... certe canzoni rendono felici... altre rattristano, danno energia o rilassano.

Così il colore sollecita le emozioni a cui siamo sensibili o che siamo pronti ad elaborare.

L'energia del colore

Le energie che compongono l'aura umana formano un corpo di diversi colori, in continuo cambiamento. Tale immagine riflette lo stato interno del corpo: la salute fisica, gli stati emotivi e mentali. Tutto ciò si può leggere attraverso i colori dell'aura.

Quando i chakra sono in equilibrio, mostrano tutti i colori dell'arcobaleno in maniera chiara e uniforme. Quando invece è presente qualche disturbo (fisico, mentale, emozionale o spirituale) lo si potrà vedere attraverso i chakra: l'energia non scorre regolarmente lungo la spina dorsale creando un disequilibrio. Ognuno di noi è soggetto a disequilibri di diversa natura che richiedono continui sforzi per essere bilanciati attraverso l'attività fisica o la pratica di discipline che permettono al corpo di ritrovare l'equilibrio fisico, mentale ed emozionale.

Classificazione dei colori

Come nasce l'arcobaleno?

Dopo la pioggia, il raggio bianco del sole attraversando l'umidità si compone in una varietà di colori: rosso, arancio, verde, blu, indaco e viola.



Questi sono i colori che compongono il bianco e sono anche i colori dei sette chakra più conosciuti. I colori si classificano in primari, secondari e ternari. Lo studio di questa classificazione c'era già nel quindicesimo secolo quando Leonardo individuò l'esistenza dei quattro colori primari, il rosso, blu, verde, giallo.

Nel 1914 ulteriore scoperta dovuta a Wilhelm Ostwald, ridefinì come colori primari il rosso, il giallo, il blu, colori dalla cui mischiatura si ottengono tutti gli altri che non si possono mescolare tra loro.

I colori binari si ottengono dalla mescolanza di due colori primari, l'arancione (unione del rosso con il giallo), il verde (unione del blu con il rosso).

I ternari si ottengono mescolando i tre colori primari e sono i grigi, le terre.

Un'altra classificazione distingue i colori caldi come il rosso, l'arancio, il giallo ed i colori freddi come il verde, il blu, il viola.

Esiste anche una teoria dei colori complementari:

- rosso/verde
- giallo/viola
- blu/arancio

sono le tre coppie principali di colori complementari, ovvero l'uno il contrario dell'altro, che si annullano se sovrapposti.

Due colori sono complementari tra loro quando riassumono tutti i colori dell'arcobaleno. I colori hanno la capacità di suscitare effetti diversi in base agli accordi cromatici, stimolando in noi reazioni sensoriali. I segnali cromatici danno vita ad un linguaggio emotivo compreso a livello inconscio.

I chakra dunque...

Nel manuale di Mikao Usui non vi è alcun accenno ai chakra, chi ha introdotto il Reiki nel Mondo Occidentale, Takata, alla quale va tutta la nostra riconoscenza e gratitudine, nella sua rivisitazione del metodo, ha ritenuto opportuno introdurre la conoscenza dei chakra.

Cosa sono dunque questi chakra?

Sono vortici di energia presenti in punti specifici del nostro corpo, se ne contano circa 88.000, ma nell'uso comune della conoscenza sono sette quelli di riferimento (lungo la colonna vertebrale) disposti nell'ordine che la mappa qui inserita ci fa leggere. I chakra sono importanti perché il loro funzionamento, la loro armonia, il loro stato, proteggono la salute fisica dell'essere umano. Il loro buon funzionamento è legato alla nostra salute fisica/spirituale.



Aprire e chiudere i chakra/ Esecuzione

- tenere per un po' di tempo la mano ferma sul centro energetico interessato cercando di sentire le vibrazioni al suo interno
- concentrazione
- muovere lentamente la mano su di esso, disegnando tre cerchi in senso antiorario, visualizzare il chakra che si apre come un fiore cercando di sentire la variazione di energia al suo interno
- trattare il chakra con le mani aperte che si muovono in varie direzioni, si può richiamare il

- primo simbolo Reiki
- il chakra trattato adesso viene chiuso allo stesso modo in cui è stato aperto, solo che i tre cerchi vanno disegnati in senso orario
- lasciare che il Reiki fluisca ancora per un po' di tempo, quindi eseguire il radicamento a terra, l'equilibratura dei chakra e provvediamo a fare Reiki al Bambino Interiore
- un po' di riposo
- è bene fare sempre molta attenzione quando si lavora con un chakra aperto e non dimentichiamo mai di chiuderlo a lavoro ultimato
- il lavoro sui chakra serve a risanare i centri bloccati e a curare le disarmonie
- grazie alla loro apertura, la capacità dei chakra di ricevere energia risanatrice, accresce in modo eccellente

