

Komyo ReikiDo

MAGAZINE

Semestrale di informazione per praticanti Komyo ReikiDo
Edito dalla Associazione Komyo ReikiDo Italia © - www.komyoreikido.it
Copia gratuita - Diffusione libera

GIUGNO 2017



Giugno 2017

Hanno collaborato a questo numero:

Chiara Grandi
e
Patrizia Biosa
Alberto Fazio
Monica Ferro
Roberto Filippini
Patrizia Peccenati
Mara Tognotti

Fotografie di
Giuseppe Masini

Composizione
Veruska Sbrofatti



KOMYO REIKIDO MAGAZINE

Edito a cura della Ass.Cult.

Komyo ReikiDo Italia©

Sede: Via Milano, 99
25086 Rezzato (Bs)

Coordinatore e direttore

Chiara Grandi

www.komyoreikido.it

info@komyoreikido.it

Sommario 2

Editoriale 3

Reiki e bimbi 4

GFE 6

CureCoccole.... 9

ReiKiDo e Yoga 12

Transurfing 16

Danza e Reiki 18

Controcopertina 21

Le indicazioni e le esperienze riportate in questo periodico non costituiscono né sostituiscono alcuna terapia medica. In presenza di disturbi di qualsiasi natura si raccomanda di rivolgersi al proprio medico curante. La Redazione del Komyo Reiki Magazine declina ogni responsabilità diretta o indiretta sulla interpretazione e sull'uso improprio dei contenuti e delle esperienze personali riportate nei testi dagli autori.

Buongiorno a tutti i lettori.

Desidero iniziare il magazine rimarcando qualcosa che viene sempre ripetuto nei corsi di Reiki.

Noi siamo sempre connessi con l'esterno, non siamo un semplice corpo fisico staccato da tutto il resto; tutto ciò con cui siamo in sintonia risuona con noi.

Se siamo tristi, abbiamo vibrazioni basse e siamo più deboli.

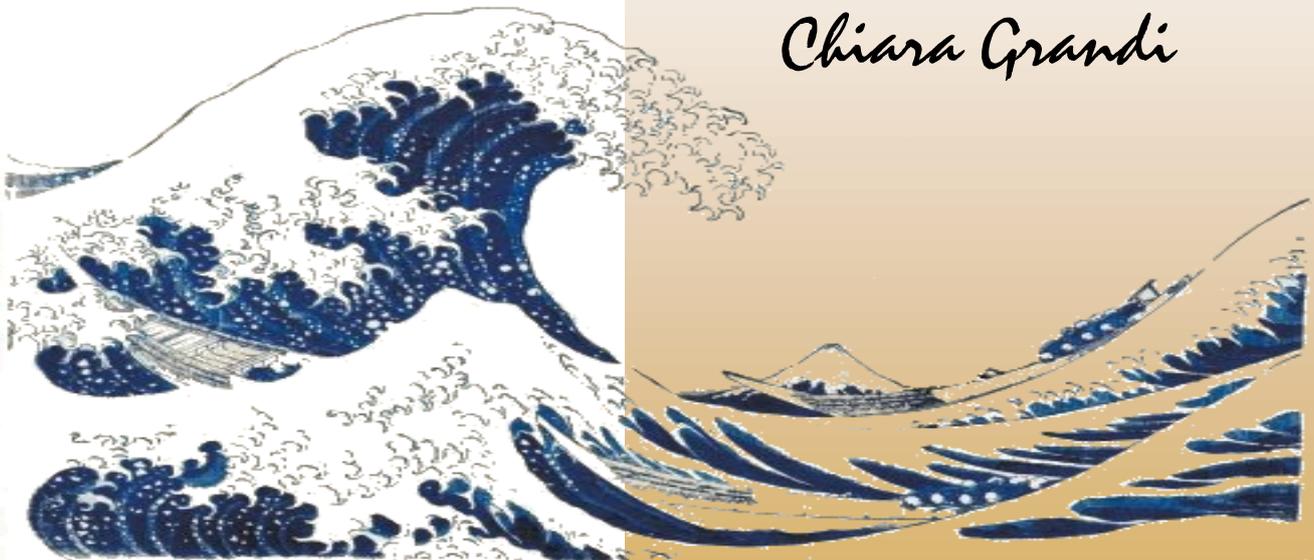
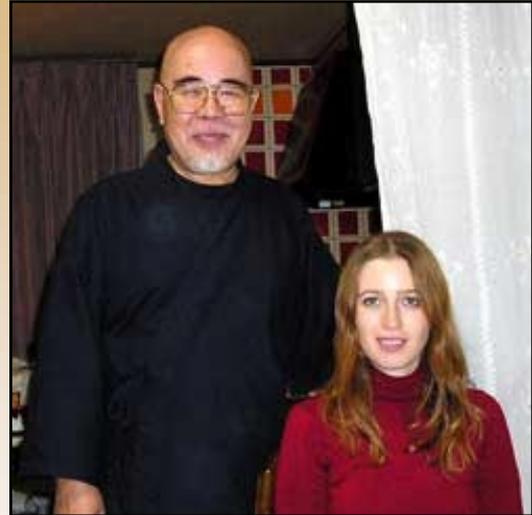
Se siamo felici e sereni, siamo più intuitivi e più forti, resistiamo agli urti della vita, nel senso che questi non ci fanno nulla.

In questa stagione, è bellissimo trovarsi in mezzo alla natura e (come consiglia il nostro fondatore Inamoto sensei) abbracciamo le sue bellezze e risuoniamo con esse.

Entriamo in uno stato di armonia con la natura, che segue perfettamente e naturalmente l'Universo, che è in continuo movimento e in continuo cambiamento.

Tante informazioni in questo magazine, sulla disciplina Reiki Ryoho e su ciò che tiene alto il nostro livello di Energia.

Buona lettura a tutti.



Reiki con i bimbi ? Sì, eccome! - di *Patrizia Peccenati* – Racconto e riflessioni di una serata emozionante

Qualche tempo fa, con altre due mie care compagne di viaggio reiki, abbiamo organizzato una serata di scambio tutta dedicata a loro, i bimbi. Dai 6 anni ai 15 l'età dei componenti di quella bellissima ed energica compagnia. E cosa abbiamo fatto con loro? Per metterli a proprio agio, seduti tutti in cerchio, abbiamo dapprima chiesto se durante quella giornata ...

