

Komyo ReikiDo

MAGAZINE

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

SETTEMBRE 2022



SETTEMBRE 2022

Hanno collaborato a questo numero:

Chiara Grandi

M.Avetta

G.Caroli

G.Confortola

P.Defend

F.Fornari



Copertina di
Giuseppe Masini



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

QiGong

4

Esperienze

6

Epilessia

7

Esperienze

10

Esperienze

11



In copertina

Il Santuario di San Pietro in Lamosa che si affaccia sulla riserva naturale ed osservatorio ornitologico delle Torbiere di Provaglio di Iseo (BS)

Foto di Giuseppe Masini
per gentile concessione dell'autore

Buongiorno a tutti,

questo anno, il 2022, si celebrano i 100 anni della Tecnica Reiki originale, il nome scelto dal suo fondatore Maestro Mikao Usui era "*Shin shin Kaizen Usui Reiki Ryoho*"

Questo anno 2022, la Komyo ReikiDo Italia, sezione italiana dell'omonima sede di Kyoto, compie 17 anni di attività.

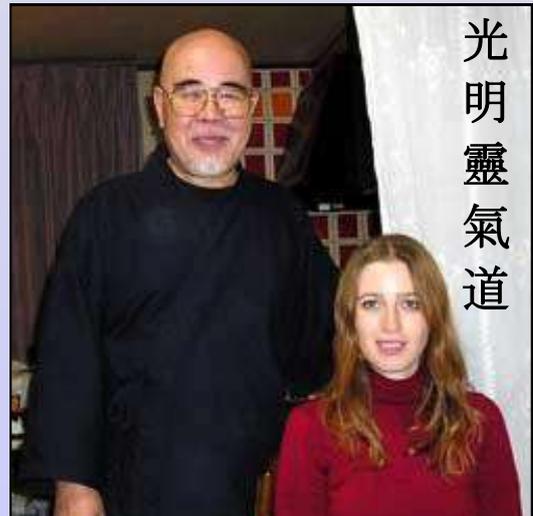
Ricordo ancora quando, nel lontano 2005, domandavo al mio maestro Hyakuten Inamoto se potevo aprire la sede italiana della sua scuola a Brescia, città dove io abito. Ricordo anche che senza esitazione mi aveva dato carta bianca, ed io lo tenevo aggiornato via email riguardo tutto ciò che facevo, e traducevo per la prima volta i suoi manuali nella nostra lingua.

Tante persone si sono susseguite in questi anni, studenti e collaboratori che hanno aiutato a divulgare il Reiki tradizionale giapponese della nostra scuola.

Questi magazine sono un esempio di come chiunque possa condividere la propria esperienza, le proprie tecniche energetiche, le discipline orientali in generale, e la propria opinione.

Ringrazio chiunque abbia collaborato e auguro a tutti

Buona lettura



Chiara Grandi

QI GONG **di Guglielmo Confortola**

Dopo anni di pratica Reiki ho sentito il bisogno di nutrire il corpo fisico con qualche attività di movimento, al di là dei tradizionali sport e pertanto mi sono avvicinato al Tai Ji Quan. In seguito ho abbracciato la più vasta disciplina del Qi Gong di cui il Tai Ji Quan fa parte.

Il Qi Gong (lavoro sul Qi) è una pratica di origine cinese e può essere definita la scienza che insegna a coltivare l'energia interna del corpo, chiamata Qi.

Il Qi Gong inizia con la scienza fisica (rafforzando il corpo), poi procede con la scienza dell'energia (Qi) e quindi con quella mentale (ponendo la mente in uno stato neutro), per raggiungere infine la scienza spirituale (illuminazione). Già in questa definizione si vede la similitudine con il Reiki dove l'ascesa della "Montagna del Reiki" si prefigge i medesimi obiettivi del Qi Gong, dalla salute all'assoluta pace interiore (Anshin Ritsumei).