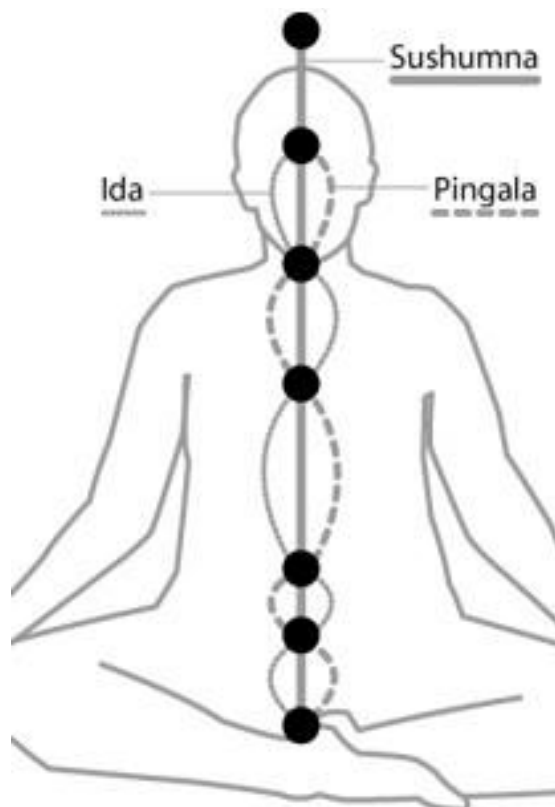
Sistema Nervoso Autonomo e i Chakra

Per concludere questo capitolo sui Chakra

La parola Chakra indica i centri energetici presenti nel corpo umano sui quali Reiki lavora. Ogni centro è connesso al Sistema Nervoso Autonomo, nonché ai livelli della Coscienza, agli Archetipi, ai colori, ai suoni, alle funzioni del corpo, alle fasi dell'esistenza. E' il sistema che esplica l'azione unificante della Coscienza integrando e collegando tutto l'organismo, regola la nutrizione, la riproduzione, il metabolismo, l'adattamento all'ambiente. E' la chiave dell'omeostasi corporea, ovvero la capacità dell'organismo di essere in equilibrio e interagire armoniosamente con gli eventi della realtà interna ed esterna. Partecipa alla regolazione delle difese immunitarie, modula l'interrelazione tra il sistema nervoso centrale (movimento volontario e riflesso, equilibrio, automatismi di difesa), le funzioni psichiche (intelligenza memoria, pensiero, riflessione) e quelle endocrine. Una qualsiasi modificazione dell'ambiente si riflette sull'organismo, procurando una variazione nell'equilibrio del Sistema Nervoso Autonomo che a sua volta influenzerà l'ambiente circostante. Questo sistema è incosciente e involontario, attraverso una percezione immediata adatta continuamente le condizioni interne dell'organismo a quelle esterne. Esplica le sue funzioni attraverso due parti complementari e sinergiche: il *simpatico* e il *parasimpatico*. Il *simpatico* entra in funzione quando si tratta di reagire a un pericolo immediato, aumenta la sua attività al mattino e nelle situazioni in cui è necessaria una forte energia. Ha perciò una funzione prevalentemente maschile e attiva. Il *parasimpatico* aumenta la funzione la sera, agevola il rilassamento ed il sonno. La sua funzione è prevalentemente femminile.

I centri nervosi del Sistema Nervoso Autonomo, si trovano nel midollo spinale, da qui partono fasci nervosi distribuiti orizzontalmente a strati lungo tutto il corpo. Ogni livello o metamero è una unità funzionale completa ed è riferibile a una vertebra, al ganglio simpatico corrispondente, al nervo spinale che fuoriesce dal midollo all'altezza di quella vertebra, alle fibre motrici e sensitive di quel settore, alla pelle, alla muscolatura, alle ossa, alle articolazioni, ai vasi sanguigni e linfatici, alle ghiandole e ai visceri di tutto il territorio metamero, confermando ancora una volta la fondamentale unità funzionale dell'organismo. All'interno di questa sequenza di fasce se ne possono localizzare 7 che formano le zone di influenza dei principali *plessi neurovegetativi* (sacrale, lombare, solare, polmonare, cardiopolmonare, tiroideo, ipotalamico) e delle *ghiandole endocrine* di derivazione ectodermica (neuro-ipofisi, epifisi).

Le Nadi: Sushumna, Ida e Pingala



Nadi deriva dal Sanscrito e significa canale.

Attraverso di esse scorre l'energia vitale <prana> che alimenta e nutre tutte le parti del corpo. In altre tradizioni orientali come quelle giapponesi, l'energia primordiale che scorre attraverso il sistema sottile del corpo, viene chiamata <KI o QI>.

Il prana si manifesta attraverso varie forme, esempio l'aria: respirando noi assumiamo prana, ed il grado di consapevolezza di ogni individuo, è direttamente proporzionale alla quantità di prana che riesce ad assumere e conservare all'interno del suo sistema sottile.

Antichi testi Yogi di provenienza tibetana e indiana, menzionano 72.000 Nadi all'interno del corpo umano, che partono dalle dita delle mani e dei piedi, percorrendo l'intero corpo per raggiungere il cuore, centro della spiritualità, per poi risalire fino al Chakra delle Corona, punto di congiunzione tra il corpo fisico e l'universo.

Le Nadi importanti sono 3 e si incrociano lungo la colonna vertebrale all'altezza dei principali chakra e per quanto non se ne abbia ancora certezza, vengono messe in relazione con i centri del sistema nervoso. La neurofisiologia infatti, ha riscontrato un rapporto diretto tra il respiro di ciascuna narice e l'attivazione del relativo emisfero cerebrale. Il Pranayama, esercizio dello Yoga classico si basa appunto sulla respirazione a narici alternate, per produrre l'estensione della coscienza e del flusso vitale energetico. La pratica dello Yoga ha come scopo primario il ripristino dello stato ottimale della circolazione dell'energia, e la purificazione delle 3 Nadi fondamentali: Sushumna, Ida e Pingala

Alcuni esercizi di respirazione della pratica yogi sono mirati ad ottenere questo risultato.

Sushumna è la più importante dei 3 canali energetici

Sushumna ha origine alla base della colonna vertebrale, e corre lungo l'asse del sistema nervoso

cerebrospinale, fino a raggiungere il Chakra della Corona. Il suo colore è rosso.

In tutti gli individui in condizioni normali, Sushumna è <dormiente>, non attiva e fino a che resta in uno stato non espresso, sono Ida e Pingala a influenzare con la loro energia tutte le nadi presenti del corpo. Le Nadi diventano attive quando il flusso del respiro fluisce attraverso la narice corrispondente, e per poter attivare Sushumna l'individuo deve raggiungere l'armonia, bilanciando il suo respiro attraverso entrambe le narici. La conseguenza di ciò sarà l'equilibrio delle due polarità espresse dalle Nadi, l'attivazione di Sushumna e il risveglio della Kundalini, il Sacro Serpente, che risalirà dal Chakra della Radice fino al Chakra della Corona, attraverso essa.