... si erano arrabbiati o preoccupati – occhietti all'insù per pensarci e poi un sereno no come risposta;

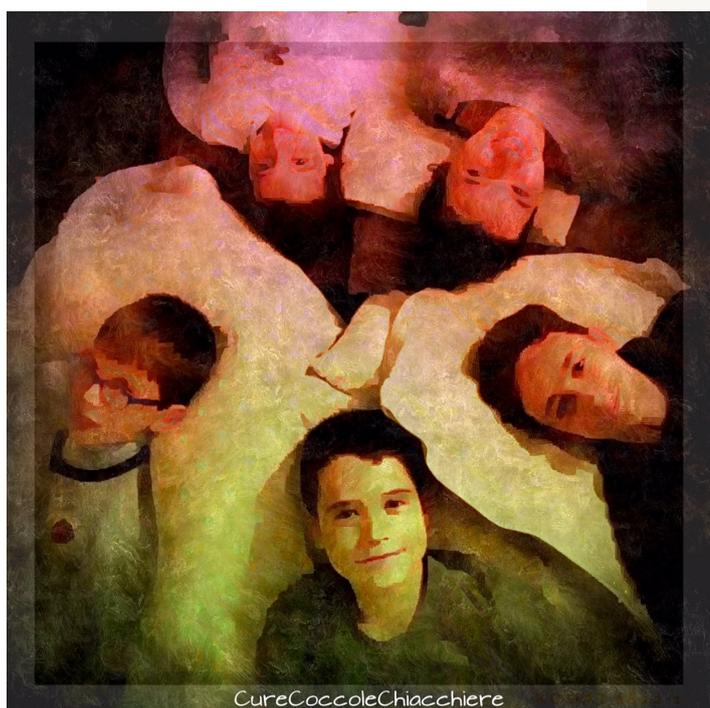
... era stato un bel giorno - il nostro adulto 'sii grato'. "Ma certo!" risposero . C'era stato il sole quel giorno;

... avevano fatto tutti i compiti - e qui troviamo il caro 'lavora diligentemente' che per forza di cose, data la presenza di molte mamme ha trovato una loro risposta positiva;

...e se avevano rispettato la natura – "In classe, ho buttato la carta nel cestino"- rispose un bimbo.

La seconda parte della serata, l'abbiamo trascorsa a percepire l'energia universale. Abbiamo cercato di comprendere insieme quali punti del nostro corpo sono più forti, in quali sentiamo meglio l'energia e in quali custodiamo il nostro talento.

Ascoltando insieme i suoni di 7 strumenti musicali, ognuno di loro ha appoggiato le mani sul punto del proprio corpo che rispondeva maggiormente a quel suono e poi ha appiccicato ad una sagoma disegnata del proprio corpo, la foto dello strumento ascoltato.



E così', il suono angelico dell'arpa e l'immagine di questo splendido strumento è stata posizionata inconsapevolmente sulla nuca, quella del tamburo sulle gambe, quello della tromba sul diaframma e così via.

Il quadro che hanno creato è semplicemente emozionante: (*inserire immagine 2.*) siamo giunti a comprendere insieme come il loro non è semplicemente un corpo fisico ma uno strumento energetico con frequenze emozionali intense , un alleato sempre a loro disposizione da trattare con cura.

Komyo ReikiDo

MAGAZINE

“Allora domani, prima di fare la partita di calcio, ascolto una canzone con tanti tamburi, mi metto le mani sulle gambe così saranno più forti”. Perfetto sunto di un piccolo aspirante goleador.

Ultima parte della serata: tutti sul lettino per ricevere un trattamento reiki! 4 adulti praticanti per ogni bambino. Ed eccola la magia: c'è chi si addormenta secco, c'è chi sorride per tutto il tempo e dice 'Ancora!', chi scende dal lettino saltellante e chi - appena finito - corre a prendersi una copertina per tenere con se tutto il calore delle mani adulte. C'è chi chiede: 'Stanotte non sognerò più i serpenti vero?' o chi va ad abbracciare un altro bambino.

E noi adulti, tutti con gli occhi attenti a non perdere nemmeno un istante di queste dinamiche tanto naturali e forse ormai dimenticate a causa delle convenzioni sociali.

Un film, ecco cosa è stato. Un film con un lieto fine meraviglioso. Dopo aver ricevuto reiki, è venuto loro così semplice riunirsi tutti insieme sui cuscini buttati a terra per chiedersi 'come stai?'; erano stretti stretti, più di come noi adulti sappiamo fare. E tutti erano a faccia in su, come nella foto qui accanto, (*Inserire Immagine 1*) come se al posto del soffitto della sala ci fosse stato il cielo.

Ed è qui, sul finire, che giunge l'insegnamento per noi adulti. Reiki dona la possibilità di vedere il cielo oltre ogni soffitto. Permettere di allargare i propri confini e di abbattere muri relazionali. Perché dona benessere e sollievo. Lucidità ed emozioni positive. Dona la voglia di andare incontro all'altro.

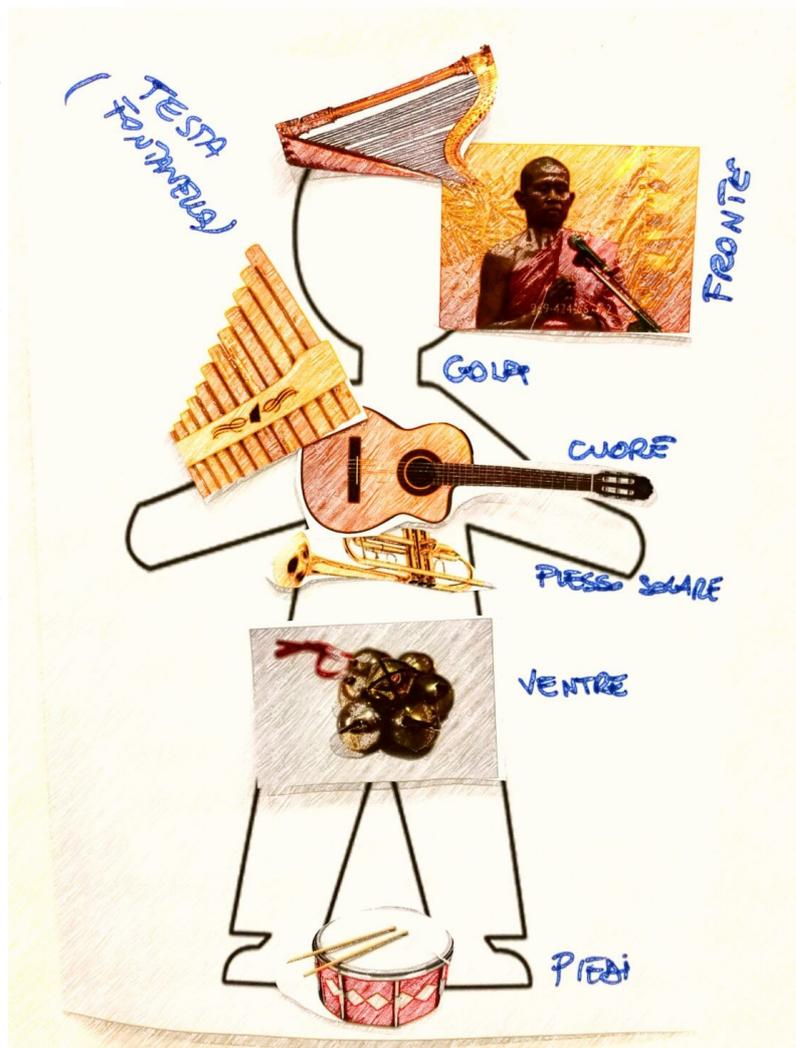
Donatelo ai bambini e vi sapranno ripagare portandovi riflessioni profonde perché, pur così piccini, possono essere grandi maestri di vita.

