

// reiki //



di Gisella Cannarsa
Naturoterapeuta

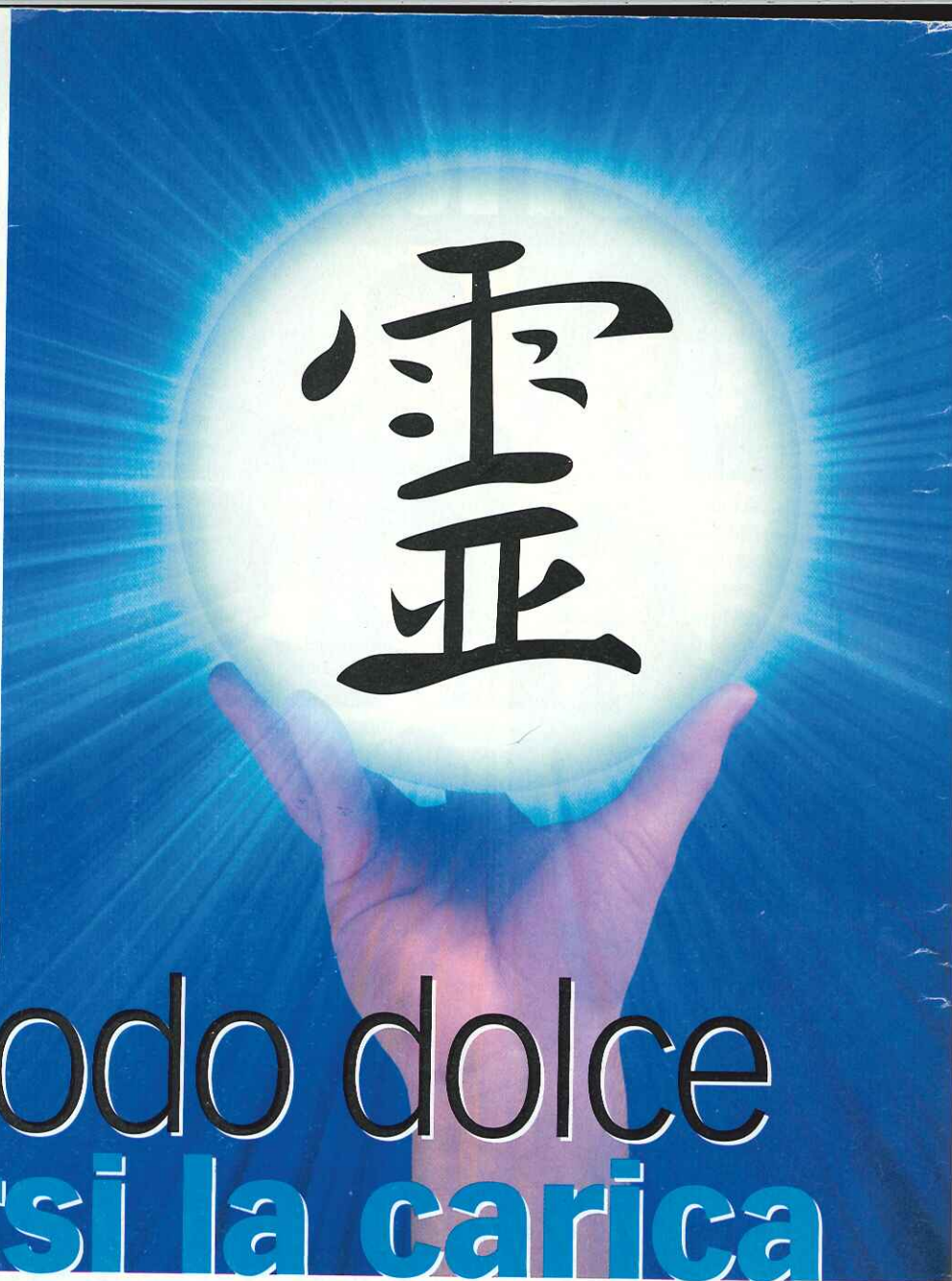
Appoggiando le mani su punti strategici del corpo si sbloccano tensioni e si incanala nuova, luminosa energia fisica, emozionale e spirituale

