

Komyo ReikiDo

MAGAZINE

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

MARZO 2023



Komyo ReikiDo

MAGAZINE

M A R Z O 2023

Hanno collaborato a questo numero:

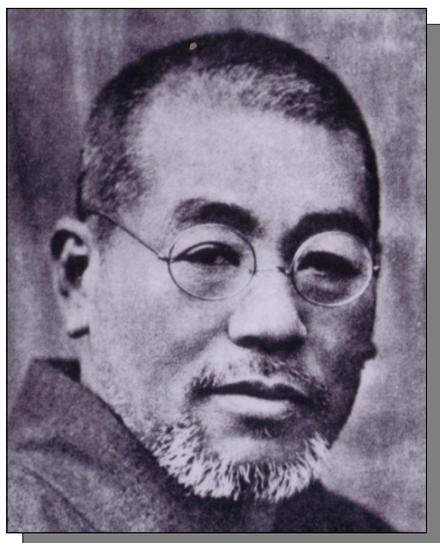
Chiara Grandi
Stefania Gamberoni
Maria Grazia Mauri
Danilo Moretto
Nicolò Proietto
Giovanna Scapin



Fotografie
Giuseppe Masini



Composizione
Filippo Fornari
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.komyoreiki.it

info@komyoreiki.it

Editoriale

3

2

Esperienze Reiki

4

Esperienze Reiki

6

Zhineng Quigong

7

Reiki e Pranic Healing

13

Pi Quan Shu

16

ControCopertina

20



Yorokobi - Felicità

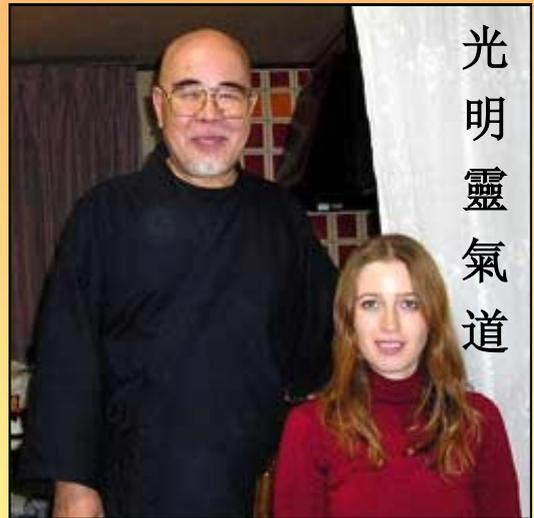
Buongiorno a tutti i lettori, e un grazie a chi condivide le proprie esperienze inviandoci articoli sempre diversi, sempre più interessanti.

Vorrei parlare di una questione che fa molto discutere, sia nel Reiki occidentale che in quello tradizionale giapponese: in questi anni ho sempre sentito i praticanti di Reiki dibattere su quale fosse l'insegnamento Reiki più vicino a quello del maestro Mikao Usui. Una delle informazioni che il nostro fondatore, reverendo Hyakuten Inamoto, ha sempre cercato di diffondere è che il maestro Usui non insegnava Reiki: semplicemente organizzava incontri fra praticanti. Non aveva un metodo di insegnamento vero e proprio. Si occupava di raggruppare le persone interessate nel suo Dojo e insieme a loro praticava esercizi che permettevano di alzare il livello energetico e di canalizzare Energia Universale Reiki. E poi dava Reiju.

Questa era la differenza sostanziale fra insegnanti e allievi: i maestri davano Reiju e gli studenti li ricevevano. E poi si faceva tanta, tanta pratica. Attraverso la pratica si può capire cosa è davvero l'Energia, solo sentendola, vivendola. E così si può entrare in profondità nel Reiki Ryoho.

Buona lettura,

Chiara Grandi



Tirocinio REIKI sugli animali L'esperienza di AINAO

di Stefania Gamberoni – Accademia AINAO



Da ormai più di dieci anni, la nostra scuola di Naturopatia Orientale ha inserito nel percorso per diventare naturopata qualificato il Komyo Reiki Do che rappresenta, per gli allievi in corso, un vero e proprio “addestramento” verso di sé e gli altri sull’energia e nel sentire. Questo deriva dalla profonda convinzione dell’utilità del Reiki come percorso di crescita all’interno della formazione professiona-

le dell’operatore. Giuseppe Pavani, che ha creato il metodo della Naturopatia Orientale della nostra scuola, ha ricevuto da Chiara Grandi lo Shinpiden nel 2005 e due anni dopo ha ospitato a Vergiate (VA) per la prima volta in Italia il Rev. Hyakuten Inamoto che, in quell’occasione, ha formato i primi insegnanti Komyo italiani. Sono passati tanti anni ma il Komyo Reiki Do ha sempre fatto parte della nostra scuola che noi viviamo anche come un Dojo ovvero come un allenamento costante verso la crescita spirituale nel quale tutte le discipline e soprattutto il Reiki, ne rappresentano un valido strumento.