- Ida nasce nel Chakra della Radice, scorre nel lato sinistro del corpo e termina alla radice della narice destra. Nella sua salita si avvolge intorno a Sushumna e incontra 5 chakra principali, attivandoli negativamente. La sua energia è di tipo negativo-femminile, ed è l'energia mentale della coscienza. Ida rappresenta la Luna, infatti è anche chiamata <Chandranadi> o canale lunare. Sul piano fisico, il suo compito è quello di rilassare e rinfrescare il corpo, convertire e conservare l'energia, aiutare la produzione di enzimi digestivi. Sul piano mentale, diminuisce l'identificazione con l'Ego dell'individuo, liberando la creatività, la libertà di pensiero e stimolando l'intuizione.
- Pingala, anche lei nasce nel Chakra della Radice, scorre nel lato destro del corpo e termina alla radice della narice sinistra. Come Ida, incontra 5 chakra nel suo percorso attivandoli in questo caso positivamente. La sua energia è di tipo positivo-maschile. Pingala rappresenta il Sole, ed è anche chiamata <Surya Nadi> o canale solare. Sul piano fisico, è responsabile del sistema nervoso simpatico, del metabolismo, stimola la produzione di adrenalina, il battito cardiaco e la pressione sanguigna. Sul piano mentale, stimola l'Ego dell'individuo alla ricerca della consapevolezza.

Qui di seguito si descrive un facile esercizio di Prânâyâma, a respirazione alternata, per l'attivazione di Sushumna.

Per regolare l'alternanza del respiro da una narice all'altra utilizzeremo le dita per otturare prima una narice e poi l'altra eseguendo contemporaneamente un Mudra.

Aprite la mano destra, e piegate contro il palmo il dito indice e il dito medio, lasciando libero il pollice e tendendo l'anulare e il mignolo.



Questa posizione delle dita della mano è chiamata <Vishnu Mudra>. Con il pollice andremo a tappare la narice destra, e successivamente chiuderemo la narice sinistra con l'anulare e il mignolo. Sedetevi in una posizione comoda con la schiena ben eretta, ispirante profondamente in modo diaframmatici, chiudete la narice destra con il pollice ed espirate con la narice sinistra. Adesso ispirate dalla sinistra, sempre tenendo chiusa la narice destra, chiudete entrambe le narici per

alcuni secondi, ed espirante dalla narice destra, tenendo chiusa la sinistra. Ripete questo ciclo almeno 7 volte, cercando di concentrarvi una volta assimilata la tecnica, sul vostro respiro.

Ricapitolando...

Le nadi sono una serie di canali all'interno dei quali scorre l'energia, queste incrociandosi in più punti costituiscono quei centri energetici conosciuti come chakra. Le nadi principali sono tre, la più importante si chiama **Sushumna**, è verticale e corrisponde al midollo spinale, collega i sette chakra principali. Al suo interno scorre l'energia della **Kundalini** (kundala che vuol dire avvolto). Kundalini è rappresentata dalla tradizione Indù, come un serpente avvolto alla base della spina dorsale, che risvegliandosi armonicamente e srotolandosi e attraversando i chakra, provoca l'illuminazione. Sushumna è detta anche "raggio cristico" o "shiva linga".

*Le altre due nadi sono **Ida e Pingala**, hanno un percorso ondulatorio.*

L'aura umana

L'aura è un insieme di energie elettromagnetiche di densità variabili che compenetrano e circondano il corpo umano creando un campo di forma ovale, conosciuto anche come <uovo aurico>.

Essa si estende intorno al corpo tanto più quanto la persona è sana ed energica. Si trova anche al di sopra della testa e si estende sotto i piedi nel terreno.

Gli esperimenti di Northrop e Burr, della Yale University, utilizzarono le onde elettromagnetiche ultrasensibili sugli animali di laboratorio, e dimostrarono che l'aura diminuisce e poi scompare totalmente al momento della morte, mentre le cellule continuano a vivere per un certo periodo di tempo.

L'aura è il risultato della funzione di tutte le emozioni dell'essere umano, nella sua totalità, è un campo di energia che circonda ognuno di noi, estendendosi sopra e oltre noi, per parecchi centimetri e anche metri. Quando il corpo si ammala, la malattia si riflette sull'aura, modificandola nella luce e nei suoi colori.

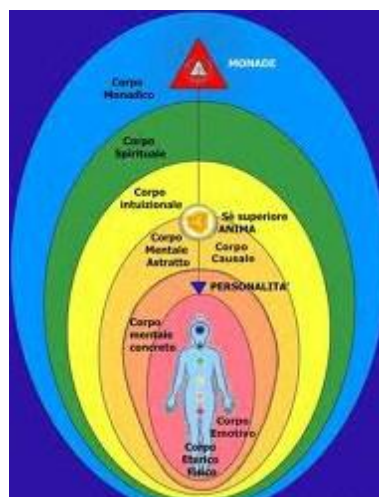
La luce riflessa attraverso un prisma, si scompone nei colori dell'iride: rosso, giallo, arancio, verde, blu, indaco, viola. L'aura li comprende tutti con le loro infinite sfumature. Questo corpo luminoso di forma ovoidale che circonda e compenetra il nostro corpo, comprende tre tipi di energie:

- aura della salute
- aura mentale
- aura astrale

Quanto più l'aura si estende attorno al corpo tanto maggiore è l'evoluzione spirituale, la parte destra della medesima rivela il modo con cui ci presentiamo agli altri, la parte sinistra rivela le aree di sviluppo della personalità, la parte centrale rivela il modo con cui si affronta la vita.

Nota. La malattia ha inizio nell'aura, spesso come karma proveniente da incarnazioni precedenti, oppure come ki negativo sviluppato in questa vita. L'aura si compone di strati che compentrandosi formano diversi tipi di consapevolezza. Ogni strato è collegato al chakra che gli corrisponde, col quale ha una vibrazione ed energia simile.