Patrizia Peccenati:

patrizia_peccenati@libero.it

CureCoccoleChiacchiere

curecoccolechiacchiere@gmail.com





Tecnica zio Roby Grande Flusso Energetico

Buongiorno a Tutti mi vorrei presentare mi chiamo ROBERTO FILIPPINI vivo a Rezzato e nel 2013 dopo aver conosciuto Chiara Grandi ho scoperto il Reiki affascinato da questa disciplina energetica e spirituale ho seguito tutti i corsi della Komyo Reikido fino a diventarne un insegnante.

Poi continuando sul percorso di crescita personale e spirituale ho incontrato altre discipline come Chelazione Channeling e Karuna

Dal Reiki: ho preso coscienza dell'energia universale, la spiritualità e nel rimanere nel qui ora

La Chelazione: che mi ha permesso di radicarmi sempre di più ed usare l'energia della Madre Terra

Il Channeling: che mi ha dato la possibilità di essere più intuitivo e consapevole dei messaggi che mi giungevano

Il Karuna: L'energia dei simboli

Tutto questo lo appreso seguendo i corsi di Chiara Grandi splendida insegnante ed amica.

COME E' NATA LA TECNICA

Lo spunto per creare questa tecnica nasce da uno scambio di opinioni con una persona che aveva assistito ad una dimostrazione della tecnica dell'**Allineamento Divino**.

N.B. Premetto la Tecnica Che ho sviluppato con l'aiuto di alcune intuizioni venutemi nel sonno non ha niente a che vedere con quanto riguarda l'allineamento divino o tecniche simili.

Un giorno al mare mia moglie mi dice ma quella tecnica che stai sviluppando vuoi provarla su di me? Mettendo in pratica cio' che mi era arrivato l'ho provata su di lei e con enorme piacere si e' notata l'efficacia.

Energia in tutto il corpo senso di leggerezza ed una condizione psicofisica migliore.

Tutto questo succedeva al mare(Estate 2016).

Tornato a casa durante un paio di notti mi sono arrivate dall'Universo altre intuizioni su come fare e migliorare questa tecnica,allora mi sono svegliato e ho trascritto immediatamente quanto mi era arrivato.

Ho parlato di questo con Chiara Grandi e provato la tecnica su di lei ha avuto delle buone sensazioni e spinto anche da lei(oltre naturalmente da mia moglie) ho continuato nella tecnica.

Provato questa tecnica a vari incontri di Reiki su parecchie persone tutte hanno sentito qualcosa di piacevole e di cambiato dentro di loro. Ad alcuni sono passati i dolori che avevano altri si sentivano leggeri tranquilli. Allora vedendo questo risultato ho continuato(Quando eseguo questa tecnica non chiedo mai a nessuno che problema abbia,lascio che l'energia vada dove deve andare). Ed ho notato che va sempre nel punto giusto.

Pero sentivo che mi mancava ancora qualcosa.

Così una notte mi e' stato dato penso sempre dall'Universo un altro aiuto sotto forma di tre parole per come chiamare questa tecnica e con l'aiuto di KAZUAKI che gentilmente si e' prestato a tramutare queste tre parole in un simbolo adatto a quanto avevo ricevuto, l'abbiamo chiamata.

GRANDE FLUSSO ENERGETICO

Questa tecnica non ha la pretesa né di allungare nessuno né di raddrizzare schiene o togliere tutti i mali e solo una tecnica per poter cercare in un modo molto semplice di poter far stare meglio tutte le persone che fino a questo momento l'hanno provata e a chi la vorrà provare in futuro.

COME SI SVOLGE LA TECNICA

La tecnica dura circa quindici/venti minuti ed e' suddivisa in sei parti(1°la mia attivazione personale alla tecnica 2°una preghiera di aiuto 3°un simbolo fatto sulla persona da trattare 4°il trattamento sulla persona 5° una preghiera di ringraziamento 6°per

chiudere il trattamento un altro simbolo sulla persona trattata).

Questo trattamento si può ripetere tutte le volte che si vuole.

Perchè ho notato che in base a come si sente la persona in quel momento la tecnica agisce.