Il Qi Gong in senso lato, non è un'arte tipicamente cinese, ma è presente in altre culture e paesi, così come il concetto di Qi (Ki in giapponese). Mentre in occidente si sono perse le conoscenze ancestrali, legate dapprima ai culti sciamanici e successivamente ai circoli esoterici della magia, in oriente tali conoscenze si sono preservate in quanto parte integrante di filosofie religiose che hanno mantenuto aspetti esoterici di determinate pratiche.

Il Qi Gong si prefigge di armonizzare i processi di circolazione dell'energia ed al pari della pratica Reiki potrebbe essere considerato come una sottile stimolazione elettromagnetica per intervenire direttamente sul campo proprio o altrui. Esistono molteplici stili di Qi Gong, alcuni dinamici e duri sia del punto di vista dei movimenti che della respirazione, altri più morbidi con movimenti lenti e forme statiche.

Il metodo che pratico ed insegno è il "Nei Qi Gong". E' uno stile interno della "doppia coltivazione" che prevede esercizi sia fisici che di respirazione, oltre a meditazioni e visualizzazioni. A differenza del Qi Gong più "tradizionale", il cui scopo è migliorare la circolazione energetica con benefici sulla salute, sulla longevità e sulla vitalità, tale metodo si prefigge di incrementare il Qi all'interno del Dan Tian. Questo surplus di energia, oltre a mantenere il corpo in buona salute, può essere utilizzato per scopi marziali, terapeutici, spirituali.

Il Tai Ji Quan rientra nelle pratiche di Qi Gong ed è un'arte marziale cinese

definita anche danza del guerriero o meditazione in movimento. E' uno stile interno di "Gong Fu" dato da movimenti morbidi con controllo della respirazione al fine di far fluire il Qi all'interno del corpo. I movimenti lenti sono di fatto una meditazione, in quanto la consapevolezza del movimento è un "qui ed ora" (*kyo dake wa*) che ci estranea dalla dualità.

Con la costanza della pratica sarà possibile rimuovere eventuali blocchi non solo di tipo fisico ma anche mentali ed emozionali. Tale alchimia interna è in simbiosi ed agevolata con la pratica del Nei Qi Gong e del Reiki e può avvenire sia in modo consapevole che inconscio.

Con la pratica, le "forme" del Tai Ji Quan, ovvero le sequenze concatenate dei movimenti codificati, si riempiranno di energia pervadendo il corpo, donandogli una maggiore scioltezza ed un aumento dell'energia in circolo. Dallo stato iniziale di benessere passeremo ad uno stato di meditazione o vuoto, trascendendo la tecnica, per danzare con le frequenze dell'Universo.

Qi Gong, Tai Ji Quan e Reiki trattano di energia e salute: approcci diversi, ma sostanzialmente gli stessi obiettivi e per quanto mi riguarda sono riuscito ad integrare le varie pratiche che di fatto sono diventate una sola via, per un benessere più ampio, un maggiore fluire dell'energia all'interno del corpo e quindi una pratica Reiki migliore sia su me stesso che sugli altri. Va comunque ricordata l'importanza del duro lavoro (*Gong Fu*) ovvero la perseveranza nella pratica (*Gyo wo hagemu*) senza la quale non si ottiene nulla.

Shihan Guglielmo Confortola



Esperienze ReikiDo di Maura Avetta

E' quasi passato un anno dall'essere MASTER REIKI, non è mai stato un vanto, ma bensì una conferma in ciò che ho sempre creduto. Ho la fortuna di organizzare e condurre corsi assieme al mio compagno, per la precisione colui che mi ha guidato e conferito tutti i livelli del KOMYO REIKIDO.

In questi 12 mesi siamo cresciuti assieme sia a livello energetico che come insegnanti. Dopo aver cambiato varie locazioni, ora usufruiamo di una sala comunale del paese dove abitiamo, si potrebbe dire comodamente a casa.

Concordiamo precedentemente le date per assicurarci la disponibilità e poi procediamo con la divulgazione della notizia attraverso i social ed il passaparola. Raggiunto un buon numero di allievi, iniziamo la vera preparazione per la giornata.

