

● Settimanale di salute e bellezza

con sciarpapareo € 4,50 ●

viversani

& belli



27/92/2064 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Milano

Un'antica tecnica giapponese permette di assorbire la forza vitale dell'universo attraverso l'imposizione delle mani

REIKI

l'energia della salute



REIKI

Un'antichissima disciplina giapponese che, attraverso l'imposizione delle mani, trasmette l'energia vitale dell'universo all'organismo. È il Reiki (da rei,

energia universale e ki, energia individuale), un metodo di guarigione naturale e di crescita spirituale che si può praticare anche da soli. Per imparare come, basta frequentare un corso tenuto da

maestri qualificati.

■ A riprova del crescente successo di questa pratica, da poco è nata anche l'"Associazione italiana di reiki", che ha cominciato a radunare gli operatori del settore.

Un contatto "vitale"

Il Reiki è un metodo molto semplice che serve a **riattivare il contatto con l'energia vitale**, per raggiungere il proprio benessere e quello di altre persone. Un trattamento completo che permette al corpo di nutrirsi e di prendere quello di cui ha bisogno.

■ Il reiki può essere definito **un acceleratore di energia**: praticandolo costantemente, infatti, ci si accorge che le cose, in generale, cominciano a cambiare. È come possedere uno strumento in più per affrontare meglio i problemi.

■ Quando "riceviamo il reiki" (ovvero, ci sottoponiamo a un trattamento Reiki eseguito da una persona qualificata) ci mettiamo nella condizione di ascoltare **la nostra parte più**

nascosta, la dimensione più profonda di sé. Conoscere parti sconosciute interiori dà la possibilità di leggere in maniera diversa la realtà, di affrontarla con nuovi strumenti e di modificare il nostro atteggiamento verso ciò che ci circonda e ci accade. Attraverso il reiki mettiamo in connessione l'energia universale con il nostro "sé".

È anche auto-cura

Con il reiki è possibile "autocurarsi". Una volta appreso il metodo, è sul proprio corpo che si comincia ad applicarlo, prima di dedicarsi agli altri. L'**auto-trattamento** è un modo per ascoltarsi, per prendersi cura di se stessi e dedicarsi attenzioni.

■ Il Reiki è utile per **qualsiasi tipo di disturbo, malessere o disagio**. Agendo nel profondo, il reiki consente di arrivare alla causa del problema, aiutando a risolverlo alla radice, in un periodo che varia **dal quattro giorni alle tre settimane**, all'interno del corpo può avvenire un profondo cambiamento:

- gli **organi e le ghiandole** iniziano a funzionare meglio;
- le **tossine**, accumulate per tanti anni, vengono eliminate attraverso i pori;
- il **sonno** diventa più tranquillo;
- la **digestione e la circolazione** del sangue si normalizzano;
- la **pelle** diventa più luminosa.

Utile contro il dolore

Nei casi di dolore acuto può bastare anche una sola applicazione di pochi minuti. Il "pieno" di energia consente, inoltre, di far guarire **fratture** di ossa in un tempo minore, un più veloce recupero **dopo un intervento chirurgico**, la riduzione degli **effetti tossici di alcuni farmaci**, una diminuzione del dolore, che si rivela molto utile nel caso di malattie serie.

■ Esiste anche un trattamento di **"pronto soccorso"** che viene somministrato in condizioni di emergenza. In questo modo è possibile, per esempio, dare sollievo e curare **contusioni, ustioni e slogature**, evitando gonfiori, arrossamenti, infezioni.

Come avviene il trattamento

Il trattamento, che dura un'ora, un'ora e mezza, consiste nell'**imporre le mani su punti specifici del corpo**, in una determinata sequenza e per un certo periodo di tempo.

■ Attraverso il contatto delle mani sul corpo, è possibile **far fluire la cosiddetta "energia universale"**, presente in tutte le cose viventi e armonizzarla con l'energia individuale, appartenente solo alla singola persona, nella quantità che il suo organismo richiede per mantenersi in salute ed equilibrio.

COME SI PRATICA

La seduta si svolge, normalmente, in una **stanza silenziosa**, in penombra, sdraiati su un lettino, in posizione confortevole. Ma il Reiki si può praticare ovunque e in qualsiasi momento se ne avverte il bisogno.

QUALI POSIZIONI

Chi riceve il trattamento è steso sul lettino o in terra, in **posizione supina**. Non è necessario che si spogli, ma è preferibile che si liberi di indumenti aderenti per potersi rilassare meglio.

■ Chi esegue il trattamento, si colloca **dietro alla testa della persona**, in piedi o seduto, e impone le mani su punti specifici del corpo.