I corpi sottili del corpo fisico



Sui corpi sottili dell'essere umano, contenuti l'uno nell'altro in forma progressivamente più rarefatta, gli Egizi hanno detto la loro e consapevoli della sopravvivenza degli elementi sottili sulla materia, hanno inventato quell'arte funeraria, il cui atto finale è l'imbalsamazione. I teosofi hanno sottolineato come gli Egizi distinguessero il corpo fisico **Khat** dalla sua ombra **Kha**, a cui aggiunsero l'anima **Ba**, l'intelletto **Khu**, a cui aggiunsero il cuore **Ab**.
Il pensiero tantrico, oltre al **corpo fisico** riconosce altri quattro corpi :

- **Corpo eterico.** È simile come forma e dimensione al corpo fisico, che da esso trae energia vitale proveniente dal sole e tutte le sensazioni fisiche che ritrasmette attraverso le **nadi** e i **chakra**. Soddisfatto il fabbisogno energetico, elimina gli eccessi che costituiscono l'aura eterica.
- **Corpo astrale.** È sede dei sentimenti e delle emozioni, la sua aura è ovoidale e si può allontanare dal corpo fisico per parecchi metri. L'aura del Buddha si estendeva per diversi chilometri. I blocchi emotivi causati anche da vite passate, sono localizzati a livello astrale nell'area del plesso solare.
- **Corpo mentale.** Pensieri, idee, percezioni derivano dal mentale che è un ovoide e si presenta rarefatto, bianco e lattiginoso negli esseri umani poco evoluti, per apparire intenso e luminoso man mano che il livello di consapevolezza evolve.
- **Corpo spirituale.** Ha la frequenza vibratoria più alta. Negli esseri umani poco evoluti, si distanzia poco dal corpo fisico, mentre nell'aura degli esseri risvegliati si espande parecchio assumendo la forma di un cerchio perfetto e grazie ad esso si avverte il senso di comunione con il prossimo, permette di sentire la presenza del **divino** che spazia fuori e dentro di noi, insomma è quella scintilla di luce destinata ad accompagnare l'evoluzione attraverso le incarnazioni.

Questi corpi, dal più denso al più sottile, possiedono caratteristiche e frequenze vibratorie proprie, l'eterico trovandosi vicino al corpo fisico, vibra a frequenza bassa, si susseguono l'astrale, il mentale e poi quello spirituale più rarefatto ed evoluto.

Lo stato energetico dei corpi sottili è mutevole in base ai pensieri positivi o negativi, alle ansie, alle gioie, agli ambienti che possono avere la loro influenza con una energia variabile.

I corpi sottili più conosciuti e proposti dalle scuole olistiche sono 7 a differenza del pensiero

tantrico che contempla i 5 sopra presentati.

Ma conosciamo anche i 7:

- corpo fisico
- corpo eterico energetico
- corpo astrale emotivo
- corpo mentale cerniera tra corpi inferiori e superiori
- corpo causale animico
- corpo cristico sé superiore
- corpo divino io sono

I sette corpi o principi dell'uomo cominciando dal più denso vengono presentati:

- corpo fisico: veicolo di pensiero, sentimento, coscienza e azione nel mondo fisico
- doppio eterico: anello di congiunzione tra l'uomo interno e l'uomo esterno e contenitore dell'energia vitale o prana, ricevuta fisicamente dal sole e sovrasensibilmente dal sole spirituale
- corpo emozionale o astrale: veicolo del desiderio
- corpo mentale: veicolo della mente positiva e strumento del pensiero concreto
- mentale superiore o corpo causale: veicolo a livello della mente astratta del triplice sé spirituale chiamato dai Greci augoiedes e indicato come ego
- corpo buddico: veicolo dell'intuito spirituale
- corpo atmico: veicolo della volontà spirituale, proietta la sua ombra sull'uomo setteplice e gli dà pieni poteri, l'abitatore dell'interiorità, la monade o scintilla divina

Primo livello Reiki



Auto trattamento /Trattamenti

L'allievo è iniziato all'energia che attraversa tutte le dimensioni: materiale, emotiva, mentale e spirituale.

Le mani diventano fonte di energia.

Il processo di apprendimento inizia con il primo livello/grado (livello base). Le posizioni tecniche che si apprendono nel seminario portano equilibrio ai due emisferi cerebrali, i chakra e il campo energetico puliscono e aumentano il flusso della forza vitale - *ki* - che scorre nel corpo.

È un atto di considerazione amorevole verso noi stessi. Se non abbiamo cura di noi, se non ci amiamo, come possiamo prenderci cura degli altri ed amarli?

Questa è la prima esperienza con l'energia, dopo la centratura nel cuore, si procede così:

mani sulla testa (posizione facoltativa)

mani sugli occhi

mani sulla gola

mani sul cuore

mani sul plesso solare

mani sul ventre

mani a V sulla zona inguinale

Le posizioni sono relative ai chakra corrispondenti ed attivano e armonizzano i medesimi.

Nota. Le posizioni delle mani. Le mani sono utilizzate entrambi con i palmi rivolti in basso. Le 5 dita sono stese e unite, morbide e disposte nelle posizioni Reiki, toccano con delicatezza le parti del corpo descritte e l'energia fluisce attraverso i chakra delle medesime.

Trattamento completo

Si stabilisce un rapporto significativo con la persona a cui si dona Reiki.

Nel suo insieme il trattamento comprende la testa, il collo, la parte anteriore e posteriore del tronco del ricevente.

Dopo aver eseguito la bilanciatura al cuore il procedimento si svolge come segue:

“trattamento testa - collo”

1. mani sugli occhi
2. mani sulle tempie
3. mani sulla nuca
4. mani sulla testa
5. mani sulla gola

“trattamento anteriore del tronco”

6. mani sul fegato
7. mani sullo stomaco, milza, pancreas
8. mani sul plesso solare
9. mani a V sulla zona inguinale
10. mani a T sul plesso cardiaco

“trattamento posteriore del corpo”

11. mani sulla parte posteriore delle spalle
12. mani sulla parte opposta delle spalle
13. mani sulla parte dorsale della schiena
14. mani sulla parte opposta della schiena
15. mani sulla parte lombare
16. mani sulla parte lombare opposta
17. mani a T sul coccige
18. mani coccige - zona cervicale
19. mani parte interna ginocchia
20. mani sulla pianta dei piedi

Nota. La sosta di tre minuti a posizione, rappresenta il tempo minimo del trattamento. Nel passare da una posizione all'altra le mani debbono essere spostate senza strusciare, una alla volta per non interrompere il flusso energetico ed il contatto col campo del ricevente. Alla fine di ogni trattamento, è in uso accarezzare l'aura del ricevente, è buona norma ringraziare l'energia e sfregando le mani tra loro tre volte o soffiandovi sopra, si chiude il contatto.