Una lista di preparativi ci attende. Ci piace essere precisi e attenti, ma alle volte qualcosa sfugge e se la macchina del caffè è pronta, il microonde sistemato e il bollitore accuratamente posto nel suo spazio, può capitare che lo zucchero o le bustine delle tisane rimangano a casa: fortunatamente possiamo rimediare in fretta, considerando la poca distanza tra casa nostra e la sala.

È quasi tutto pronto, la foto di USUI, gli incensi, la campana tibetana per la meditazione, le dispense, gli attestati, le sedie e il tavolone per il cibo...non manca nulla, ora siamo davvero pronti. Mi fermo qualche istante, mi guardo intorno e mi ascolto. Il cuore batte forte, il respiro è carico di emozione, i miei pensieri iniziano a crescere, ma uno più di tutti si fa sentire... sarò all'altezza? E' una domanda lecita per chi ha il dovere e il piacere di dare tutto ciò che ha e tutto ciò che sa a chi è in attesa di apprendere nuove informazioni per la propria crescita personale. La risposta non si fa attendere ed è sempre la stessa, da un anno a questa parte... FAI COME TI SENTI... e non sbaglierai.

Grazie a questi insegnamenti, grazie a coloro che meli hanno trasmessi, posso vantare un numero di allievi sufficientemente alto da poter dire a tutti: "FAI COME TI SENTI e non sbaglierai".

Auguro a tutti gli insegnanti di poter portare avanti il loro lavoro in totale serenità e armonia ... e auguro a tutti gli allievi di ricevere ciò che è stato dato a me in questo percorso personale.



Reiki ed epilessia di Germano Caroli

Che reiki possa fare guarigioni che a volte hanno un ch  di miracoloso ormai   cosa nota, tant'  vero che a me un piccolo "miracolo" lo ha fatto: sono guarito da una patologia fastidiosa e a tratti un po' pericolosa: l'epilessia.

L'epilessia   una patologia considerata come effetto di svariate cause a volte conosciute a volte completamente ignote. Nel mio caso si manifestava generalmente con due tipi di eventi: il primo, conosciuto come "piccolo male", poteva dare sensazioni di pressione bassa, svenimenti, confusione mentale e fastidio alla testa. Il secondo, conosciuto come "grande male", nel mio caso si manifestava di notte ed una crisi epilettica vera e propria. Tutto   successo in una fredda mattina di gennaio del 1998, quando mi risvegliai in un letto di ospedale con due medici e tre infermieri che si agitavano attorno a me. In quel periodo ero donatore di sangue e risvegliandomi in ospedale pensai di essermi addormentato durante una donazione. Ma qualcosa non mi tornava: mi misi seduto e chiesi cosa stava accadendo, ignaro di tutto. D'altro canto la sera prima andai a dormire un po' pi  stanco del solito ma senza problemi di sorta. I medici mi dissero che avevo avuto una crisi epilettica. Mi spiegarono velocemente cos'era l'epilessia, cosa mi era successo e se per caso mi ricordarsi di avere avuto episodi di quel genere in passato.

Da quel momento fu un vero incubo: esami su esami, a spasso tra un ospedale e l'altro, i farmaci che mi venivano cambiati ogni 2 mesi, i medici per nulla concordi sulla causa dell'epilessia. E ogni tanto continuava a venirmi la mia crisi! Non avrei pi  potuto guidare e avrei dovuto cercarmi un posto fisso e protetto (come ad esempio farmi assumere da un ufficio a mettere i timbri...). Avrei dovuto smettere per sempre di seguire i giardini (in quel periodo ero giardiniere). Ma c'era qualcosa che non mi quadrava: era chiaro il fatto che, anche se ogni tanto avessi avuto qualche disturbo, io mi sentissi in salute, contro il fatto di avere avuto realmente episodi di una pseudopatologia (cos  la definivo