I nostri nturopati, una volta conclusa la formazione e ricevuta la qualifica finale, hanno l’opportunità di intraprendere dei tirocini con strutture sanitarie e non che collaborano con Accademia AINAO da diversi anni in un rapporto di fiducia reciproca.

Particolare risalto è dato al tirocinio di Reiki sui cavalli che si svolge presso il centro ippico Aquilante a Brebbia (VA). Gli operatori hanno a disposizione un minimo di otto entrate durante le quali, a gruppi oppure singolarmente, viene loro affidato dalla proprietaria del centro, la nostra

naturopata Maria Pia, un cavallo con particolari squilibri da poter trattare e studiare durante l'evoluzione del tirocinio.

Abbiamo sperimentato trattamenti a contatto e a distanza, sia con più operatori su un cavallo nei box ma anche all'aperto, in cerchio, lasciando che fosse l'animale a scegliere come muoversi.

Per prima cosa, sul cavallo non è possibile parlare di effetto placebo quindi è molto interessante osservare le reazioni e i risultati dei trattamenti nel tempo che, spesso, durante il nostro tirocinio sono stati inaspettati. L'approccio all'animale è stato inoltre diverso di volta in volta, in base a tante variabili e ciò ha portato i vari operatori a doversi adattare sempre con fiducia al sentire proprio e dell'animale che, quando è stanco di ricevere Reiki, semplicemente lo fa capire a chi lo sta trattando.

I risultati sono stati comunque interessanti e sorprendenti: per esempio, durante l'ultimo ciclo completo di tirocinio sono stati trattati due cavalli in particolare: Alain e Cattedral. Alain ha avuto un risvolto positivo legato al suo com-portamento spesso irrequieto e nervoso mentre a Cattedral si è sciolta una ciste di circa 5 cm sulla colonna vertebrale.

Sicuramente gli animali sono a loro volta dei Maestri che insegnano agli operatori l'unico approccio possibile che è anche uno dei motti della Komyo Reiki Do: *Appoggia le tue mani, arrenditi e sorridi!*



LA MIA ESPERIENZA CON REIKI

Nicolò Proietto

Nel 1996 presi il primo livello Reiki del metodo occidentale, appartenente alla Reiki Alliance di Phyllis Lei Furumoto. Lo amai sin dal primo giorno, l'anno successivo presi il secondo livello e, dopo 14 anni, nel 2009 riuscii ad ottenerne il Master. Ero felice ma mi sentivo incompleto era come se mi mancasse qualcosa. Nei primi mesi del 2010 sentii parlare del metodo Komyo, il modo in cui ne parlavano mi incuriosì tantissimo così contattai Chiara Grandi per avere qualche spiegazione in merito, le sue parole furono gentili e apprezzai molto la sua disponibilità così decisi di intraprendere questo nuovo percorso e nel dicembre dello stesso anno arrivai al livello Shinpiden (Insegnante). Non rinnegherò mai il metodo occidentale perché ha sempre funzionato e funziona benissimo, ma una volta iniziato il percorso Komyo, ho scelto di divulgare questo stupendo metodo, l'ho sentito mio sin dal primo livello.

Nonostante siano più di ventisei anni che pratico questa fantastica disciplina, non c'è un giorno che passa senza che io nomini la parola Reiki. Ogni mattina, 365 giorni all'anno, dopo colazione mi faccio un trattamento Reiki, è diventato un vizio, un'esigenza, non posso farne a meno, avrò saltato qualche giorno, per cause non dipese dalla mia volontà, per il resto è il mio immancabile appuntamento quotidiano.

Vi racconto un aneddoto. È difficile da credere, ma quando presi il secondo livello del metodo occidentale, ero molto scettico, non capivo come fosse possibile che inviare Reiki a distanza potesse funzionare.

Un giorno, una mia amica mi chiede se potessi fare un trattamento a sua nipote, le dissi di sì ma io me ne scordai e lo feci il giorno dopo, lei mi chiamò chiedendomi se avessi inviato Reiki, risposi di sì ma lei mi disse: non lo hai fatto quando te l'ho chiesto ma questa mattina alle ore 10.

Io raggelai, come poteva saperlo? Non riuscivo a crederci.

Ma da buon scettico la cosa non mi convinse, pensai fosse una coincidenza, solo che queste "coincidenze, iniziarono a sommarsi una dopo l'altra fino a che, non mi rimase che arrendermi e ad accettare una verità incredibile che questa fantastica e meravigliosa disciplina funziona ed è il dono più bello che potessi mai conoscere; non smetterò mai di ringraziare tutti coloro che mi hanno fatto conoscere Reiki.

Colgo l'occasione per ringraziare Chiara Grandi, la mia insegnante.

Grazie ad Hyakuten Inamoto.

Grazie a Mikao Usui.

Ma soprattutto.

Grazie Reiki.

Reiki, Zhineng Qigong e Dien Chan

Reiki è stato il mio primo amore, quello che non si scorda mai, in quasi 23 anni di percorso Reiki, non ho smesso di usarlo un solo giorno, ma con il passare del tempo, è cambiato il mio modo di praticare, di trattare gli altri e di autotrattarmi, perché l'ho integrato anche alle altre discipline che ho appreso durante il mio cammino.