LA SEQUENZA DA RISPETTARE

La pratica del reiki segue una sequenza precisa. Ecco quale.

➊ Si inizia con il **ca-**

po per poi scendere sul corpo, assumendo quattro posizioni precise:

➔ mani **sulla fronte**, le dita coprono gli occhi e i pollici sfiorano le narici;

➔ mani **ai lati della testa**, sulle tempie e sulle orecchie;

➔ mani **dietro la nuca**, a forma di coppa;

➔ mani **sul cuore**.

➋ Dopodiché, l'operatore Reiki si mette di fianco alla persona che riceve il trattamento e svolge le **quattro posizioni sull'addome**:

➔ comincia dalla **"bocca" dello stomaco** (all'altezza dello sterno), con le dita rivolte al centro che si toccano;

➔ poi, mantenendo la stessa posizione delle mani, **scende all'ombelico, alle anche e, alla fine, all'inguine**, formando una V sopra il pube.

➌ A questo punto, la persona sdraiata si gira a **pancia in giù** e l'operatore prosegue con le ultime **cinque posizioni**.

➔ Cominciando **dalle spalle**, passa alla zona tra le scapole, poi al punto vita, dopo all'osso sacro e, infine, **al coccige**.

■ Generalmente non si prendono in considerazione le gambe e i piedi ma, a volte, l'operatore ritiene utile farlo o dedicare più tempo ad alcune parti del corpo piuttosto che ad altre. Se c'è, inoltre, un dolore o un disturbo localizzato, egli concentrerà la sua attenzione sulla zona interessata.

LO SCAMBIO DI SENSAZIONI

Sia l'operatore sia la persona che riceve energia avvertono sensazioni precise durante tutto il trattamento. Ecco le più comuni.

➔ **Per chi lo effettua**: calore, formicolio, freddo, "punture di spillo", pulsazioni, magnetismo, cioè una forza che induce a rimanere in una certa posizione per un tempo più lungo, indice di un'esigenza di energia maggiore in quel particolare punto.

➔ **Per chi lo riceve**, le sensazioni sono più o meno le stesse, con in più un rilassamento profondo, una sensazione di leggerezza e un accresciuto senso di pace e di serenità, dovuti allo scioglimento di blocchi e di tensioni.

■ È possibile anche l'affioramento di emozioni come **tristezza, dolore e rabbia**, legate a eventi rimossi che sono in realtà alla base del disagio o del problema.



È possibile farlo da soli

Per l'autotrattamento le posizioni sono le stesse.

■ L'**autotrattamento è la particolarità del Reiki**. Una volta appreso il metodo, attraverso seminari specifici, ci si può "autocurare" con notevoli benefici sul corpo e sulla psiche.

■ Le **proprie mani** vengono poste, così come avviene nel trattamento di altre persone, sui principali organi, nella stessa sequenza spiegata prima e per alcuni minuti.

■ Il **flusso della corrente energetica**, che raggiungerà in questo modo ogni cellula dell'organismo, **aiuta a risolvere i problemi non solo fisici, ma anche emotivi, psicologici e spirituali**, che la persona ha subito nel corso della sua vita.

■ Ci si può "autotrattare" la mattina appena svegli, per iniziare la giornata con una sferzata di energia, o la sera per ottenere un sonno profondo e ristoratore. Ogni momento è, in realtà, buono per praticare il Reiki.

■ La costanza e la pratica danno la possibilità di raggiungere risultati interessanti.

In caso di bambini

È importante sapere che il Reiki non va usato con chi non lo vuole: deve sempre esserci una richiesta precisa. Nel caso di **bambini molto piccoli** questo non può avvenire ma ci sono,

comunque, alcuni **segnali che testimoniano il loro "consenso"**.

■ Se i bimbi si agitano o si mettono a piangere, non è il caso di continuare; se **si tranquillizzano o si addormentano**, si può andare avanti.

■ È da tenere presente comunque, che rispetto agli adulti i bambini "prendono" reiki in **un tempo minore**. Un eventuale allontanamento dopo qualche minuto, potrebbe, pertanto, non essere un segnale negativo.

Il Reiki è utile anche con i bambini piccoli, ma se si agitano è meglio smettere

Efficace anche su piante e animali

È possibile applicare il Reiki anche agli animali e alle piante.

■ Il Reiki può servire agli animali domestici, per farli guarire prima da una malattia o, semplicemente, **per aumentare le loro difese immunitarie** e rinforzarli.

■ **Gli animali**, generalmente, esprimono il loro **"consenso"** attraverso segnali tipo: il cercare con il muso le mani della persona, accoccolarsi sulle sue gambe o vicino al suo corpo, acquietarsi al semplice contatto delle mani. Se si allontanano o si mettono in un angolo, esprimono un segnale di **rifiuto**; è meglio, quindi, interrompere ed eventualmente riprovare in un altro momento.