Sensazioni di chi a provato la tecnica

Barbara: Energia che saliva dai piedi e si muoveva in tutto il corpo,quando mi sono alzata ho sentito che la gamba che appoggiavo più dell'altra e' dritta ,l'anca non fa più male,la mandibola che avevo dolorante sta molto meglio,leggerezza

Angelo: Un formicolio alle ginocchia,piedi che si aprivano,quando mi sono alzato ho sentito una scioltezza incredibile mi sentivo leggerissimo

Anna: Sparito il dolore alle ginocchia ed un senso di felicità'

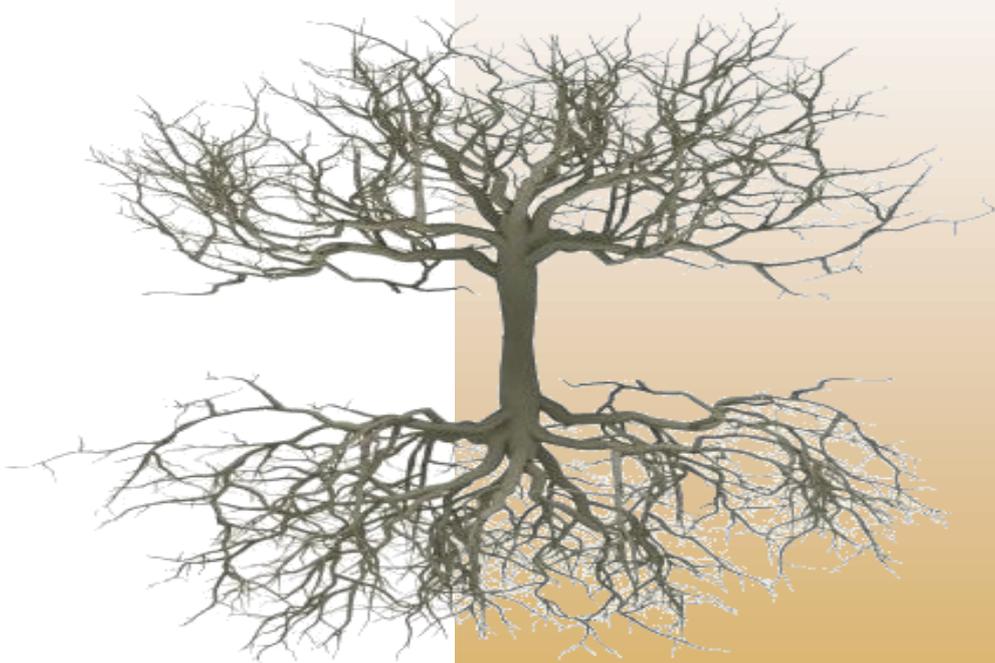
Ingrid: ho sentito come se qualcosa venisse strappato dal mio intestino(dolore già esistente)poi una sensazione di calore alle gambe e di leggerezza

Regina : una sensazione piacevole di leggerezza dolore attenuato,gioia ed una serenità appagante

Questi sono alcuni esempi con le testimonianze di chi ha provato questa tecnica.

Un grazie ed un abbraccio zio Roby

Roberto Filippini - mister1990@virgilio.it



CureCoccoleChiacchiere

Durante le serate dedicate a CureCoccoleChiacchiere, assistiamo a dei veri e propri piccoli miracoli. Uno dei grandi plus di Reiki è l'atmosfera magica che si crea nel clima di assenza di giudizio.

Le anime giungono da noi, a volte spinte dalla curiosità, molto spesso da una buona dose di speranza e possibilità.

Chi decide di mettersi in gioco in questa vita, inconsapevolmente, ha già mosso un grande passo verso la propria guarigione e rinascita.

Non importa quale sia il percorso che si decide di intraprendere, quel che conta è scegliere.

Scegliere per sé una nuova prospettiva verso la quale affidarsi, scegliere comunque per la prima volta, o ancora, scegliere il proprio miglior bene: in due parole spostare il punto di osservazione.

Spesso le persone sono convinte che scegliere il "proprio" bene sia sinonimo di un atto egoistico.

In realtà credo che questo pensiero sia frutto di un antico e limitante pregiudizio.

Non ci si può mettere in cammino se non si decide, prima, di prendersi cura di se stessi e della propria vita. Magari come non si è mai fatto prima. Oppure semplicemente, scegliendo diversamente da prima.

Come possiamo amare l'altro se, noi per primi, non ci amiamo?

Come possiamo praticare la tolleranza e la compassione verso gli altri se non siamo in grado di attuarla in prima istanza verso noi stessi?

Impariamo l'amore amandoci.

Impariamo la tolleranza scoprendoci imperfetti e migliorabili.

Impariamo la compassione praticandola sulla nostra pelle. Impariamo a viverla sottopelle.

Impariamo a perdonare.

I nostri errori sono gli errori degli altri, e viceversa.

L'amore verso il sé matura uno stato di pace tale da muovere poi l'istinto benevolo di donare la stessa armonia al mondo e trasformarla in uno strumento di guarigione dell'anima nell'incontro con gli altri esseri umani. Credo che non ci sia regalo così prezioso che l'individuo si possa fare in vita.

Quantomeno in quella che al momento si conosce, forse non l'unica possibile, ma quella del Qui e Ora. Apparentemente questa affermazione sembra essere pura un'utopia.

Molte persone si creano un'infinità di alibi mentali pur di non perseguire la strada della guarigione.

Taluni passano addirittura l'intera esistenza a colpevolizzare chi hanno intorno per tutto quanto accade loro. Si percepiscono perfetti, pur di cogliere l'altro "in fallo" e

potersi auto assolvere dal perimetro di quelle che invece sono le loro responsabilità e potenziali possibilità.

Proiettano ciò che non gli piace di se stessi sugli altri e questo li acceca al punto che non colgono nemmeno più le sfumature e la luce. Questo atteggiamento tiene lontani dalla guarigione dell'anima.

Perché lontani si resta dall'idea che invece l'essere umano porti con sé tantissimi, potentissimi e potenziali strumenti di guarigione. Quelli che sono gli inciampi, le cadute, i momenti difficili sono parimenti grandi occasioni di crescita, di evoluzione, di opportunità. Se colti come tali.

Reiki è anche questo: opportunità di guarire attraverso l'induzione di uno stato di benessere psicofisico. Reiki è strumento. E' pratica.

Ecco perché, nel corso delle nostre serate "Reiki Mawashi" e "ReikiConMe", come nella scuola tradizionale di un tempo, siamo tornati a recitare con convinzione i Gokai.

A noi piace pensare di poter davvero partire dai 5 principi Reiki che stanno alla base di questa meravigliosa disciplina.

Tutto si armonizza attraverso il magico : "solo oggi" o "solo per oggi".

Solo per oggi, non ti preoccupare.

Solo per oggi, non ti arrabbiare.

Solo per oggi, sii grato.

Solo per oggi, svolgi il tuo lavoro con dedizione.

Solo per oggi, sii gentile con le persone.

Durante e dopo gli incontri di "CureCoccoleChiacchiere" spesso ci emozioniamo osservando le reazioni inaspettate delle anime che accogliamo.

Una delle caratteristiche magiche dell'energia di Reiki è che ti fa sentire "a casa".

O, meglio detto: Reiki è "casa". Casa è tutte le situazioni in cui non senti il "giudizio".