io personalmente). Nacque così un percorso di percezione interiore molto profondo: sapevo per certo che il mio non era un rifiuto nell'accettare una malattia ma era semplicemente "qualcosa" che andava risolto. Effettivamente nessun medico mi disse la causa del mio problema (Addirittura un paio di medici misero in dubbio che la diagnosi potesse essere epilessia). L'epilessia c'è e basta! Io, però, ero comunque in forza e mi sentivo tutto tranne che malato. Avevo voglia di fare, di costruirmi una vita e sicuramente avevo tutte le energie per farlo. Sicuramente la salute non era al massimo: capitava che durante la giornata mi arrivassero piccoli giramenti di testa, sensazione di pressione bassa oppure accenni molto leggeri di svenimento (il famoso "piccolo male"). Spesso prevedevo gli attacchi epilettici che naturalmente mi venivano puntuali nella notte (il famoso "grande male"). Ma il cambiamento inaspettato era alle porte: a settembre del 1999 una cara amica mi disse di conoscere una persona che guariva appoggiando le mani ed era maestro di Reiki. Lei stessa era guarita da una malattia e aveva già seguito il 1° e il 2° livello. Non mi promise la guarigione ma mi disse che avrei potuto avere una qualità di vita migliore.

A quell'epoca seguivo un maestro Zen a Milano e con lui avevo iniziato a studiare Shiatsu. Fui molto riluttante a lasciarmi andare "al primo che capita": mille titubanze, mille pensieri e paure erano motivo di un rifiuto profondo. Lei con molta gentilezza però continuava ricordarmelo. Dopo un mese e mezzo scatta il "click".

Di colpo tutte le paure spariscono lasciando spazio a una certezza profonda mista a una forte ed esaltante euforia: ero sicuro che quella fosse la strada giusta per me, la MIA strada!

Aspettai freneticamente la data del primo livello, ero entusiasta all'idea di conoscere sia il maestro sia tutto il mondo del Reiki. Conobbi il mio primo maestro di Reiki il 12 novembre 1999, il giorno prima del seminario. Il 13 e 14 novembre fui iniziato al primo livello, mentre il secondo livello arrivò il 27 e il 28

novembre dello stesso mese. La gioia era alle stelle: stavo facendo qualcosa per me e stava iniziando un cambiamento profondo nella mia vita! Dopo il secondo livello, per tre mesi mi percepivo come avvolto in un bozzolo. Avevo la sensazione di essere in un limbo dove il sonno era l'indiscusso padrone della mia vita (Reiki stava facendo il "miracolo"). Dormivo fino a 12 ore per notte e alcune giornate le passavo facendomi soltanto l'autotrattamento. A parte il mio lavoro non riuscivo a fare null'altro. Da quel momento il problema "epilessia" svanì completamente in tutte le sue forme. Decisi così di sospendere l'assunzione di farmaci naturalmente sotto la strettissima sorveglianza del mio medico di quel periodo. Ovviamente l'accordo era che se avessi avuto anche un solo episodio giornaliero come ad esempio, sensazione di pressione bassa o sensazione di svenimento avrei ripreso appieno la terapia. Mi teneva controllato con gli esami e ci sentivamo spessissimo.

Fu così che in sei mesi riducemmo gradatamente i farmaci per poi toglierli completamente. Non ebbi più nessun tipo di attacco epilettico, né i disturbi giornalieri né le crisi notturne. Da quel periodo la salute e felicità sono aumentate e il mio percorso con Reiki sta crescendo sempre di più. È così che Reiki è riuscito a entrare nella mia vita indicandomi la mia vera strada e portando la felicità.



PURPLE DAY

26 March 2022

Stronger together

ESPERIENZE REIKI

di Piero Defend

Sono alcuni anni che mi succede questo fatto, che vado a spiegare.