La mia opinione è che Reiki ben si sposa con la pratica del Qìgōng, anche in Giappone si pratica **Kiko**, una forma di Qìgōng ("lavorare con l'energia"), che promuove la salute, l'armonia e il benessere. Alcune persone sostengono che Sensei Mikao Usui era anche un insegnante e praticante di Kiko, ma tramite delle ricerche fatte in Giappone dal nostro Sensei Hyakuten Inamoto, pare proprio che non ci siano collegamenti fra Sensei Usui e il Kiko.

Qìgōng è una parola composta da due caratteri: **Qì** che significa "forza o soffio vitale" e **gōng**, "abilità", "lavoro", è un' "abilità acquisita con un lavoro costante nel tempo, nello sviluppo e controllo dell'energia". Il qì in questo caso, è lo stesso **Ki del Reiki**.

Perchè è importante praticare Qìgōng?

Per il nostro Gōngfu 功夫, in cinese questa parola significa abilità, arte, sforzo, lavoro duro e faticoso, quindi ritorniamo al duro allenamento (lavoro) protratto nel tempo ed alla propria esperienza raggiunta con abilità, in qualsiasi ambito, non solo quello marziale, ovvero un risultato arrivato da un grande sforzo di tempo ed energia. Gōngfu, riferito al processo della propria formazione, indica il livello del corpo, della mente, del Qì, del perfezionare le proprie abilità, e di una eccellenza raggiunta in seguito ad una lunga pratica. "Dopo 9 anni di pratica costante di Qìgōng, il cervello diventa chiaro e puro" dal **Liezi** o **Lieh Tzu**, un testo Taoista che era incluso nel catalogo della libreria imperiale con il nome di "Trattato del Vuoto Perfetto".

Avere un buon livello di Gōngfu permette di potenziare anche Reiki e i trattamenti che facciamo agli altri e a noi stessi. Inoltre, chi pratica Reiki, è facilitato nel praticare Qi gong, perchè già avverte le sensazioni del qì che scorre e subito percepisce la sfera di energia che si crea fra le mani. Fra i metodi di Qìgōng che ho appreso, c'è anche Zhìnéng Qìgōng, fondato sulla Teoria Olistica Hún Yuán del Dr Páng Hè Míng, un Maestro cinese di Qigong, nato nel 1940, (vedere nel mio sito e canale youtube altre notizie).

Zhìnéng, in cinese, significa "*intelligente*", Zhìnéng Qìgōng è fondato su

metodi di Qìgōng che favoriscono lo sviluppo dell'intelletto, delle Abilità Paranormali, della salute, della saggezza e la super intelligenza.

Il metodo è stato creato dal Dr Pang Ming che iniziò a riformare il Qìgōng tradizionale ed all'inizio degli anni '80, nel 1989 aprì la prima scuola di Zhìnéng Qìgōng a Shíjiāzhuāng, nella provincia di Héběi, in Cina, in seguito, trasferì la scuola a Qínhuángdǎo, ribattezzandola "Huáxià Zhìnéng Qìgōng Clinic & Training Center", un'organizzazione dedicata all'esplorazione del potenziale umano attraverso l'antica arte del Qìgōng, che ha trasformato le malattie in salute, praticando con l'Hunyuan qì (l'energia). Purtroppo il Centro è stato chiuso nel 2001 a causa delle politiche governative cinesi, molte sono le persone che in questo centro sono guarite grazie all'energia, senza medicinali, attraverso la pratica di Zhìnéng Qìgōng e l'uso della Coscienza, tantissimi gli studenti, i praticanti, e gli insegnanti che si sono formati durante quegli anni, sotto la guida del Dr Pang Ming.



Con mia nipote, abbiamo tradotto e pubblicato in italiano uno dei libri del creatore di Zhìnéng Qì-gōng, *“Le Abilità Para-normali”* del Dr Pang Ming. Grazie alla situazione che si è creata con il covid, da quasi tre anni pratico ed organizzo con l'Associazione sportiva di cui sono presidente, Da Cuore a Cuore A.s.d., delle lezioni online con dei Maestri cinesi di Zhìnéng Qìgōng, per renderlo accessibile a più persone. Il famoso video della sparizione di un tumore nel Centro Huáxià (<https://www.youtube.com/watch?v=blpAqMDj9D4>), mostrato al mondo da Gregg Braden, è il risultato della pratica di Zhìnéng Qìgōng con l'uso della Coscienza, per fare la stessa cosa occorre potenziare il nostro Yuyuantì, il qì del cervello umano e delle cellule nervose attraverso la pratica di Zhineng Qigong, quindi anche il nostro Gōngfu. L'invio paranormale di informazioni con la Coscienza, può condurci a fare molte cose, e lo stiamo sperimentando attraverso delle sessioni online con il mio Maestro Tao Qingyu, a novembre 2022 ho organizzato con la mia associazione Da Cuore a Cuore, un seminario online sulle Abilità Paranormali e nel Dicembre 2022 abbiamo continuato con una sessione di “Laboratorio Paranormale” dove abbiamo iniziato a sperimentare il potere della mente, del

qì e della Coscienza per modificare la materia. Sono entrata con entusiasmo in quello che sognavo di sperimentare da tempo: per esempio, abbiamo rotto il guscio delle uova con un cucchiaino, e ciascun praticante ha inviato qì e informazioni per farlo tornare allo stato originale, cioè come era prima della rottura, e ci siamo riusciti!