Trattamento veloce

Il trattamento veloce si esegue in momenti di emergenza, quando manca il tempo e la situazione richiede velocità.

Si esegue nel modo seguente:

1. bilanciatura al cuore (stando alle spalle del ricevente)
2. si posizionano entrambi le mani sulle spalle per stabilire il contatto
3. spostandoci alla destra del ricevente si pongono le mani sulla sua testa
4. mano destra sulla fronte mano sinistra sulla nuca
5. mano destra sulla gola mano sinistra sul collo
6. mano destra sul torace mano sinistra in corrispondenza sulla schiena
7. mano destra sull'addome mano sinistra in corrispondenza sulla schiena
8. mano destra sul ventre mano sinistra in corrispondenza della schiena
9. mano destra sulla zona pelvica mano sinistra sul coccige.

A trattamento ultimato si esegue l'accarezzamento dell'aura, tre volte dall'alto verso il basso. L'aura si può accarezzare anche mentalmente.

L'accarezzamento dell'aura

L'accarezzamento dell'aura chiude tutti i trattamenti Reiki. Si esegue in senso rotatorio e antiorario, dalla testa ai piedi, oppure portando le mani ravvicinate dalla testa ai piedi, facendole scorrere lentamente.

È un segno di rispetto e considerazione verso il soggetto trattato, l'accarezzamento si può fare anche mentalmente, dipende dalla situazione che si presenta.

Equilibratura dei chakra

Il metodo più semplice per equilibrare i chakra è il seguente:

Si inizia a trattare il primo e sesto chakra, ponendovi le mani sopra, si procede poi trattando il secondo e il quinto, poi il terzo e il quarto. Utilizzando questa tecnica le energie nei chakra si assestano progressivamente.

In alternativa a questo metodo, indicato per chi usa molto la mente, è consigliato questo procedimento:

Si pone una mano sulla fronte, con l'altra si trattano via via i chakra in ordine ascendente, partendo dal primo. Solo quando il chakra su cui stiamo lavorando si è equilibrato, possiamo passare al successivo.

L'equilibrio nei chakra si stabilisce sentendo l'energia uguale in entrambi le mani

Dopo aver ottenuto il primo livello

Alcune *Scuole* consigliano agli allievi che hanno ricevuto le armonizzazioni di primo livello di scambiarsi un trattamento completo della disciplina (tempo: sessantacinque minuti), effettuato consecutivamente in quattro giorni.

Durante questo breve periodo sono consigliati bagni di sale dopo ogni scambio, della durata di venti minuti in una vasca da bagno in cui è stato prima sciolto mezzo chilo di sale grosso. Dopo il bagno, una doccia toglierà dalla pelle il sale.

Dall'ultimo scambio di energia gli allievi saranno tenuti ad aspettare sette giorni prima di eseguire trattamenti sugli altri.

La donna che si trovasse coinvolta nel proprio ciclo mensile, dovrà attendere la conclusione del medesimo prima di effettuare scambi, per poter poi fare i bagni.

Altre *Scuole* non prevedono scambi perché il potere del Reiki è già nell'armonizzato.

Altri trattamenti

Gruppi: il Reiki può essere dato in gruppi di più persone, le posizioni sono quelle del trattamento completo.

Animali : il trattamento è condizionato dalla specie animale e dalla sua eventuale pericolosità. Per gli animali domestici il trattamento si avvicina molto a quello usato per gli esseri umani. Per i pesci basterà trattare il contenitore, l'acqua o loro stessi.

Con gli animali pericolosi si usa il secondo livello.

Piante farmaci bevande e cibi: l'esperienza Reiki con l'impiego delle mani porta su di loro energia di purificazione. Ponendo le mani sui vasi delle piante, sui fiori, sui farmaci, sui cibi, sulle bevande, l'effetto Reiki è immediato.

Esseri umani: La donna in gravidanza può ricevere i trattamenti relativamente alle posizioni della testa. La nuova presenza dentro di lei, potrebbe non gradire l'energia, avendone già molta di suo.

La futura mamma potrà essere trattata sulla pancia e sulla schiena per un minuto a posizione. Però dal settimo mese i trattamenti non andranno più fatti, perché la troppa energia potrebbe far girare su se stesso il nascituro col pericolo di soffocamento a causa del cordone ombelicale, che potrebbe avvolgersi attorno al collo.

Sui neonati e bambini fino a tre anni, volendo trattarli, non vanno mai messe le mani sulla testa ed il tempo delle posizioni non deve mai superare i trenta secondi ognuna.

Dai tre anni ai dieci i trattamenti non supereranno il minuto a posizione.

Dopo i dieci anni i trattamenti rientreranno nei tempi normali, ovvero 3 minuti per posizione

Sugli anziani che hanno necessità di molta energia si possono effettuare trattamenti con tempi lunghi.

Per chi è prossimo al trapasso si consiglia un trattamento di gruppo, ma non sempre è possibile, quindi basterà tenergli la mano nel momento del decollo, per facilitare il distacco dell'anima dalla materia.

Il Reiki gioverà molto nel momento in cui la corda d'argento si spezzerà.

Accorgimenti:

- Nei diabetici che assumono l'insulina si fa attenzione se i trattamenti Reiki fanno effetto e le zone del pancreas che producono insulina, intraprendono di nuovo il loro lavoro, dosi di insulina immesse dall'esterno, possono avere come conseguenza, un livello troppo elevato della sostanza, causando disturbi.
- La colonna vertebrale non andrebbe trattata dall'osso sacro all'attaccamento del collo per tempi lunghi. Motivi: nei segmenti della colonna si trovano recettori di materia sottile, che segnalano se nei chakra, la forza dell'amore è forte per mandare l'energia Kundalini dalla radice dove è riunita, in tutto il corpo. Il Reiki è una grande energia che arriva dall'esterno; diretta nel posto sbagliato può condurre ad una concezione errata e anticipare così la risalita della Kundalini in certe condizioni, creando problemi fisici e psichici

Trattamento alla terra



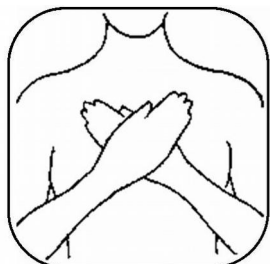
In ogni parte del mondo là dove ci sono persone che fanno Reiki, è in uso inviare energia alla Madre Terra ogni domenica dalle 19.00 alle 19.30.