All' inizio non vi facevo neppure caso ma, siccome mi è capitato parecchie volte anche l'anno scorso con una ragazza che aveva ricevuto il primo livello Komyo assieme ad altre due signore, qualche settimana prima e poi questo l'ultimo 12 giugno 2022. Stavamo facendo dei trattamenti dimostrativi sul Komyo ReikiDo in un posto nel quale eravamo stati invitati per una giornata olistica presso un Agriturismo a Chiuso Pesio, nel cuneese.

C'erano diverse altre associazioni che partecipavano con i loro contributi Yoga, Shiatsu, campane Tibetane e altro. Nel pomeriggio, una ragazza si avvicinò e chiese se fosse possibile provare un trattamento Reiki. Dopo un po' la testa di questa ragazza era bollente senti delle tensioni, gli chiesi se andava tutto bene e lei rispose che non riusciva a liberarsi delle emozioni. Utilizzai quindi una posizione che uso spesso: pollice, indice, e medio della mano destra sulla fronte, e la mano sinistra sul *Tan Tien inferiore*. Passato solo qualche minuto la ragazza si mise a piangere; io non le chiesi niente e finì il mio trattamento.

Quando si alzò dal lettino mi abbracciò ringraziandomi più volte e disse: "...è la prima volta riesco a liberare le mie emozioni".

Ancora oggi ci sentiamo e questo è il suo ultimo messaggio "Pietro, sono felice di avervi incontrato"



RELAZIONE TRA ORGANI E PENSIERO

di Filippo Fornari

Il nostro corpo è, come noto, una macchina che rasenta la perfezione: non solo è dotato di sensi che consentono di tenere sotto controllo l'ambiente circostante preserva noi dalle possibili minacce, ma è in grado di attivarsi *automaticamente* al verificarsi di talune situazioni senza che vi sia neppure il bisogno di attivarci consapevolmente. Basti un esempio: se dico LIMONE a chi legge viene subito l'acquolina in bocca, se dico UNGHIE SULLA LAVAGNA, a molti vengono i brividi, se dico ZUCCHERO sul viso di molti apparirà un sorriso ed una aspettativa per il gusto dolce che nasce spontaneamente in bocca; allo stesso modo molte persone possono provare un senso di ribrezzo vedendosi citare un serpente, o giramenti di testa al solo sentire la parola precipizio.

Allo stesso modo se mi presento su di un trampolino piuttosto alto, magari non mi tufferò neppure, ma l'adrenalina si metterà subito in circolo aumentando la mia capacità visiva, uditiva ed i muscoli si contrarranno automaticamente. Se ho freddo la mia circolazione si adatterà ad una situazione potenzialmente pericolosa per noi, e questo avviene anche se fa molto caldo, senza bisogno di dare alcun comando conscio al nostro corpo.

Questa bellissima risorsa tuttavia ha anche un risvolto negativo, ovvero che dato che queste *reazioni fisiche* del nostro organismo al solo pensare determinate situazioni sono *automatiche*, questo vorrà dire che non ne abbiamo il completo controllo ed, in certe situazioni, possono essere controproducenti.

A tutti sarà capitato di vivere uno stato di ansia scendendo in una cantina buia di notte: sappiamo che la cantina è assolutamente deserta e che quindi non ci accadrà nulla di male, tuttavia diventiamo più guardinghi, il battito del cuore accelera un poco, la vista e l'udito si fanno più acuti. Cosa sta accadendo? Semplicemente che stiamo vivendo (ma solo nella nostra mente...) una situazione di un pericolo che è solo potenziale, mentre gli effetti *fisici* sul nostro corpo sono assolutamente reali ed oggettivi.