La cosa che mi ha scosso profondamente è stato il modo con cui il mio uovo è ritornato quasi come prima della rottura (c'è ancora una piccola crepatura visibile), dopo le informazioni inviate con la Coscienza e la velocità della trasformazione (meno di due minuti). La nostra mente e la nostra Coscienza sono davvero molto potenti!

L'uovo rotto



L'uovo dopo



Abbiamo anche tagliato in due dei cetrioli e li abbiamo riattaccati in un modo diverso con le informazioni, e anche in questo ci siamo riusciti, amorevolmente diretti dal Maestro Tao, nel suo potente Campo di qì.

Vedere la materia cambiare attraverso le nostre informazioni, è molto coinvolgente e apre la via a riflessioni profonde, per chi come me ha dedicato parte della vita a cercare metodi per favorire il benessere.

La Scienza del Zhìnéng Qìgōng afferma che nell'Universo esistono tre tipi di esistenza: Materia Fisica, Energia e Informazione. La Materia Fisica si riferisce all'esistenza a partire dal livello degli



atomi. L'Energia è quella intesa dalla scienza moderna e comprende il suono, la luce, l'elettricità, il magnetismo, il calore, la gravità e le radiazioni. Il terzo tipo di esistenza è l'Informazione, l'insieme delle caratteristiche spazio-temporali di ogni cosa che esiste. All'inizio degli anni Novanta il Dr Pang ha tenuto conferenze e approfondito la sua "Teoria dell'Interezza dello Hunyuan", presentando un'ipotesi sui tre aspetti della materia. Rendendosi conto che la ricerca scientifica sul Qìgōng era necessaria per svilupparlo a livello scientifico, ha incoraggiato i praticanti di Zhìnéng Qìgōng in tutta la Cina a condurre esperimenti sul qì esterno, cosa che ancora stanno facendo attualmente e che voglio fare anche io, nei fatti lo sto già facendo con un bel gruppo di persone.

"L'Informazione è il fondamento di Tutto, essa determina la generazione e la variazione di tutte le cose" dice il Dr Pang Ming. Del resto, ogni cosa creata su questo pianeta, contiene le informazioni del suo creatore, o le "indicazioni" nate dal pensiero di una persona che si sono poi materializzate e concretizzate. Ogni realtà è stata generata da qualcuno con la forza del pensiero. Se possiamo far ritornare come prima il guscio di un uovo dopo averlo rotto, possiamo trasformare anche altre "cose" e stati di materia. Il Dr Pang Ming ritiene che quando il qì è abbondante nel corpo, quando qì e sangue scorrono bene nei canali energetici, tutte le malattie possono trasformarsi, migliorare e qualcuna anche sparire (dissolversi), quindi lo scopo di Zhìnéng Qìgōng è quello di donare al praticante un corpo sano, un buon Gōngfu, e con le informazioni-intenzioni, cambiare il proprio stato di salute, potenziarlo o migliorarlo. Ovviamente, nulla ci viene regalato ed occorre pratica, tempo, volontà e costanza. Zhìnéng Qìgōng potenzia fortemente la mia pratica con Reiki, per esempio uso Laqì (apri e chiudi) per inviare Reiki alle zone del corpo più velocemente. Il trattamento con l'Hunyuan qì mira a trasformare il qì malato di un praticante in sano e non a scaricarlo. Il qì malato è un campo patologico di qì che esiste nel corpo, attraverso lo Yishì (intenzione), combinato con le informazioni positive, possiamo cambiare la struttura e la funzione delle cellule malate e renderle sane. La luce della Coscienza unita a Yishi agisce sulla malattia e può modificarla istantaneamente. La malattia è comunque qì che necessita di essere trasformato e disperso, rendendo tutto sano.

Zhìnéng Qìgōng utilizza il Campo di qì per potenziare la pratica, un nuovo metodo poco conosciuto, un campo di energia organizzato con delle informazioni, ed anche in questo caso è fondamentale che la persona che lo compone (un Maestro di Zhìnéng Qìgōng) sia dotato di un buon Gōngfu per poter trasmettere le informazioni salutari attraverso il Campo di qì a tutte le persone che praticano riunite.