Il trattamento si esegue nel modo seguente:

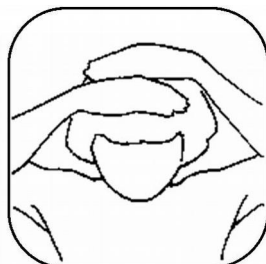
- *centratura nel cuore*
- *visualizzare la Terra in una bolla di luce*
- *trasmettere energia col primo o secondo livello Reiki*
- *inviare pensieri positivi, di benessere, di amore e di pace*
- *chiudere il contatto con l'accarezzamento dell'aura e sfregandosi le mani*

TAVOLE TRATTAMENTI
PRIMO LIVELLO

Auto trattamento



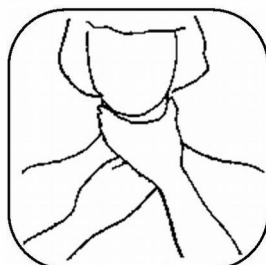
Bilanciatura al cuore



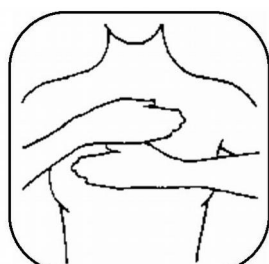
1) mani sulla testa



2) mani sugli occhi



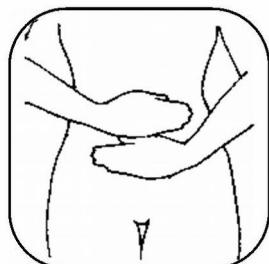
3) mani sulla gola



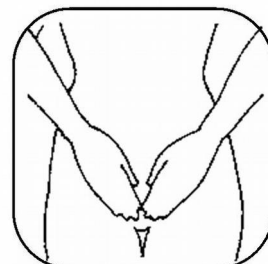
4) mani sul cuore



5) mani sul plesso solare

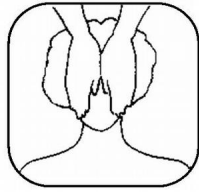


6) mani sul ventre

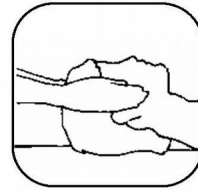


7) mani a V sulla zona inguinale

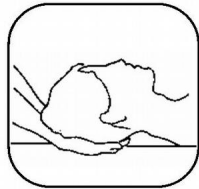
Trattamento parte anteriore del corpo



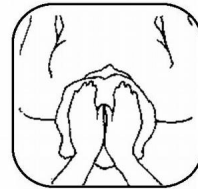
1) mani sugli occhi



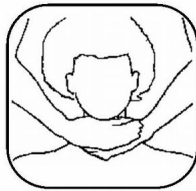
2) mani sulle tempie



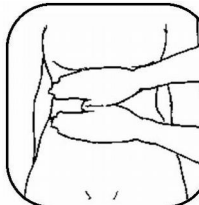
3) mani sulla nuca



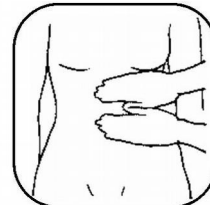
4) mani sulla testa



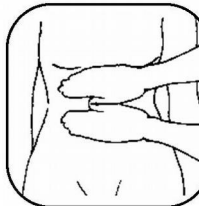
5) mani sulla gola



6) mani sul fegato



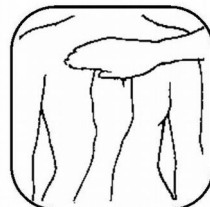
7) mani sullo stomaco,
milza, pancreas



8) mani sul plesso solare

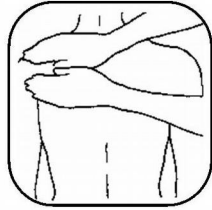


9) mani a V sulla zona
inguinale

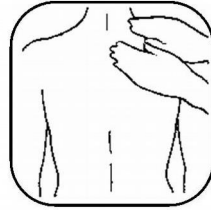


10) mani a T sul plesso cardiaco

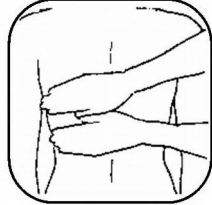
Trattamento parte posteriore del corpo



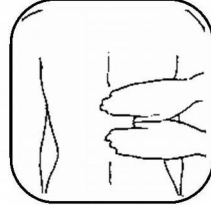
11) mani sulla parte posteriore delle spalle



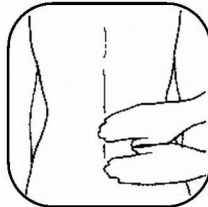
12) mani sulla parte opposta delle spalle



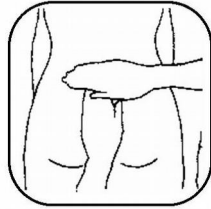
13) mani sulla parte dorsale della schiena



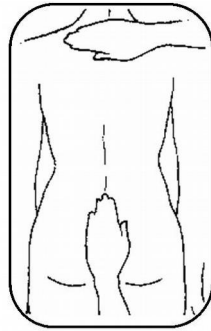
14) mani sulla parte opposta della schiena



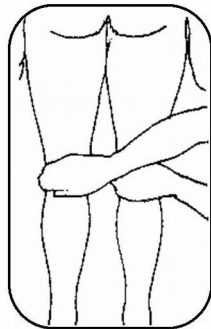
15/16) mani sulla parte lombare della schiena e sulla parte opposta



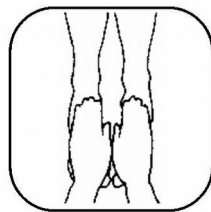
17) mani a T sul coccige



18) mani una sul coccige e l'altra sulla zona cervicale.