Ciò significa che un essere, adulto o bimbo che sia che vive una situazione di potenziale pericolo, ad esempio perché vive a contatto con persone non affidabili, non importa che subisca fisicamente insidie dall'adulto, ma basta che esista la sola potenzialità per *segnare* la sua anima e di conseguenza creare i presupposti per un riflesso fisico sul corpo. Secondo alcune correnti di pensiero sembra che la psoriasi sia lo strumento psicologico che molti inconsapevolmente usano per *rendersi repellenti* e garantirsi quindi l'immunità dal temuto contatto fisico: la pelle è in stretto contatto con i polmoni ed i polmoni, nel corpo secondo la medicina cinese rappresentano la forza. Del resto che ci siano delle relazioni tra il nostro stato d'animo ed il nostro fisico lo dice perfino la saggezza popolare, tanto che alcune espressioni sono diventate proverbiali. Ad esempio: "*mi sono pisciato addosso dalla paura*" fa pensare che i reni abbiano una precisa relazione con la paura; "*quella persona mi rode il fegato*" fa pensare ad una relazione tra rabbia e fegato; "*seno il peso del mondo sulle spalle*" fa pensare che certe posture derivino da una depressione che va per le lunghe; "*mi viene la bile pensando a quella cosa*"; "*mi tremano le gambe*"; "*mi viene il latte alle ginocchia*"; "*mi spezza / stringe il cuore*", eccetera, sono tutte espressioni che usiamo spesso e che danno indicazioni su come il nostro corpo *somatizza* le situazioni sgradevoli, e proprio per questo motivo si fissano dentro di noi in modo – purtroppo – più efficiente che le situazioni positive.

Il concetto è che per la nostra mente non serve aver vissuto di persona, dal vivo, realmente, la nostra paura, ma basta averla vissuta in potenza, come pensiero, perché questo abbia un effetto negativo sulla persona. E ciò comporta inevitabili effetti psicofisici su di noi. Non c'è bisogno di aver un morto in casa per rattristarsi: basta pensare alla parola "lutto" e subito passa ogni voglia di ridere, perché è come se la nostra mente preparasse il terreno, preparasse la reazione, esattamente come accade quando sentiamo una persona che al telefono ci avverte: "*ho una brutta notizia da darti*" ed immediatamente il nostro respiro si fa più corto, le pupille si dilatano (adrenalina), i nostri sensi si acutizzano ed i muscoli si contraggono: siamo già pronti a reagire prima ancora che

la notizia sia svelata.

Allo stesso modo una madre che minaccia continuamente di dare sonori sculaccioni al bimbo, non si rende conto che paradossalmente sarebbe quasi preferibile che glie ne desse uno vero all'occasione senza tante storie, piuttosto che tenere il bimbo sotto la continua minaccia di prenderle che nell'immaginario del bimbo diventa una spada di Damocle che ne forgerà il carattere.

Una frase paradossale come "*io ti ho fatto ed io ti disfo a ciabattate*" detta da una mamma che effettivamente *ti ha fatto*, non è – per il bambino - una minaccia paradossale, assurda e perfino un po' comica ed in ogni caso *stupida*, ma per un bambino è una minaccia reale e concretissima, e come tale lui la vive ed essa risuonerà per anni dentro di lui condizionando il suo comportamento con una paura che andrà stratificandosi fino a diventare, nei casi più gravi, un vero e proprio disagio permanente.

Anche perché nella vita può capitare, e capita, di fare degli errori e di non essere sempre al *cento per cento*, per cui di fronte ad un insuccesso o ad un grave errore il bimbo si convincerà di essere *veramente inadeguato, veramente stupido* come sostiene la mamma. Man mano questa falsa convinzione si radicherà in lui e gli darà continue insicurezze e senso di inadeguatezza.

Così ci siamo anche spiegati—ammesso che ve ne fosse bisogno—perché il II simbolo funziona *veramente* nei trattamenti come il *Seikeki Chiryō Ho*, trattamento nel quale si rappresenta l'istanza enunciandone il contesto con chiarezza (quindi portandola sul piano conscio) dopo di ché la escludiamo dalla nostra vita, dal nostro pensiero, e di conseguenza - insistendo con il trattamento quanto necessario - dal nostro corpo, usando questa pratica di secondo livello ed il relativo *shirushi*.

**Essere troppo cauto e
non scegliere
può essere
la scelta peggiore
nella vita**

Haiku nr.7 dall'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.