Un modo dolce di darsi la carica

Oggi si parla molto di Reiki, una tecnica di guarigione naturale che ha fatto il giro del mondo e continua a diffondersi, che permette di utilizzare l'energia che ci circonda, indirizzandola al benessere psicofisico. La semplicità di apprendimento ed esecuzione ne fanno **un metodo per chiunque, perché non occorre alcun requisito per impararlo e metterlo in pratica**, se non la volontà di utilizzarlo regolarmente. Arriva dal Giappone, dove Mikao Usui, monaco buddhista, all'inizio del secolo scorso lo scoprì e perfezionò, elaborando vari gradi di addestramento per i suoi allievi, e proponendo i trattamenti nelle cliniche che aprì via via. Il termine Reiki, illustrato nell'ideogramma in alto, è composto da due parole, *Rei* e *Ki*, che indicano

l'energia complessiva e inesauribile dell'universo, inesauribile (*Rei*), e quella vitale personale (*Ki*), equivalenti, rispettivamente, a *Shakti* e *Prana*, in sanscrito. Dunque la parola Reiki indica l'afflusso continuo di energia nell'individuo, in modo che non si esaurisca mai la sua forza vitale: avete presente le batterie del vostro walkman? Ogni tanto dovette cambiarle, perché si scaricano. Ma se vi collegate alla presa elettrica nel muro, non dovette preoccuparvi, in quanto la corrente è sempre lì, pronta per essere sfruttata. Così è l'energia universale, sempre disponibile per chi ne sappia usufruire. Questa caratteristica differenzia il Reiki dalla pranoterapia (che invece utilizza solo l'energia personale dell'individuo), e lo rende adatto a soddisfare tutte le situazioni in cui sia necessario "ricaricarsi" o rilassarsi,

e sostenere momenti particolari della giornata, della vita, migliorando lo stato d'animo. In caso di malattia, stimola un differente approccio verso di essa, mirato a modificarne la causa emotiva. Infatti, secondo la visione comune alle antiche medicine orientali e alle terapie non convenzionali, qualsiasi disagio fisico è sempre generato da uno squilibrio energetico, e per guarire occorre lavorare sullo spirito, oltre che sul corpo. Il Reiki, quindi, è un metodo per prendersi cura di se stessi, adatto a lavorare in sinergia con le medicine tradizionali, sostenendone l'effetto. Non richiede attrezzature particolari, né toglie tempo agli impegni lavorativi e familiari. **Risveglia le capacità innate, agisce sull'autostima**, aiuta a raggiungere e conservare la propria serenità.



Non è una religione, non ha dogmi, e invita a divenire consapevoli dell'energia di cui siamo fatti e di quella che ci circonda. Anche la scienza afferma che tutto è energia, e questo metodo offre "le istruzioni" per usufruirne.

Una figura quasi leggendaria

Malgrado sia vissuto a cavallo tra Otto e Novecento, su Mikao Usui è fiorita un'infinità di leggende, che gli attribuiscono identità, lavori e luoghi di residenza differenti. Si è persino detto che era cattolico: ma essendo vissuto in un periodo in cui il Giappone permetteva solo la tradizione locale, Usui non avrebbe potuto rimanere nel Paese, se fosse stato di religione diversa da quella scintoista o buddhista. Nato nel 1865, visse durante il regno dell'imperatore Meiji e divenne monaco nel 1914, dopo essere stato capo del Dipartimento per la Salute e la Sicurezza Sociale e aver seguito studi di evoluzione spirituale, che lo portarono in contatto con svariate tecniche e discipline interiori, basate sull'uso dell'energia personale e non, tra cui il Kiko, versione giapponese del Qi Gong. Non sappiamo se fu veramente un *satori*, ovvero un'esperienza illuminante, quella che nel 1922 gli fece

individuare i punti salienti del suo metodo Reiki: a ogni modo riuscì a sintetizzare la sua esperienza, la sua sensibilità e le informazioni acquisite negli anni di studio e meditazione, in una serie di passaggi, che provò su se stesso, sui familiari e che, infine, diffuse con specifici corsi per gli allievi e con trattamenti curativi per i pazienti.