E' tutte le volte che puoi permetterti di contattare la parte più profonda della tua anima senza sentirti a disagio: là, è casa. Dove c'è il tuo io più autentico. Dove riconosci te stesso e puoi muoverti in totale libertà. In pace, senza vincoli.

Quando le persone si spogliano del proprio giudizio prima, e di quello altrui poi, ecco che allora il primo, piccolo, semino è già piantato perché tutte le volte che rivivranno quella sensazione sapranno riconoscerla. E potranno sentirsi di nuovo bene. Nelle nostre serate, si aprono scenari in cui le anime si sorprendono di ciò che provano, sentono, vedono, colgono.

La commozione accende i loro occhi e il loro cuore di un bagliore che li illumina fuori e dentro.

L'energia di Reiki è libera di manifestarsi mostrando dei favolosi prodigi e si manifesta anche solo attraverso il riaffiorare di un ricordo che non si conosceva più.

Può accadere che si affiori un'emozione del tutto nuova o un sentimento che non si

riusciva più a contattare si risvegli, perché sepolto da una corazza di strati di rabbia. A volte arrivano lacrime inaspettate perché imprigionate e mai state libere di scorrere.

Altre volte scoppiano risate di cuore da sempre imbrigliate nella rigidità di un inconsapevole ed antico contenimento.

Sono attimi, certo, è vero. Sono sfuggevoli percezioni. Sono sguardi complici, intuizioni, tasselli che prendono il proprio posto all'interno di queste persone. E se è vero che "nulla accade per caso", è altrettanto vera la teoria del "tutto torna". La comprensione, ex post, di qualcosa che non prendeva forma e posto nella nostra mente e nel nostro cuore, all'improvviso trova la sua naturale collocazione. Come fosse stato lì da sempre. Come se fossimo nati così. Compiuti così. Un elemento che avevamo a disposizione da sempre, ma incompiuto, mal collocato.

Qualcosa a cui non riuscivamo a dare un nome, una spiegazione, improvvisamente si dipana. E' quel pezzo del puzzle che ci fa capire che siamo sulla strada giusta. E' l'intuizione: se un' anima decide di salvarsi, si salverà. Difficile è per tutti il gran lavoro di risolversi, ma forse ognuno di noi può essere il miglior Maestro di se stesso. Per questo parliamo di magia, sì. E ce ne assumiamo tutta la responsabilità.



Il 28 Gennaio 2017 abbiamo festeggiato due anni dall'inizio del progetto CureCoccoleChiacchiere. E più inseguiamo questo sogno e nutriamo questo progetto, più comprendiamo che Reiki è ovunque. Perché vive nella mano manifesta, sapiente e benevola dell'Universo. Reiki sa. E la terra è perennemente in costante ascolto.

L'augurio che mi sento di fare è di un Buon Tempo. A tutti coloro che decidono e decideranno per la prima volta, o ancora, di scommettere sulla propria storia. Qui e Ora.

Monica Ferro

ReiKiDo e Yoga

Ciao a tutti!

sono Alberto, insegnante Reiki e yoga da alcuni anni, e vorrei parlarvi un po' della mia esperienza con queste due bellissime discipline che hanno la possibilità di dare salute e serenità alle persone, e della possibile integrazione tra di loro.

Mi ero avvicinato allo yoga una prima volta nel '98, ma probabilmente non era il momento giusto e smisi dopo alcuni mesi (all'epoca avevo dato la colpa all'insegnante che non mi piaceva e al tipo di yoga molto "duro" per il mal di schiena di cui soffrivo). Di nuovo ci riprovai nel 2004, nel frattempo al mal di schiena sempre forte e presente si erano aggiunti problemi al colon con dolori fortissimi, che mi costringevano a convivere con molte limitazioni alimentari e parecchi farmaci.

Devo dire che in famiglia avevamo sempre fatto poco uso di farmaci, già quando ero piccolo mia mamma si documentava e leggeva e utilizzava prodotti erboristici e si interessava di macrobiotica, e anche io sono cresciuto con una certa antipatia per i farmaci e ho quindi sempre cercato di usarli il meno possibile e soprattutto di non abusarne, preferendo i rimedi naturali. Ma con i problemi al colon e alla schiena di cui soffrivo non riuscivo proprio a farne a meno, e i medici a cui mi ero rivolto non facevano altro che prescrivermi farmaci, quindi per alleviare i dolori e riuscire a lavorare e dormire e mangiare qualcosa ne prendevo quotidianamente e a un certo punto mi resi conto che iniziavo forse ad abusarne, o comunque ad usarne tanti essendo da sempre abituato ad utilizzarli poco o quasi niente. E che il problema restava.

Soprattutto sentivo che non era quella la soluzione, già in passato mi ero avvicinato ad alcune discipline olistiche (agopuntura, pranoterapia e shiatsu) e avevo provato a praticare yoga, e sentivo fortemente che quella poteva essere una possibile Via verso la guarigione. Un approccio olistico ed energetico.

Ma anche nel 2004 non era ancora il momento giusto, iniziai e praticai solo per alcuni mesi. E di nuovo davo la colpa a varie cose, all'insegnante, allo stress dato dal lavoro e al poco tempo che mi restava, e così anche questa volta dopo pochi mesi smisi di praticare e continuai con i miei problemi di schiena e di pancia, e devo dire che i dolori a volte erano veramente molto forti, anche costringendomi in piena notte ad andare al pronto soccorso dolorante e spaventato. La mia non era ancora classificabile tra le malattie gravi, ma constatavo un lento ma costante peggioramento e non escludo che avrebbe potuto diventarlo, se non avessi trovato altre soluzioni.

Vi risparmio i dettagli, dico solo che dopo altri 3 anni la cosa stava sempre più peggiorando e forse è stato proprio per quello che ho avvertito forte la spinta a prendere in mano la situazione, sempre con la sensazione che con lo yoga avrei potuto avere molti benefici e così ho iniziato a praticare con costanza quasi quotidiana fin da subito, anche agevolato dal fatto di aver incontrato una insegnante che letteralmente mi fece innamorare di questa disciplina. O semplicemente ero pronto ed era arrivato il mo-

mento giusto, in quel periodo avevo sentito per la prima volta il termine “resilienza” e pensai si trattasse proprio di quello. La resilienza è quella forza interiore che abbiamo e che, nonostante siamo feriti e in qualche modo abbiamo toccato il fondo, ci consideriamo non vittime ma utilizzatori delle nostre risorse, e facciamo il possibile per recuperare le forze necessarie per affrontare il futuro con speranza e ottimismo. E’ la capacità di superare le difficoltà con elasticità, energia, vitalità, ingegnosità.