■ **Piante e fiori** possono **guarire, rinvigorire, acquisire forza e lucidità**, mettendo le mani sul vaso e inviando reiki alle radici. Oppure, posizionando le mani intorno alla pianta, senza toccarla, per almeno cinque minuti, ripetendo il trattamento una volta al giorno, fino a quando non si raggiungeranno i risultati desiderati.



Non è la pranoterapia

Reiki e pranoterapia non sono la stessa cosa. Il pranoterapeuta, infatti, dona energia propria, mentre chi effettua un trattamento di Reiki "funziona" come un canale che lascia passare il flusso dell'energia vitale dell'universo, mettendolo in connessione con l'energia individuale della persona che riceve il trattamento.

5 regole per una vita sana

È possibile conservare il proprio stato di salute o ripristinarlo osservando determinati precetti. Il celebre maestro Usui esortava le persone a essere "qui e ora" perché **"l'adesso" è l'unico tempo che esiste**. "Quale che sia la sfida davanti alla quale vi trovate - sosteneva - date il meglio di voi per affrontare la situazione così com'è adesso. Che la abbiate affrontata o no, le opportunità e le responsabilità di ieri sono passate, sono andate, quindi non date loro energia: **usate la vostra energia per gli eventi di oggi**".

■ Ecco i **"Cinque Principi"** indicati dal grande maestro giapponese:

- 1 solo per oggi non arrabbiarti;
- 2 solo per oggi non preoccuparti;
- 3 onora i tuoi genitori, i maestri e gli anziani;
- 4 guadagnati da vivere onestamente;
- 5 sii riconoscente verso ogni cosa vivente.

IN PRATICA

SAPERNE DI PIÙ

→ Un trattamento individuale ha un costo che può raggiungere **gli 80 euro a seduta**.

→ **Per imparare** a praticare il Reiki, è sufficiente seguire un seminario di alcuni giorni, il cui costo è molto variabile. Quelli indicati dalla Reiki Alliance variano **da 150-250 euro a 500-700 euro**, a seconda del livello che si vuole raggiungere.

→ **L'Aire**, la neonata Associazione Italiana di reiki (tel. 0225712791) ha cominciato a radunare gli operatori del settore: l'elenco è visionabile sul sito www.associazionetalianareiki.com.

Servizio di Marina Piccone.

Con la consulenza di Emanuela Forti, maestra di Reiki a Roma e membro della Reiki Alliance.

Come imparare a "dare energia"

Chiunque può apprendere i "segreti" del Reiki. Non esistono limiti di età né sono necessarie particolari qualità personali per praticare un trattamento di reiki. Si tratta di un processo naturale del corpo umano e la sua piena riattivazione non richiede alcuna caratteristica particolare.

■ Per applicare o autoapplicarsi il reiki è però necessario **apprendere il metodo**. È possibile farlo attraverso **seminari**, durante i quali si viene "iniziati" a questa disciplina. Esistono **due livelli**.

1 Nel **seminario di primo grado** (Sho Den), della durata di **3-4 giorni**, il maestro o la maestra di Reiki, racconta la storia del sistema Usui e dei suoi principi basilari. Gli allievi ricevono **quattro iniziazioni o attivazioni energetiche** e imparano a effettuare un trattamento com-

pieto a se stessi e agli altri. Viene, inoltre, insegnato come applicare reiki agli animali e alle piante.

■ Le iniziazioni servono a **ristabilire la connessione fra l'energia universale e l'energia individuale** e provocano mutamenti fisici, emotivi e spirituali molto profondi. Si risveglia la capacità di ogni parte del corpo di ricevere l'energia vitale.

2 Nel **seminario di secondo grado** (Oku Den), si acquisiscono **strumenti di precisione**. Deve passare un certo periodo di tempo dal primo corso, durante il quale si deve fare un uso attivo e costante del reiki. In questo momento di formazione, si apprendono i **simboli e i mantra** legati ai simboli, per un uso più ampio e più profondo del reiki. La durata del corso è di due/tre giorni.

■ Se e quando il reiki entra a far parte della propria vita e si sente di essere pronti a insegnarlo ad altri, si può prendere il **Master**, che prevede un **addestramento individuale molto impegnativo**, per alcuni anni, con un maestro. Questa fase implica, infatti, l'assunzione di precise responsabilità riguardo alla propria crescita personale e alla trasmissione di questa disciplina ad altre persone.

da ricordare

Chiunque può applicare il Reiki su di sé, apprendendo la tecnica da maestri qualificati