Un'altra disciplina che mi entusiasma, insegno e pratico (sono riflessologa Dien Chan, formata dall' Accademia nr 17, dell'Associazione Dien Chan Bui Quoc Chau Italia di Desenzano del Garda - Bs) arriva dal Vietnam, Dien Chan, Multi Riflessologia Facciale Vietnamita, è un metodo originale ed alternativo per gestire la propria salute. Anche Dien Chan è stato creato agli inizi degli anni '80 dal professore Bui Quoc Chau, (che ho avuto la fortuna di incontrare di persona), anni dopo la disastrosa guerra in Vietnam, e per aiutare il suo popolo così duramente colpito, il Prof. Bui, ha dato vita alla Multi Riflessologia Facciale, un metodo naturale che si propone di ristabilire l'equilibrio energetico della persona, stimolando una risposta dal corpo stesso. "Dien" significa faccia, "Chan" diagnosticare, Diagnosticare (energeticamente) gli stati di malessere attraverso dei punti sulla faccia per ristabilire l'equilibrio e il benessere psico-fisico.

Dien Chan si basa sul riflesso, la risposta di un organo, di un muscolo o di una ghiandola ad uno stimolo portato dalla corrente energetica che avviene tramite il sistema nervoso di un segnale che parte dal punto su cui agisce il riflessologo e provoca una reazione in un altro punto o zona del corpo. Tramite una pressione esercitata su una terminazione nervosa, e pensate che possono bastare solo 30 secondi sul punto giusto per alleviare un dolore, il riflesso parte da un ricettore periferico, posto sulla pelle: l'impulso così scaturito, percorrerà un tragitto, andando a stimolare le regioni subcorticali (talamo) e la corteccia cerebrale. Questo metodo è davvero stupefacente ed a volte agisce molto velocemente su un disagio alleviandolo, rivoluzionaria la Teoria della Similitudine inventata dal nostro Prof, che uso anche abbinandola al Reiki, così come il suo metodo per trattare con la moxa che noi chiamiamo "Pesce che abbocca", ed anche il sigaro di moxa è differente da quella cinese, anche come metodo di applicazione. Straordinaria la respirazione Yin e Yang, è possibile respirare Yin o Yang ed a secondo di quello che si ha bisogno (scaldare o raffreddare) si agisce sui punti, sulle zone, ed è possibile usare questa respirazione per se stessi o anche per gli altri, e... sia con Zhìnéng Qìgōng che con Dien Chan, è possibile trattare le persone anche a distanza!

Tecniche completamente diverse possono integrarsi per rafforzare il nostro modo di trattare con l'Energia, e questo mix può fare una grande differenza. Tutto ciò che ho appreso nel mio percorso mi è sempre utile, per me e per tutti i miei cari.

Probabilmente vi chiederete cosa hanno in comune il Dr Pang Ming (Cinese), il Prof. Bui Quoc Chau (Vietnamita), e Sensei Mikao Usui (Giappo-

nese). All'apparenza nulla, ma in realtà hanno moltissime cose in comune: probabilmente tutti e tre sono illuminati, con un grande Amore per la loro Nazione e il benessere del loro popolo, hanno dato vita a metodi molto importanti per favorire la salute nelle persone più sfortunate e cosa importante, hanno reso migliore il mondo, sono stati anche limitati ingiustamente dal potere, ma... i loro metodi si sono diramati in tutto il mondo, perché il loro compito di Maestri era proprio questo: creare dei metodi semplici per rendere la vita migliore alla persone.



Senza salute, non può esserci felicità (Komyo Reiki Do). Uomini così ci insegnano a non arrenderci davanti alla malattia e a “lavorare duro” per conquistare e mantenere la nostra salute, non solo: grazie ai loro insegnamenti possiamo anche aiutare gli altri, perché *“La salute degli altri è la nostra felicità”* – aforisma del Prof. Bui Quoc Chau. Concludo inviandovi con il Cuore l’ “Haola” del Zhìnéng Qìgōng, e con le mani in Gassho - Reiki , vi auguro un buon 2023.

Da Cuore a Cuore

Shihan Maria Grazia Mauri

www.dacuoreacuore.it

www.dienchan2660.org



Differenze tra pranic healing e reiki **di Giovanna Scapin**

Parlare di differenze tra queste due tecniche non è propriamente corretto in quanto la scuola di *pranic healing & arhatic yoga*, nata alla fine degli anni '80, è diretta allo sviluppo spirituale in tutti i suoi aspetti e la guarigione è solo una parte degli insegnamenti mentre il Reiki è stato configurato come tecnica prettamente terapeutica, è arrivato in occidente intorno al 1936 e possiamo dire che è stato il precursore delle terapie olistiche. Detto questo vediamo di analizzare vari punti che sono stati evidenziati dalla moltitudine di Master Reiki che hanno intrapreso il percorso di Pranic healing, a integrazione del loro sapere.

Entrambe le tecniche sono accomunate dalla proiezione di energia sul cliente con il fine di trattare problematiche di vario genere e di portare benessere. Sono valide sia usate singolarmente che di complemento a cure di medicina allopatica. Sebbene la scienza non sia in grado di percepire o misurare l'energia vitale, o prana, questo non significa che non esista o che non influisca sulla nostra salute e benessere del corpo. Gli antichi conoscevano solo minimamente l'esistenza dell'elettricità, le sue proprietà e applicazioni pratiche, ma questo non vuol dire che l'energia non esistesse già allora. L'ignoranza non cambia la realtà, semplicemente ne altera la percezione, generando equivoci su ciò che è o non è, su quello che può essere o non essere fatto. La sensibilità di ognuno di noi è molto variabile ma ciò non significa che il non percepire l'energia che viene erogata durante una terapia che riceve, la renda meno valida.