Così Mikao Usui creò "il suo" metodo Reiki, chiamandolo Usui Reiki Ryoho, per distinguerlo da quelli usati da altre scuole giapponesi,

che utilizzavano il termine Reiki in modo generico, per indicare le tecniche terapeutiche basate sull'utilizzo delle mani e di alcuni gesti. Il nuovo metodo si affermò in breve tempo per i risultati ottenuti e oggi esistono almeno altri cinquanta tipi di Reiki ispirati a quello di Usui o con altre radici, tutti

accomunati dal fatto di avere quattro caratteristiche:

- dipendono da una attivazione ricevuta dall'insegnante;
- fanno parte di una tradizione, dal momento che il metodo tramandato da insegnante ad allievo è reso operante;
- non occorre alcun intervento della mente, nessun indirizzamento "voluto" dell'energia, che va dove ce ne sia necessità;
- non sono nocivi.

I tre livelli del metodo

Il sistema di Usui, abbiamo detto, è un metodo efficace: non migliore di altri, ma certamente il più semplice e applicabile a qualsiasi necessità e circostanza. Consiste in tre soli livelli, e non è obbligatorio proseguire, dopo il primo, per godere dei suoi effetti. Vediamo cosa si impara, di volta in volta.

I 5 PRINCIPI DEL REIKI

- Solo per oggi non ti arrabbiare
- Solo per oggi non ti preoccupare
- Guadagnati da vivere onestamente
- Onora i tuoi genitori e i tuoi maestri
- Sii grato a tutti gli esseri viventi



Quali punti trattare con il Reiki

OCCHI E TEMPIE Per alleggerirsi dai pensieri e bilanciare i due emisferi cerebrali. Gli occhi traggono beneficio in caso di stanchezza, arrossamento, lacrimazione. Inoltre, si amplia il proprio angolo di osservazione, favorendo una migliore comprensione degli eventi.

