

REIKI, per ritrovare l'equilibrio e la "giusta" energia

a cura di VIOLA COMPOSTELLA

Promette di aiutare a ritrovare il benessere e l'equilibrio psicofisico, riducendo lo stress e favorendo il rilassamento attraverso l'uso della cosiddetta "energia universale". È il Reiki, tecnica di origine orientale che trova sempre più "seguaci" in tutto il mondo, Italia compresa. Si narra che il venne scoperta in Giappone nel 1922, dopo ventuno giorni di digiuno e meditazione, dal Monaco Mikao Usui. Oltre a sviluppare un primo metodo di insegnamento, il monaco lo utilizzò prima nella sua clinica di Harajuku e dopo in quella di Nakano, soprattutto per aiutare le persone ferite durante il grande terremoto del Kantò nel 1923. Cerchiamo di conoscerla meglio con l'aiuto di Stefano Graticola, naturopata formato nel metodo Reiki Usui.

DI CHE TIPO DI DISCIPLINA SI TRATTA?

L'ideogramma Reiki è composto da due sillabe, *Rei* e *Ki*, che rappresentano l'energia primordiale o energia divina e l'energia dell'universo. Già dal nome si intuisce che Reiki non è solo una pratica o un trattamento quanto più un percorso, un'esperienza da vivere in assoluta libertà e anche un mezzo che lavora soprattutto a livello energetico, campo nel quale l'unicità della persona influenza in modo preponderante il metodo utilizzato e le sensazioni trasmesse e ricevute.

NEL REIKI SI AFFERMA CHE LA MALATTIA, IN QUALSIASI FORMA SI PRESENTI, NON È ALTRO CHE LA MANIFESTAZIONE SUL PIANO FISICO DI UNO SQUILIBRIO ENERGETICO

靈
巫
氣

SU QUALI PRINCIPI SI BASA?

Nella pratica il Reiki, come tutte le arti di derivazione orientale, si basa sul concetto che ogni cellula è caratterizzata da una specifica energia di "coesione" che la differenzia dalle altre a seconda del compito che deve svolgere. Quando un fattore esterno (traumi, alimentazione, eventi atmosferici, situazioni ambientali etc.), modifica questa forza nelle cellule di un essere vivente, indipendentemente dal fatto che sia umano, animale o vegetale, subentra uno stato di disequilibrio che causa congestioni o blocchi. L'operatore Reiki dovrebbe essere in grado, attingendo coscientemente all'Energia Universale e canalizzandola su se stesso e sugli altri, di promuovere lo scioglimento di questi blocchi. Il Reiki, dunque, ha come scopo ristabilire il corretto flusso energetico, ripristinando l'equilibrio tra mente e corpo.

IN QUALI CASI PUÒ ESSERE UTILE?

In tutte quelle situazioni in cui si senta l'esigenza di imparare a rilas-



STEFANO GRATICOLA
Naturopata

- A OSIO SOTTO -

sarsi in modo profondo e a gestire lo stress, ma anche per quei problemi in cui il dolore è la parte più invalidante per la persona. Il Reiki lavora su tutti i livelli (fisico-mentale-emozionale-spirituale), potenzia e riequilibra la circolazione energetica in tutte le aree del corpo, avvia processi di disintossicazione per l'eliminazione delle tossine.

COME SI SVOLGE UN TRATTAMENTO?

L'operatore posiziona le mani in corrispondenza di punti particolari del corpo (Chakra), con o senza contatto fisico diretto con la persona. Spesso questa tecnica viene utilizzata anche in abbinamento, a seconda dei casi, a diverse tipologie di massaggio. Inizialmente si consiglia almeno quattro trattamenti per osservare le risposte della persona trattata e in base alle quali si valuterà la metodologia corretta da utilizzare e gli eventuali abbinamenti con altre pratiche in campo di benessere.

VIA ANSIA E DOLORE

In diversi ospedali nel mondo (America in testa) il Reiki viene proposto come terapia complementare in pazienti con tumore per diminuirne ansia, paura e depressione. Anche in Italia sono stati avviati diversi progetti sperimentali, sempre con pazienti oncologici, con risultati incoraggianti in termini di benefici psicofisici e anche, in alcuni casi, di riduzione del dolore.