Fin da subito, dopo un paio di mesi di yoga costante 4 o 5 volte la settimana, mi sentii decisamente meglio e quello naturalmente mi spronò a continuare su quella strada. Dopo circa 3 anni la mia salute era sensibilmente migliorata, i farmaci li avevo quasi abbandonati anche se devo dire che saltuariamente ne facevo uso non avendo risolto in modo veramente definitivo i problemi al colon. Alcuni aspetti lavorativi stressanti erano rimasti e mi impedivano di trovare una vera serenità interiore, necessaria per ritrovare la salute.

Poi, intorno al 2010, iniziai più o meno in contemporanea a studiare medicina cinese frequentando una scuola triennale sulla digitopressione Jin Shin Do, e venni a conoscenza del Reiki. O meglio, decisi di volermi avvicinare al Reiki avendone spesso sentito parlare e letto. Avevo sempre più fiducia nelle discipline olistiche.

Cercai in internet una scuola o un corso per avere alcune informazioni, e vidi che proprio la settimana successiva si teneva un primo livello vicino a casa mia, chiamai per informazioni e mi rispose Chiara e fu una di quelle cose per cui è difficile trovare una spiegazione razionale, semplicemente in una frazione di secondo “sentii” che dovevo iscrivermi e iniziare quel percorso.

E così feci, durante la giornata del 1° livello devo dire che non sentii niente di particolare a livello fisico, però sentivo fortemente che era una cosa che poteva aiutarmi a ritrovare serenità, poteva aiutarmi ad abbandonare le preoccupazioni e lo stress in cui mi sentivo ancora immerso. Sicuramente il “Non preoccuparti” è stato il precetto su cui più ho lavorato, li avevo scritti tutti e tenuti sul comodino penso per un anno o più per averli sempre sott’occhio e non dimenticarmene e farli sempre più entrare nella mia vita, ma nel mio caso sentivo che il “Non preoccuparmi” era quello di cui più avevo bisogno, anche se tutti naturalmente rivestono una grande importanza.

Ho fatto sempre più entrare il Reiki nella mia vita di tutti i giorni, cercando di “vivere” in sintonia con i precetti e farli diventare un atteggiamento spontaneo, un modo di vivere.

Dopo il primo livello i 21 giorni di autotrattamenti sono stati molto intensi, ho provato quella che viene chiamata una “crisi di guarigione”, sono tornati a galla dolori e tensioni che si alternavano con giornate di vero benessere. E poi sono stato sempre meglio.

Ho ripetuto altre due volte il 1° livello, quindi ho fatto 3 volte il 2° e due volte il 3°, e più passava il tempo e avanzavo nel cammino e più mi sentivo bene, i dolori sono gradualmente spariti e già dopo la prima volta del 1° livello non ho più preso farmaci. E

non ne prendo più da allora.

Stavo contestualmente facendo anche tanto yoga (compreso un corso di formazione per insegnanti), e seguendo il corso di MTC ricevevo tanti trattamenti con un lavoro di ri-equilibrio sui Meridiani. Praticavo tanto Reiki, facevo trattamenti a parenti e amici e iniziarono ad esserci i primi clienti, quindi decisi di fare anche il corso insegnanti per diffonderlo sempre più e iniziare, insieme alle altre discipline, a farlo diventare un lavoro.



esistenza dal quale la materia tragga vita.

Il cammino spirituale è un percorso che presenta una ricerca soggettiva a qualcosa di più alto della materialità. Per cammino spirituale si può intendere un percorso di breve durata, finalizzato ad un obiettivo specifico, o tutta una vita. Ogni avvenimento della vita può diventare parte di questo cammino, ma in particolare vi si possono inserire alcune tappe o momenti significativi, come ad esempio la pratica di varie discipline.

La spiritualità può anche essere vista come un processo di crescita interiore, e alla manifestazione di questo risultato nell'esperienza della vita di tutti i giorni.

Personalmente praticare e vivere insieme lo yoga e il Reiki ha portato, e continua a

Sicuramente tutte queste cose sinergicamente hanno lavorato per farmi stare sempre meglio, però devo proprio riconoscere che dal primo livello in poi con il Reiki ho avvertito una gran differenza, mi sentivo sempre più sereno lasciando andare tensioni mentali, ho iniziato con costanza a meditare, mi ha aiutato ad avere un nuovo approccio nei confronti di quelle cose che prima mi stressavano e preoccupavano, e questa ritrovata serenità è sicuramente di grande aiuto anche per essere più lucidi e consapevoli nelle scelte.

Il Reiki, lo yoga, la meditazione, le altre discipline olistiche che sto praticando ormai sono diventati la mia vita, lo yoga come il Reiki sono percorsi di ricerca spirituale che ben si integrano tra di loro.

La **spiritualità** ha svariate interpretazioni. Il suo significato più semplice, secondo me, è il concetto che oltre alla materia tangibile esista un *livello spirituale* di

portare, sempre più equilibrio e centratura nel quotidiano e sempre più serenità e pace interiore. Ci si sente in pace col mondo e con sé stessi, e si può veramente ambire a raggiungere un ottimo stato di salute generale.

Trovo continuamente persone molto scettiche, l'unica cosa che posso suggerire è di provare a non esserlo prima di aver provato su di sé questa, ma anche altre, discipline olistiche, che potrebbero veramente essere una possibile soluzione a tanti problemi, a condizione che si pratichino con serietà e dedizione.

E se nell'approcciarsi a queste discipline ci saranno impegno, passione e costanza i risultati non tarderanno a farsi sentire.

Nella mia scuola insegno Anukalana® yoga, è un nuovo approccio allo yoga un po' diverso rispetto agli yoga più tradizionali. La scelta di questo yoga rispetto ad altri è molto soggettiva, esistono molti modi di praticare lo yoga e stanno sempre più aumentando le aperture di nuove scuole che aumentano la proposta dei vari metodi, ed è giusto e bello che sia così. Ognuno di noi è diverso e sceglierà il tipo di yoga che più si addice al proprio fisico ma anche alla propria personalità e ai propri desideri, quindi a ciò che si cerca nello yoga.