19) mani sulla parte posteriore delle ginocchia

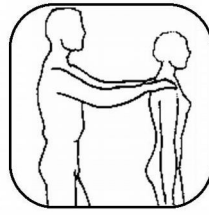


20) mani sulle piante dei piedi

Trattamento veloce



1) bilanciatura al cuore



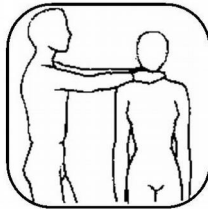
2) entrambe le mani sulle spalle



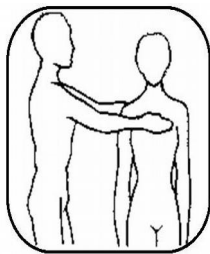
3) mani sulla testa



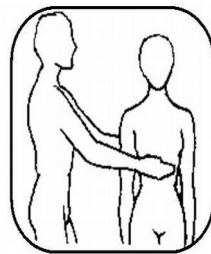
4) mano destra sulla fronte e sinistra sulla nuca



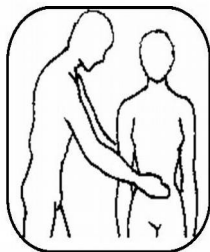
5) mano destra sulla gola e sinistra sul collo



6) mano destra sul petto e sinistra sulla schiena



7) mano destra sull'addome e sinistra sulla schiena



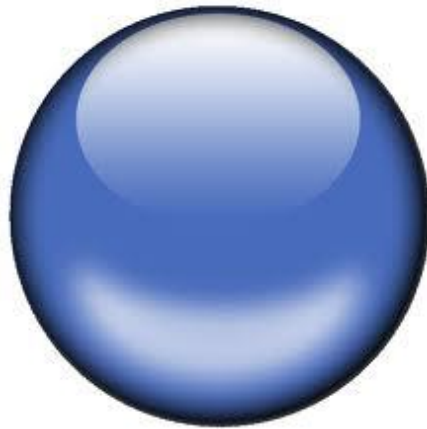
8) mano destra sul ventre e sinistra sulla schiena



9) mano destra sulla zona pelvica e sinistra sul coccige

靈氣

Meditazione dentro la bolla blu



- Visualizza una bolla blu immensa, da cui esce luce, una luce forte e bella
- Entra nella bolla blu luminosa e porta con te le persone che ami, tutte quelle che secondo te sono disposte ad entrare nella bolla blu.
- Asseconda la rotondità della bolla blu, con la sua curvatura morbida e diventa un tutt'uno con lei. Adesso hai preso le sembianze di una bellissima bolla blu, trasparente e piena di luce.
- Lascia andare i pensieri, abitudini, pesantezze quotidiane, la bolla blu purificherà tutto e ti renderà questo tutto in forma di nulla.
- Vivi le emozioni che la bolla blu ti dà, emozioni di amore, di pace, di serenità, emozioni di infinito!
- Rimani ancora un po' dentro la tua bolla blu, dentro cui ti sei portata le persone che ami: toccale una per volta e dai loro energia. Quell'energia viene da Dio.
- Adesso puoi uscire dalla bolla blu. Ringrazia le tue Guide e chiedi loro che ti facciano ritrovare quella bellissima bolla blu piena di luce e di amore, ogni volta che pensi a lei.
- Adesso esci, prendi la bolla blu tra le mani ed imprimi su di lei il tuo desiderio. La bolla blu è tua e quando vorrai la ritroverai

Meditazione della Terra Kava



- Centratatura nel cuore
- Dal centro dei nostri piedi due raggi rossi escono per raggiungere il Punto Kappa della Terra, la Terra Kava.
- Da essa, dal suo centro, partono due fasci di luce intensi e si fermano sotto il nostro ombelico.
- Visualizziamoci parte di questa energia.
- Visualizziamo due raggi d'argento che dalle nostre spalle scendono verso il nostro ombelico che si incontrano con i due fasci di luce e proseguono verso il Punto Kappa della Terra.
- Inviamo il primo simbolo e connettiamoci con l'energia positiva della terra.
- Quindi un respiro profondo ci rilasserà

Rito di traspirazione per liberare le angosce

Mettersi comodi e rilassarsi con occhi chiusi.

Si bruciano incensi e oli essenziali per creare un clima pulito e propiziatario.

Meditazione

- Concentrarsi su ciò che di sgradevole si vuole eliminare.
- Prendere contatto con il presente.
- Una voce guida accompagna il processo di liberazione dal dolore e dalle paure.
- Catturare quello sgradevole e sconfiggerlo, pensando che i Guerrieri della Luce sono al nostro fianco

Sommario

Nota dell'A.	5
Il pittogramma Reiki	6
Storia - la disciplina	10
I cinque principi (Gokai) e loro spiegazione	38
I Chakra	40
Le Nadi: Sushumna, Ida e Pingala	57
L'aura umana	60
I corpi sottili del corpo fisico	61
Primo Livello Reiki	63
Tavole trattamenti	68
Meditazione dentro la bolla blu	75
Meditazione della Terra Kava	76
Notizie sull'A.	78

Notizie sull'A.