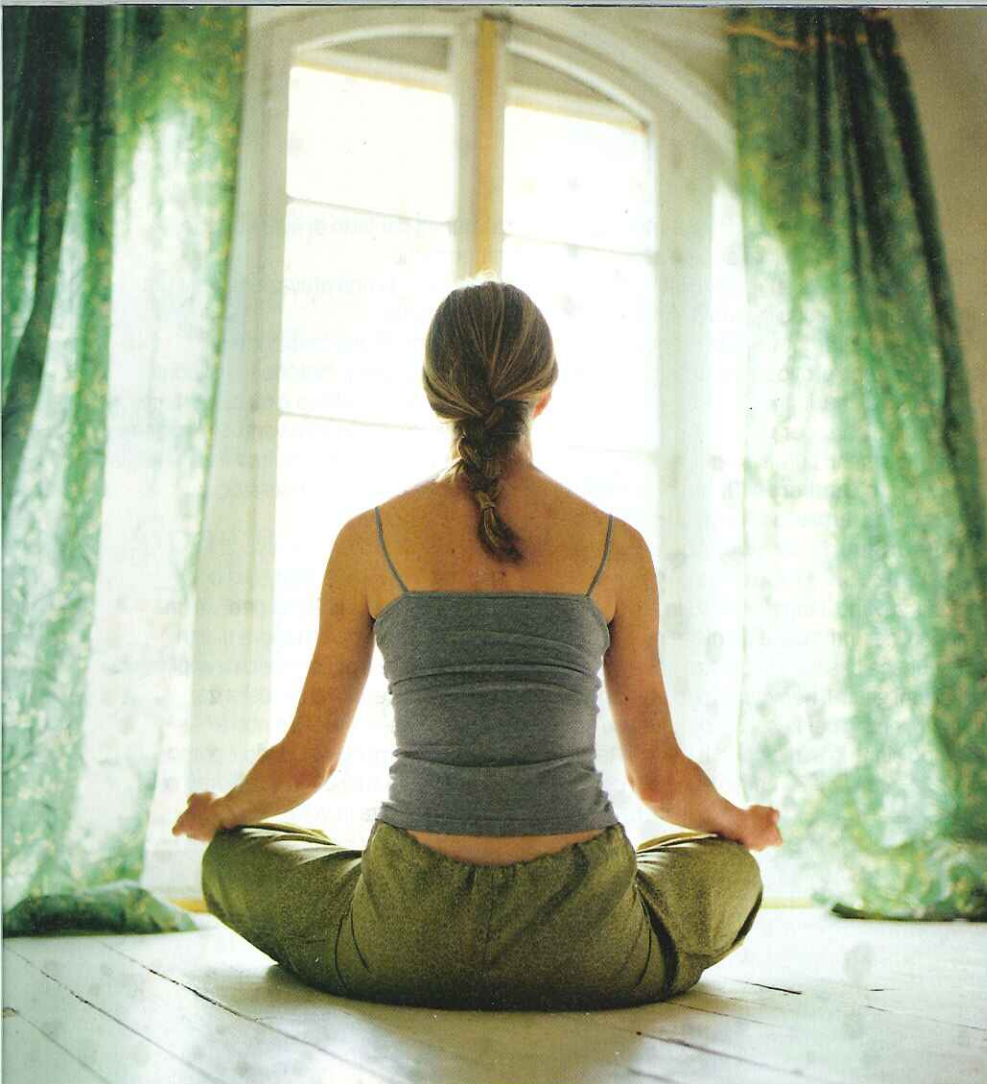
GOLA Fondamentale punto per la comunicazione, collega la mente e il cuore. L'energia del Reiki qui permette di esprimersi in modo equilibrato, evitando eccessi e limitazioni, rendendo più fluido e comprensibile il dialogo. Sostiene nei processi infiammatori.

SPALLE Per bilanciare gli aspetti yin e yang (le qualità maschili e femminili dell'energia di ogni individuo) in qualsiasi scelta di carattere personale.

OMBELICO Trattando quest'area si interviene sulla volontà, sulla determinazione e sull'impegno personali. Dal punto di vista fisico, ne traggono beneficio l'intero addome e le funzioni a esso correlate.

RENI È questo il quartier generale della paura, ma anche della vergogna, nonché l'archivio dei "fallimenti" dell'infanzia. Trattando quest'area ci si libera delle pesanti zavorre che ci trattengono nel passato, impedendoci di vivere pienamente il presente. È un ottimo punto su cui intervenire quando ci sia mal di schiena e/o siano sopraggiunte responsabilità che preoccupano.

GINOCCHIA Sono questi dei punti che non sempre vengono presi in considerazione, ma sono invece molto importanti quando vogliamo dare una direzione alla nostra vita. Le gambe affaticate trovano vantaggio da un intervento Reiki proprio in questi punti.



Nel Primo Livello si apprende che, anche se l'energia non ha bisogno di un indirizzo, apprendere l'anatomia sottile dell'Uomo è l'unico modo per capire come si configura la sua parte energetica (quella che non si vede, ma che esiste oltre il corpo fisico) e come siano legati stati d'animo e salute fisica. **Le prime informazioni del corso riguardano proprio le caratteristiche e le funzioni dei chakra**, precisi punti del corpo che regolano le funzioni biologiche e psicologiche, cosce e inconscie, come è suddivisa l'aura, ovvero il campo energetico che ci avvolge e compenetra, con più strati, come un corpo luminoso, e come interagiscono gli strati che la compongono. Quindi, si riceve la cosiddetta "attivazione", un momento ricco di gestualità tradizionale, condotta dall'insegnante, in cui l'allievo accetta la responsabilità di intervenire su se stesso, sui suoi disagi, aiutandosi con gli esercizi di Reiki. In questo momento egli diviene "canale" attraverso cui l'energia universale (*Rei*) potrà scorrere per arrivare, tramite le mani, dove ce ne sia bisogno: una capacità insita nell'essere umano, che però si è assopita nel corso dei secoli, e che va "risvegliata". Le semplici tecniche che si