Il Reiki ha la positività di essere facilmente apprendibile. Utilizza, tra le energie disponibile, quella divina, però non tutti i clienti sono ricettivi a questo tipo di energia, pensiamo ad esempio agli atei che non hanno una concezione del divino, la ricettività è estremamente importante nelle terapie energetiche. Si sostiene che l'energia sia intelligente e che sappia esattamente dove e come operare in modo da agire in sintonia con l'ordine divino naturale perché ogni disturbo ci dovrebbe far apprendere lezioni per farci evolvere, motivo per cui non è detto che la scomparsa del sintomo sia automatica e sia la cosa migliore per il cliente. Nel reiki si parla di guarigione spirituale alla quale, a volte segue anche quella fisica, come effetto collaterale.

Ora vediamo di analizzare altri aspetti:

1 – nel pranic healing si pratica sempre senza contatto fisico, nel reiki, nell'utilizzo di alcune tecniche, si ha la necessità del contatto fisico.

2 – il pranic healing insegna a fare lo *scanning*, a scansionare le aeree per percepire le varie parti del corpo fisico corrispondenti che necessitano di essere guarite, dove ci sono mancanze di energia, dove ci sono accumuli, blocchi, sempre senza alcun contatto fisico. Insegna a identificarli, capendo di cosa si tratta, se di origine fisica o di origine psichica. Nel reiki non viene usata alcuna tecnica legata ai livelli di energia, c'è l'intuizione di chi lo pratica.

3 – Nel pranic healing si applica lo *sweeping*, ovvero tecniche di pulizia approfondita atte a rimuovere energie stagnanti, blocchi energetici, prima di immettere nuova energia guaritrice nel cliente. Per il pranic healing è importante la pulizia tanto quanto l'energizzazione. Senza le tecniche di eliminazione delle energie esauste e lo scioglimento dei blocchi energetici, si rischierebbe di provocare la loro espulsione in maniera drastica provocando vomito, diarrea, febbre o altri sintomi. Molto spesso, la sola pulizia agisce già da stimolo per l'autoguarigione del corpo. Nel reiki non sono previste tecniche simili.

4 – Nel pranic healing gli istruttori, in tutti i quaranta Paesi in cui viene insegnato, utilizzano i medesimi manuali realizzati dal fondatore Master Choa Kok Sui perché gli insegnamenti sono già completi e non devono essere stravolti dall'istruttore. Nel reiki questo purtroppo non avviene.

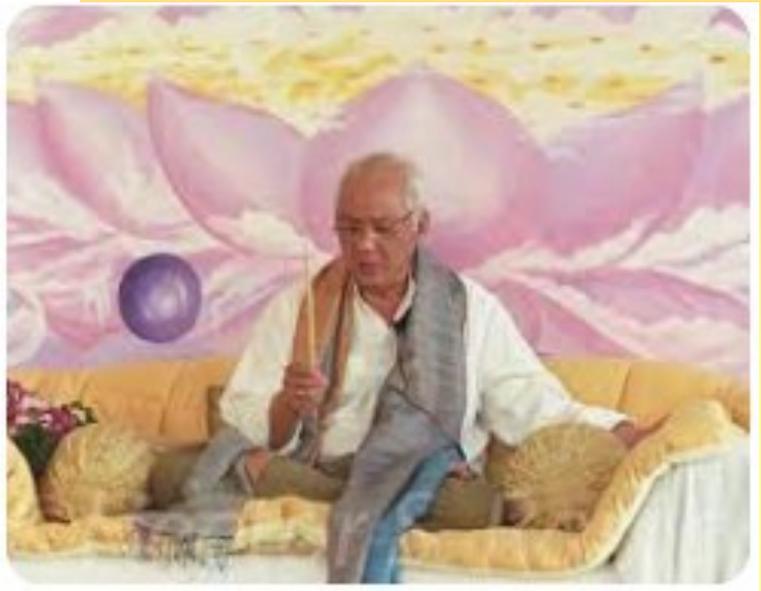
5 – Nel pranic healing ogni livello di corso ha un proprio libro, tradotto in più di 27 lingue, dove si trovano molti protocolli di guarigione. Questi protocolli sono basati su migliaia di casi documentati e rendono possibile l'applicazione di tecniche di pulizia ed energizzazione per ogni particolare problematica. Ogni disturbo è riconducibile a modelli energetici legati agli 11 chakra principali del corpo e ai suoi numerosissimi meridiani il che consente di agire con precisione dove serve. Nel reiki esiste un'unica tecnica energetica che viene applicata per ogni tipo di guarigione con il fine di facilitare il flusso di energia reiki nella parte che richiede cura. Il reiki considera 7 chakra.