Jolanda Pietrobelli, toscana, dopo gli studi artistici è approdata a Urbino, per frequentare la Scuola di Giornalismo, con indirizzo artistico, sotto la guida di Carlo Bo e dello Storico Nicola Chiarletta, terminandola con una tesi su Picasso. Il 18 Novembre 1975 ottiene l'iscrizione all'Ordine dei Giornalisti/Pubblicisti, si occupa di critica d'arte. Ben radicato è in lei l'interesse per Picasso e Andy Warhol, sui quali non ha mai smesso di condurre studi che ha approfondito soggiornando in Spagna e Olanda. È coscienza attiva nel campo dell'arte e della conoscenza umana, autrice di numerose monografie sull'arte contemporanea, ha diretto per quindici anni la Collana d'Arte della galleria pisana *Il Prato dei Miracoli*. Nel 1986 crea la rivista GUSTO informazione, attualità, arte e cultura. Negli anni ottanta/novanta dirige tre periodici dedicati agli avvenimenti politici e culturali della città natale: - *Pisa In* - *La Gazzetta di Pisa* - *Il Giornale della Toscana*. Con lo studio delle Grandi Religioni e aprendosi alle varie tecniche di consapevolezza e sviluppo interiore, porta avanti la pratica di antiche tradizioni giapponesi come il Reiki con il quale ha iniziato a sondare il campo delle energie sottili, approfondendo molti maestri. Negli anni 90 acquisisce il master di Reiki metodo Usui, conseguendo il Livello Teacher, ha al suo attivo diversi maestri nelle molteplici discipline energetiche. Durante il suo processo di trasformazione interiore, ha avvertito l'esigenza di approfondire una propria ricerca spirituale con l'impiego di traing autogeno e livello superiore, la regressione dolce, la meditazione. Si occupa di Discipline Olistiche ed i suoi interessi sono maturati nel campo delle Energie. Dai primi anni '90 ha preso coscienza di una elevata sensibilità radioestesica. Ha fondato nel 2003 la *Libreria Editrice Cristina Pietrobelli*, in omaggio alla mamma che non ha mai mancato di sostenerla nella sua attività di creativa. Nello stesso anno ha istituito il Premio quadriennale di arte/visiva, letteratura e poesia *Cris Pietrobelli* pubblicando due volumi *Antologia Crissiana 1-2* nei quali sono raccolti i lavori dei partecipanti più talentuosi. Nel 2012 ha dato vita a due giornali: *Yin News*- mensile di informazione e cultura olistica e *Art...News*- quadrimestrale di arte. *Sempre nel 2012 ha creato l'A.C.P. Fondazione Cris Pietrobelli*, nel cui ambito ci si occupa di arte, letteratura, si insegnano e si praticano <*Discipline olistiche, Reiki, Ho'oponopono, Diksha, Radiestesia*>. Ha firmato per la Casa Editrice che rappresenta, sia in cartaceo che in ebook, numerose pubblicazioni che si possono scaricare dal sito: www.libreriacristinapietrobelli.it. Nel Maggio del 2015 è stata armonizzata a Diksha Giver. Nell'Agosto del 2016 ha ricreato la sua vecchia rivista *Gusto* e nell'ottobre 2016 ha dato vita alla rassegna di arte contemporanea denominata ARTEMEDITERRANEA.

Titoli Pubblicati in cartaceo

1. Scritture Celesti	Jolanda Pietrobelli
2. 80 Primavera d'amore	Cristina Pietrobelli
3. Dalle mani la vita	Sergio Freggia
4. Consigli del naturopata	Claudio Bargellini
5. Innocente Reiki	Shinpi
6. Babylon 4527	Daniel Asar
7. Il Reiki è rock	Shinpi
8. L'arte medica taoista	Marco Raghianti
9. Tao The Ching	Lao Tzu
10. Antologia Crissiana	Dirka
11. Gli amici invisibili	Daniel Asar
12. Key Stick Combat	Gianni Tucci
13. Il fabbricante di desideri	Claudio Bargellini
14. Omaggio a Yerathel	Jolanda Pietrobelli
15. Cortometraggi interiori	T.De Martino M.Pegorini
16. Reiki un percorso...	G. Tucci L.Amedei
17. La cattura delle emozioni	Jolanda Pietrobelli
18. I Pilastri del cielo	Daniel Asar
19. Astrazioni, metamorfosi...	Daniel Asar
20. Il grande popolo dei piccoli esseri	Daniel Asar
21. La fossa dei serpenti	Daniel Asar

Ebook

Anima plebea	J.Pietrobelli
Breviario di Reiki	"
La dottrina dei 7 chakra	"
Ciao Mamma	"
Elementi di radiestesia	"
Fiori di Bach malattia e benessere	"
Gabriele l'annunciatore	"
Ho'oponopono	"
Karma e reincarnazione	"
Dal mio Reiki al nostro Diksha	"
Colloqui con Mahasiah	"
Nei secoli dei secoli	"
Non sparo alla cicogna	"
Oriana Fallaci: il Mito	"
Ma Dio non è Picasso	"
Radiestesia come manifestazione divina	"
Reincarnazione	"
Conversazione con l'Angelo Rochel	"
Storia sentimentale di un a caduta	"
Superiorità biologica della donna	"
Ti parlo d'arte	"
Uomo tra religione e magia	"
Lei	"

I 44 animali di potere	"
Animali di potere /carte	"
Appunti di viaggio nel mondo della magia	"
Thanatos	"
Naturalia	"
Naturalia 2	"
Podognomica	S. Cozzolino
Divina...Creatura	J. Pietrobelli
Michael Principe degli Angeli	"
Anima Art-Terapy	"
I racconti della cicogna	"
Il Pietrobellino	"
Cuore di Tigre	"
Sussurri	M. Pegorini
Michela Radogna: l'arte nell'anima	J. Pietrobelli
Apri le ali e vola	"
L'abbraccio con l'Angelo	"
Ottanta Primavera	C. Pietrobelli
Jo sto con i Pellerossa	J. Pietrobelli
Il Breviario di Reiki "^ ediz. riveduta	"
Jo? Vegetariana	J.Pietrobelli B. Pasqualetti
Guernica	J. Pietrobelli
Confini	"
Farfalle Celesti	"
Jo chi sono? Maria L'immacolata concezione	"
Logge dei Banchi Pisa- Piccolo antiquariato &C.	"
Guida al Wesak	"
Straordinariamente...anima	"
J miei guerrieri di Artemediterranea	"
Raiquen	(Quaderni d'arte di Jolanda Pietrobelli)
Brunella Pasqualetti	(Quaderni d'arte di Jolanda Pietrobelli)
Rossana Berti	(Quaderni d'arte di Jolanda Pietrobelli)
Paolo Lapi	(Quaderni d'arte di Jolanda Pietrobelli)
Camilla Agnelli	(Quaderni d'arte di Jolanda pietrobelli)
Michela Radogna	(Quaderni d'arte di Jolanda Pietrobelli)
Jo ho il pallino degli angeli	J. Pietrobelli
Corso base di Radiestesia	J. Pietrobelli
Ada Lecchini Poesie	(Quaderni d'arte di Jolanda Pietrobelli)
Manuale Reiki 2° Grado	J. Pietrobelli
Manuale Reiki 1° Grado	"

USUI SHIKI RYOHU