Anukalana® significa integrazione, è un modo di praticare la disciplina dello Yoga che si basa sull'integrazione di aspetti tradizionali antichi e moderni, ha voluto integrare antiche conoscenze dello yoga con nuove conoscenze del corpo umano e della mente, ma anche principi di thai chi, di Qi Gong e di arti marziali, e secondo me questo tipo di approccio ben si integra anche con gli aspetti spirituale ed energetico del Reiki, e con il significato profondo trasmesso dai precetti del Reiki. Lo yoga non significa solo asana (posizioni), ma nel cammino dello yogi dovrebbero essere ben presenti anche le "osservanze", i comportamenti da tenere nei confronti di sé stessi e del mondo in cui viviamo. Quindi vivendo il Reiki anche secondo i 5 precetti, cercando sempre più di farli entrare nella propria vita di tutti i giorni, automaticamente ci si avvicinerà con meno sforzo anche a ciò che dicono alcuni degli otto passi dello yoga, il primo dei quali è Yama, che significa vivere la non violenza, vivere nella verità, il non rubare, la non avidità e la moderazione, il secondo è Nyama, che sono un lavoro di purificazione fisica, mentale, energetica e spirituale su sé stessi. Tutto questo è ben riassunto nel "Non arrabbiarsi", "Non preoccuparsi", "Vivere con gratitudine", "Lavorare diligentemente", "Essere gentili".

Ma anche Dharana e Dhyana, la concentrazione e la meditazione, che praticando quotidianamente la meditazione Gassho arriveranno con più facilità in modo quasi naturale.

"Solo oggi" ... "Qui ed ora"

Alberto Fazio

TRANSURFING

Buongiorno a tutti.

Molti di voi avranno già sentito parlare della Teoria del Transurfing elaborata dal l'ingegnere russo Vadim Zeland. È una teoria che mi entusiasma particolarmente sia per i suoi contenuti che, come ho avuto modo di constatare, per la sua validità.

Facendo trattamenti reiki mi è capitato di incontrare molte persone e a volte, nella tranquillità del mio studiolo, succede che alcune di loro raccontano le loro preoccupazioni, le situazioni che hanno a cuore, e i loro sogni, così un giorno, spinta sì dal desiderio di sostenerle ma anche dal mio innato spirito di ricerca mi è venuto spontaneo esporre loro la teoria del Transurfing facendone applicare le tecniche con risultati a volte lievi ma comunque degni di nota, a volte buoni e altre volte strabilianti.

Per spiegare il transurfing vi chiedo di immaginare di trovarvi in un bosco di notte al buio con in mano una torcia puntata dritto davanti a voi; la parte che vedete, quella illuminata è la vostra linea della vita, è quella su cui vivete vi muovete lavorate, è la vostra realtà manifesta, la parte al buio è definita "spazio delle varianti" in cui ci sono infinite linee della vita contenenti proprio come la vostra infinite varianti di qualsiasi evento possa accadere.

Immaginiamo ora le varie linee della vita come linee rette, ognuna divisa in settori in un susseguirsi di cause ed effetti in cui il destino è determinato, infatti non possiamo cambiare il destino su una determinata linea ma le varianti sono infinite e possiamo scegliere di spostarci su un'altra linea della vita, spostare la torcia in un'altra direzione illuminando un'altra linea dello spazio delle varianti che è infinito, manifestando una diversa realtà; possiamo quindi surfare, scivolare su un'altra linea dove la qualità della vita è nettamente migliore per la nostra percezione; ma come facciamo a spostare la torcia, illuminare un'altra parte di bosco? cosa ci permette di scivolare su un'altra linea e manifestare una differente realtà?

Secondo Vadim Zeland la risposta è chiara: la nostra emissione mentale, quando essa cambia ci spostiamo su una diversa linea rendendo manifesta un'altra realtà.

Cito dal testo *Lo spazio delle varianti*: "quando pensate a qualcosa la frequenza dell'energia dei vostri pensieri è sintonizzati su una determinata zona del settore delle varianti, quando l'energia finisce in un settore dello spazio delle varianti prende o-

rigine la realizzazione materiale della data variante" " I parametri dell'energia assumono le caratteristiche dei pensieri. In questo modo ne deriva, in uscita, una emissione mentale che trasforma il settore dello spazio delle varianti in realizzazione materiale".

A questo punto è naturale domandarsi come fare ad innalzare la nostra emissione mentale per cambiare linea della vita e manifestare una diversa realtà, il *Transurfing* spiega proprio come fare.

L'argomento è molto vasto ed è spiegato magistralmente nella sua trilogia di libri Lo spazio delle varianti, Il fruscio delle stelle del mattino, avanti nel passato, in questi libri espone tutti i concetti del *Transurfing* quali il pendolo, il potenziale superfluo e la diapositiva, tutto allo scopo di *surfare* dalla linea della vita in cui vi trovate ora se non vi piace ad una che vi piacerebbe sperimentare.

Ovviamente il tutto non è semplice da mettere in pratica ma ho appurato che avendo un riferimento esterno disposto a sostenere ed accompagnare nel percorso e che conosce alla perfezione l'argomento diventa veramente fattibile. Essere un riferimento non è sempre facile; ci sono momenti di forte scoraggiamento e in quei momenti è necessario essere concentrati e determinati, per quanto mi riguarda ricorrono a qualsiasi mia conoscenza a riguardo che ho maturato in 28 anni di ricerca e letture di autori quali Louise H. Hay, Hester e Jerry Hicks, Joe Vitale, Neale Donald Walsh, Maxwell Maltz e libri come "Un corso in miracoli" e i Vangeli, ma la sensazione che provo quando la persona che ho seguito entra nel mio piccolo studio e con occhi sorridenti mi dice "ho vinto" beh... quella sensazione è impagabile; in quel momento mi rendo conto di quanto le leggi fisiche e spirituali dell'Universo siano perfette, e in quel momento, ringraziando, mi siedo e sorrido.

Mara Tognotti

Cassiopea2508@gmail.com



Danza e Reiki

“Siamo perennemente in un’immensa danza cosmica..i pianeti danzano intorno al sole..la luna intorno alla terra...le galassie su se stesse...”

Prima di incontrare il reiki ho incontrato sul mio percorso la bioenergetica di Lowen e vari tipi di danza, dalla danzaterapia alle danze caraibiche alla danza orientale. Il Komyo reiki mi ha aiutato a canalizzare e integrare tutte queste tecniche.