imparano nel corso del primo livello sono due: la prima si esegue su se stessi, mentre la seconda coinvolge un'altra persona che, subito dopo, restituirà il trattamento (che per questo motivo viene definito "scambio"). Nei trattamenti di Reiki non si scambia la propria energia con gli altri, ma quella universale, e quindi non si cedono – né si rischia di assimilare – stati di disagio emotivo, preoccupazioni, problemi di salute. L'autotrattamento si esegue tutti i giorni: l'ideale sono il momento del risveglio o prima di addormentarsi, e dura una ventina di minuti. Il trattamento completo, invece, è più impegnativo, perché richiede più tempo (circa un'ora) e un ambiente rilassante, privo di distrazioni. Entrambi i trattamenti restituiscono un immediato rilassamento profondo e ripeterli con costanza migliora la creatività, la sensibilità, l'intuizione, la resistenza e la pace interiore. Si eseguono posando le mani su punti precisi del corpo, dove si mantengono per tre minuti, prima di spostarle, senza mai perdere il contatto con il corpo. Così, l'energia universale *Rei* raggiunge il corpo e diventa energia personale *Ki*.

Nel Secondo Livello si imparano dei segni, detti simboli, che permettono di utilizzare l'energia in modo più specifico. L'insegnante, tramite un'iniziazione, attiva nell'allievo le potenzialità di tre diversi simboli, che si useranno disegnandoli o cantandoli, secondo combinazioni e un ordine prestabiliti, **per purificare ambienti, concentrare energia in un punto, abbreviare i tempi dei trattamenti**, capire meglio situazioni problematiche, anche lavorando sul proprio karma, e per inviare Reiki alle persone lontane: questo significa che senza averle vicine, si può fare un trattamento anche alle persone che lo desiderino, ma che non possiamo toccare perché vivono altrove. Le opportunità offerte dai simboli sono infinite, perché sono potenti strumenti per operare specifici passi di crescita interiore e di supporto al benessere, che ci aiutano a vivere esperienze utili a comprendere concetti infiniti, come amore incondizionato e compassione. Attenzione: conoscere la grafia dei simboli (che oggi è possibile trovare su alcuni libri e sul Web) senza essere stati "attivati" per poterli usare, rende la loro comprensione e l'utilizzo simile al possesso di un passpartout senza avere porte da aprire. Con il Terzo Livello si diventa Master, cioè Insegnanti, e si acquisiscono il quarto simbolo e la prassi necessari a che gli allievi diventino canali di Reiki, rendendo operanti in loro i simboli. Va chiarito che il Master è una persona che non offre verità definitive o soluzioni ai problemi, ma sa ascoltare, si propone come stimolo. Diventare insegnanti richiede di aver maturato una grande attenzione verso i propri atteggiamenti, emozioni e sentimenti, perché si ha il dovere morale di trasmettere, con l'esempio costante, uno stile di vita in linea con i principi indicati da Usui. ■

PER SAPERNE DI PIÙ

LIBRI

- ★ **W. Lubeck, F. A. Petter, W.L. Rand, *Lo spirito del Reiki, il manuale completo*, Edizioni Mediterranee**
- ★ **D. Stein, *Il libro del Reiki*, Armenia Pan Libri**

SITI INTERNET

- ★ **www.reikidharma.com**
- ★ **<http://guide.supereva.com/reiki>**