6 – Nel pranic healing si ottiene l'energia dal sole, dall'aria, dalla terra e da altre fonti spirituali per poi farla scorrere nell'aura, nei chakra e nei meridiani del cliente. Si utilizzano semplici esercizi di pranayama, di respirazione e di visualizzazione che consentono allo studente, una volta assimilati, di utilizzarli durante le terapie. Nel reiki i praticanti devono essere "iniziati" da un maestro di reiki per poter accedere alle energie curative.

7 – Nel pranic healing è estremamente importante l'igiene energetica per la quale ha specifiche pratiche, come la respirazione, le regole alimentari e molte altre tecniche di pulizia che hanno il fine di mantenere il proprio livello di energia alto e pulito. I pranic healers sono in grado di auto pulirsi dall'energia

sporca che possono assorbire dai clienti, e sono in grado di proteggersi dal vampirismo energetico, ovvero dall'assorbimento delle proprie energie vitali da parte di altre persone. L'igiene energetica è fondamentale per chiunque pratici guarigione. Può capitare infatti che il terapeuta sperimenti spossatezza, svuotamento, dolore, sofferenza propri dei clienti trattati. Questo non viene contemplato in nessuna altra metodologia di guarigione, incluso il reiki.

8 – Nel pranic healing si utilizza energia vitale colorata in grado di velocizzare enormemente l'auto-guarigione del corpo, esistono tecniche che permettono di sfiammare, rigenerare e disintegrare, solo per fare un esempio. Nel reiki si utilizza energia di guarigione lasciando agli studenti la libertà di scegliere il colore, senza curarsi dello specifico effetto di ognuno di essi.



9 – Nel pranic healing ogni livello ha la relativa meditazione che serve allo studente, unitamente alle altre tecniche della scuola, di rinforzare determinati punti di basilare importanza nella guarigione. Nel reiki questo non avviene.

10 – Il pranic healing è un insieme di tecniche suddivise in 5 livelli di corsi atte principalmente alla guarigione e autoguarigione psico-fisica. Il secondo stadio del percorso formativo consiste nell'Arhatic yoga, o yoga di sintesi che permette un profondo e molto strutturato di lavoro spirituale che si realizza con il ricongiungimento con la propria anima superiore. Nel reiki non c'è un simile percorso di autorealizzazione.

Detto questo, posso dire che la completezza degli insegnamenti del pranic healing aiuta a valorizzare e coordinare molte altre tecniche di guarigione incluso il reiki, che rimane una delle tecniche più conosciute ed usate proprio anche grazie alla sua immediatezza di applicazione.

PI QUAN SHU di Danilo Moretto

Cos'è il Pi Quan Shu?

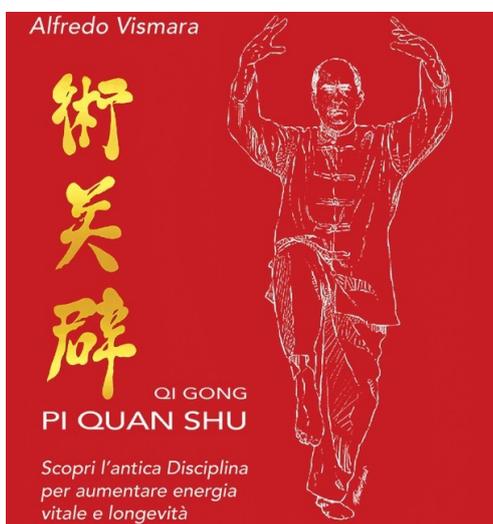
È una disciplina energetica (che ha molti punti in comune con il Qi Gong), che pratico da diversi anni affiancandola al quotidiano allenamento di Judo ed alla pratica del Reiki, grazie anche al mio Maestro Alfredo Vismara che ha reso possibile la conoscenza di questa disciplina.



Le sue origini si perdono nella notte dei tempi: affonda le sue radici nell'antica religione cinese e nella cultura Taoista.

Non si conosce il luogo dove ebbe origine esattamente, ma è certa la sua pratica in molti monasteri Taoisti per temprare fisicamente e fortificare spiritualmente i monaci, spesso isolati sui monti per lunghi periodi di tempo.

Il suo significato ha diverse interpretazioni: *“muovere l'energia attraverso le articolazioni”*, *“metodo per conoscere se stessi”*, *“tecnica per la longevità”*.



La pratica di questa disciplina consiste essenzialmente nell'apprendere due forme di pratica che si possono definire di "forma" e di "non forma" che permettono di percepire due stati del nostro essere che potremmo chiamare "ordine" e "caos".

Gli esercizi, che rientrano nel gruppo "forma" prevedono posizioni statiche, in movimento, da soli o in coppia, in piedi, seduti o sdraiati.

Gli esercizi di "non forma" sono momenti in

cui il corpo deve muoversi liberamente assecondando gli impulsi che arrivano dal sistema nervoso centrale.

In queste due forme di allenamento (pratica), gli stati di “ordine” e “caos” si alternano liberamente fino a trovare una condizione psico fisica di quiete, di tranquillità, di interazione tra movimenti volontari ed involontari, razionali ed irrazionali fra il nostro cervello neocorticale e quello rettiliano.