Il “grounding” con la bioenergetica



La bioenergetica è una tecnica psicocorporea, elaborata dallo psicoterapeuta americano Alexander Lowen, che si serve di tecniche respiratorie, di esercizi fisici, di posizioni e contatti corporei, associati a un’analisi psicologica e del carattere, che favorisce il rilassamento delle contrazioni muscolari permettendo così di far affiorare alla coscienza le emozioni che hanno provocato questi

blocchi e di restituire all’individuo l’equilibrio dell’unità corpo-mente.

L’incontro con la bioenergetica mi ha aiutato ad aumentare il mio “grounding”, che letteralmente significa ristabilire il contatto dei piedi con la madre terra, che simbolicamente rappresenta la realtà.

La Danza Orientale

Contemporaneamente il mio grande amore per la danza mi ha portato ad approfondire in particolar modo la danza orientale per quasi un ventennio, la danza della dea madre, più conosciuta come “danza del ventre”: i suoi movimenti racchiudono simbolismi sacri e ancestrali, tra cui il cerchio, l’otto, le spirali... si ravviva l’energia femminile nel riscoprire la grazia innata che ogni donna ha dentro di sé. Le sue origini si perdono nella notte dei tempi, in varie parti del mondo si trovano tracce dei suoi movimenti nei riti propiziatori della natura e per i matrimoni.

Affascinata dalla danza come espressione profonda del sé continuo la mia ricerca incontrando il teatro-danza, e la Danzaterapia frequentando seminari condotti dalla sua fondatrice Maria Fux, danzatrice argentina ultraottantenne fondatrice del metodo.

La Danzaterapia

La Danzaterapia utilizza l'espressività corporea per armonizzare il sé psicofisico dell'individuo incoraggiando il suo sviluppo creativo. Stimoli creativi favoriscono il ricongiungimento del movimento al sentire unico e irripetibile di ogni essere umano, è un cammino di riappropriazione del linguaggio corporeo che può permettersi di osare... di abbandonare a piccoli passi le rigidità. Uno stato d'animo crea un movimento.. e il movimento stesso può portare a un cambiamento interiore.

“La Danzaterapia è un cammino di auto-conoscenza, di comunicazione con l'Altro e con la realtà circostante, attraverso il movimento”

Facilita l'incontro con sé stessi, ma non solo..porta anche a tendere ponti verso l'altro, visto che, come conseguenza della comprensione e dell'accettazione di sé, il movimento interiore ed esteriore si amplia, riconosce l'altro come proprio specchio, abbracciandolo...

Le circostanze della vita talvolta portano alla perdita d'interesse verso ciò che ci circonda portando l'individuo in quella sensazione del “non sentire”; la Danzaterapia può aiutare al recupero della propria integrità favorendo il miglioramento dell'autostima e dell'autoaffermazione: gli stimoli proposti invitano a un movimento naturale che fa affiorare l'illimitata potenzialità del proprio nucleo creativo, sviluppando le aree di possibilità e promuovendo l'integrazione dei vissuti emotivi senza passare dalla forma verbale.

L'Expression Primitive

Incontro il metodo dell'Expression-primitive col suo fondatore Ernst Duplan, danzatore haitiano, anche questo ricco di stimoli sulle possibilità espressive del corpo, una “danza terapia quasi a sfondo antropologico”, molto interessante, basato principalmente sul ritmo interiore ed esteriore, con percussioni dal vivo.

Che altro dire...la ricerca continua...interiore, il reiki mi aiuta anche in questo... concludo con alcuni aforismi sulla danza che mi ispirano.

Buone danze a tutti!

Patrizia Biosa

Danzatrice – danza teatrale emozionale – danza orientale

Counsellor a indirizzo bioenergetico – Komyo ReikiDo Teacher – Campane tibetane

www.patriziabiosa.jimdo.com

Dio ti rispetta quando lavori, ma ti ama quando danzi (Massima Sufi)

Colui che danza cammina sull'acqua e dentro una fiamma (Federico Garcia Lorca)

La danza è la madre di tutte le arti. La musica e la poesia esistono nel tempo; la pittura

ra e l'architettura nello spazio. Ma la danza vive contemporaneamente nel tempo e nello spazio. Prima di affidare le sue emozioni alla pietra, al suono, l'uomo si serve del suo corpo per organizzare lo spazio e ritmare il tempo.(Curt Sachs)

La danza è una delle forme più perfette di comunicazione con l'intelligenza infinita (Paulo Coelho)

Guardare noi ballare è ascoltare i nostri cuori parlare.(detto indiano)

La danza può rivelare tutto il mistero che la musica tiene nascosto. (Charles Baudelaire)

Toccare, commuovere, ispirare: è questo il vero dono della danza. (Aubrey Lynch)

Il nostro corpo crea il pensiero e la danza è il suo linguaggio (Dominique Hautreux)

Esseri umani, piante o polvere cosmica: tutti danziamo su una melodia misteriosa intonata nello spazio da un musicista invisibile (Albert Einstein)



Chi fosse interessato al corso di **Amakodama** di Noriko, amica di Hyakuten Inamoto, che si terrà il **25 e 26 Settembre 2017** può contattare komyo.reiki.kai.italia@gmail.com per ulteriori informazioni.

*Riding the Ox Back Home.
The practice is now my life. I go back to my true home.*

09

Arashi fuku

Yo nimo ugokuna

Hito gokoro

Iwao ni nezasu

Matsu no gotokuni

Non importa quanto duro e tempestoso questo mondo diventi, vorrei che ai cittadini il cuore rimanesse solido ed indisturbato come un pino radicato sulla roccia.

18

Ike no omo

Wa tsuki ni yuzurite

Ashi no ha no

Shigemi gakure ni

Yuku hotooro kana

La luna riflette così splendidamente sopra lo stagno. Una umile lucciola compromette la sua esistenza volando dietro i cespugli di foglie di canne.

*Due waka dell'imperatore Meiji
tratte dal manuale Hikkei*



Copyright e info editoriali: KOMYO REIKIDO MAGAZINE

semestrale della Associazione Culturale **Komyo ReikiDo Italia** ©

I contenuti della presente pubblicazione possono essere pubblicati solo nella loro forma intera e comunque senza estrapolazioni o citazioni parziali che ne alterino senso e contenuto. È, in ogni caso, gradita la citazione della fonte. Per ogni informazione e per ricevere la liberatoria per la pubblicazione del materiale contenuto su questo periodico contattare la Redazione.