Ogni posizione inizia ricercando un momento di calma interiore e la si deve mantenere insieme alla forma assunta, per un tempo che ci si è imposti (inizialmente due o tre minuti per poi aumentare gradualmente mano a mano che si acquisisce esperienza con la pratica).

Questo è il primo “allenamento”: la nostra forza di volontà nel mantenere la posizione per il tempo che ci siamo concessi, al di là di dolori muscolari o della fatica. Paradossalmente infatti, il primo ostacolo da superare è il nostro fisico, la nostra muscolatura e la difficoltà nel rimanere rilassati: il Qi, l’energia vitale già scorre naturalmente in noi: il Pi Quan Shu, ci insegna ad alimentare questa energia.

La “Forza di Volontà

Tutto cominciò una domenica mattina di molti anni fa al Bu-Sen di Milano, all’epoca (metà degli anni 70) la palestra di Judo probabilmente più popolare d’Italia. Il nostro Maestro, Cesare Barioli, aveva da poco conosciuto un personaggio molto interessante dal punto di vista intellettuale ed appassionato di Arti Marziali Cinesi.

Conosceva qualche stile interno di Tai Chi, Pakwa ed altro, ma ciò che praticava da molti anni e a cui teneva molto si chiamava Pi-Quan-Shu.

Il suo Nome era Ron Lowing. Quella mattina me la ricordo molto bene e sicuramente è rimasta impressa nella mente di tutti i judoisti presenti (diversi Campioni Italiani di categoria e “Nazionali” in carica) che fecero quell’esperienza.

Ci disse che era uno stile di Qi Gong, sviluppava forza di volontà, forza fisica, velocità, coordinazione e migliorava le condizioni psicofisiche. Disse che lo aveva studiato in alcuni templi taoisti in Cina e alle Hawaii, all’interno di comunità cinesi. Tutti potevano praticarlo: dal combattente di arti marziali al suonatore di violino, tutti potevano giovare dei suoi benefici.

Ascoltavamo con interesse, anche se, come succede a chi è già

“esperto” in qualche cosa, avevamo molte riserve. Ci spiegò come assumere la posizione di partenza, che consisteva semplicemente nel trovare un buon equilibrio sulle gambe sollevando le braccia all'altezza del viso.

Un ironico sorriso apparve sulle labbra di tutti noi... grandi agonisti, abituati a flessioni sulle braccia saltelli sulle gambe, corse ed addominali allo sfinimento: le espressioni dei visi assunsero fattezze di... compatimento: quell'esercizio ci apparve come una presa in giro.

Dopo alcuni minuti qualcuno cominciò ad agitarsi e con disinvoltura provava ad abbassare le braccia, ma subito Ron lo riprendeva spiegando che non dovevamo usare la nostra forza fisica per tenere su le braccia, ma la forza di volontà. I minuti sembravano secoli, non passavano mai e soprattutto non sapevamo quando si poteva passare ad un'altra posizione (magari meno faticosa...).

Dopo quindici minuti, nessuno riusciva ad essere impassibile e fermo nella posizione: successe di tutto... chi rideva nervosamente, chi guardava Ron con odio, chi fissava il nostro Maestro come a dire...”ma che cavolo ti è venuto in mente??...”, alcune ragazze piangevano...

Non descrivo tutta la lezione che durò un'ora e mezzo passando da posizioni sulla braccia e sulle gambe, ma potete facilmente comprendere la nostra felicità quando arrivammo alla fine della lezione.

Tutti se ne andarono con un cenno di saluto e niente di più: non fu un successo! Ron sorrise e disse a Cesare che sapeva sarebbe andata così.

Quasi sempre disse, chi pratica sport ed è fisicamente robusto (di agonisti ce n'erano parecchi, me compreso), non accetta questa sconfitta con la propria forza di volontà. Da queste parole, che ci fecero pensare ed incuriosire, nacque il primo gruppetto di praticanti.

Tutto iniziò così, un po' per caso, un po' per la curiosità del nostro Maestro che voleva sempre cercare di scoprire qualche cosa che potesse migliorare la pratica del Judo:



cominciò in questo modo la diffusione di questo stile di Qi gong. Sono passati molti anni da allora, ma grazie ad Alfredo Vismara, che non ha mai smesso di praticarlo e di diffonderlo, oggi posso dire di essere appagato dalla pratica e dai benefici che da essa ne derivano.

Concludo con una frase di Wan Xiangzhai, Maestro di Da chen chuan, nelle cui poche righe che lo compongono trovo molta attinenza con il Pi Quan Shu anche se non è una disciplina di combattimento.

*“Nel silenzio ci deve essere movimento,
e in movimento, ci deve essere silenzio.*

Un piccolo movimento è meglio di un grande movimento,

il non movimento è meglio di un piccolo movimento

il silenzio è la madre di tutti i movimenti.

Nel movimento siete come un drago o una tigre.

Nel non movimento siete come un Buddha.”



**Si sta come
d'autunno
sugli alberi
le foglie**

G.Ungaretti



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.