

Komyo ReikiDo

MAGAZINE

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

GENNAIO 2018



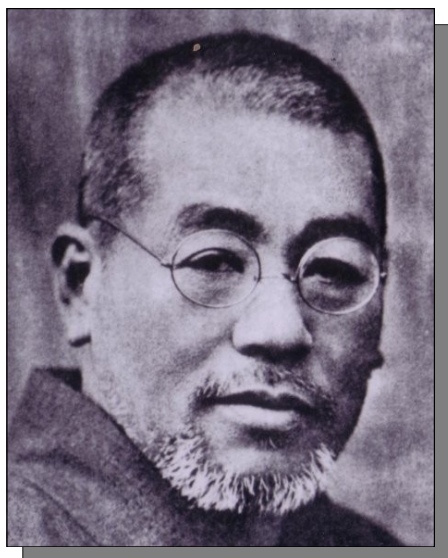
Gennaio 2018

Hanno collaborato a questo numero:

Chiara Grandi
Filippo Fornari
Stefania Gamberoni
Maria Grazia Mauri
Carlo Planta
Simona Porcu
Cinzia Serati
Margith Tessadri
Paolo Zanchi

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**

Esperienze **4**

Esperienze **6**

Esperienze **9**

Vita ReiKiDo **10**

Esperienze **12**

Vita ReiKiDo **13**

Conoscenze **16**

Conoscenze **19**

Vita ReiKiDo **20**

Controcopertina **22**

Sommario

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.

Anche stavolta vorrei aprire l'editoriale con una riflessione sull'armonia del nostro sistema energetico.

Certo, ci sono disarmonie nel flusso costante del nostro sistema energetico quando non stiamo bene o quando la nostra mente porta troppo l'attenzione verso l'esterno, attribuendo troppa importanza agli avvenimenti che molte volte non ci appartengono. Ci sono molti modi per fare tornare in armonia ed in equilibrio il nostro sistema: le meditazioni, per esempio, riportano la nostra mente su di noi, dando a noi stessi la giusta importanza, quella che noi chiamiamo, per semplicità, la *centratura*.

Riportano la nostra mente al *qui ed ora*, donando nuovamente forza al nostro sistema. Lo yoga, il tai-chi, arti marziali, Reiki... tutto serve per far fluire in modo corretto e naturale l'energia. La natura, di per sé, è sempre in armonia, a volte basta stare in un bosco o accanto ad un ruscello per sentirci di nuovo in pace e in armonia.

Questo è ciò che ho imparato io, dalle mie esperienze e dai miei maestri.

Buon anno nuovo,

Chiara Grandi



Stanza N° 21 Reiki e Mamma Luciana

Sono le esperienze che formano un essere umano.

Desidero raccontarvi quest'esperienza che ho avuto l'onore di vivere e oggi 10 Dicembre 2017 la forza di condividere. Non è facile esprimere a parole quello che ho vissuto nella relazione con mia madre grazie al Reiki. Come la maggior parte di noi quando iniziamo a fare reiki le prime persone a cui cerchiamo di trasmetterlo sono quelle più vicine, come la propria famiglia o gli amici. Devo ammettere che nel caso di mia madre non fu semplice avvicinarla al reiki all'età di 87 anni, quindi decisi di procedere per gradi facendole un trattamento ogni volta che sentivo che era ben disposta, ricordo in particolare un giorno in cui mi disse che le facevano male le gambe, la portai nella stanza che uso per fare reiki e dopo averla aiutata ad accomodarsi sul lettino iniziai il trattamento come consueto iniziando dalla testa, non feci in tempo a finire che lei aprì gli occhi dicendomi: Carlo le gambe non mi fanno più male, continuai comunque a trattarla sino a quando mi disse che voleva alzarsi. Questo episodio mi fece capire che aiutarla significava soprattutto lasciarla libera di dire e fare quello che sentiva. Da quel giorno iniziai a trattarla anche senza lettino, a volte bastava veramente poco, senza farle fare grandi sforzi bastava appoggiare le mani dove, spesso, lei stessa mi chiedeva, solo il fatto dedicarle attenzione era un atto d'amore nei suoi confronti. Passato questo periodo iniziai a pensare ad un percorso fatto su misura per lei. Era il momento di agire anche perché nonostante la sua vecchiaia iniziasse a darle qualche impedimento soprattutto dal punto di vista delle articolazioni negli arti superiori ed inferiori però per me quello che contava era che la mente fosse ancora lucida. Ovviamente non potevo farle un corso completo quindi le prestai il libro in Viaggio con il Maestro scritto da Chiara Grandi che si distingue per semplicità ed eloquenza nel spiegare cos'è reiki insieme all'incontro con il maestro. Dopo averlo letto mamma Luciana mi disse che il libro le era piaciuto e in particolare era rimasta affascinata da come il maestro l'aveva guarita. In seguito ogni volta che lo sentivo iniziai a darle i *reiju* giorno per giorno alternandoli con delle semplici spiegazioni su come usare le posizioni principali sulla testa il cuore e la pancia. Ogni volta che riceveva *reiju* era visibile il suo viso rilassato, per me era meraviglioso vederla in armonia, di seguito la coinvolsi in qual-



che incontro aperto a cui partecipò dall'inizio alla fine. Tutto questo durò circa tre anni nei quali ho compreso che mia madre è stata dall'inizio alla fine la mia allieva principale di cui mi sono preso cura sino a vederla, quando passavo, con le mani sulla testa o su altre parti del corpo, d'altronde la vecchiaia non è altro che un processo naturale in si ritorna alle origini, un ritorno alla prima infanzia di cui ci si può prendere cura allo stesso modo utilizzando fiabe e aneddoti utili per una comunicazione semplice ed efficace. Dal mese di agosto del 2017 la sua malattia entro in decorso con un peggioramento progressivo, da quel momento, insieme alla mia compagna iniziammo a trattarla nelle situazioni più svariate, anche di questo periodo nonostante le difficoltà ho dei bellissimi ricordi di quello che mi diceva. mentre la trattavo riacquisiva coscienza e iniziava a parlare di come il suo punto di vista sulla morte fosse cambiato, mi diceva che adesso per lei morire rappresentava la liberazione e che si sentiva vicino a Dio. Alla fine del mese di novembre dovetti farla ricoverare, il mio compito era quello di accompagnarla, cercando di starle vicino. Quando mamma è stata ricoverata, arrivati alla stanza a cui era destinata notammo che la porta aveva il numero 21, quello credo sia stato il primo messaggio che mi ha fatto capire che non era lontana dalla meta. Le sono stato vicino e per quanto potevo la trattavo col reiki. La mattina del settimo giorno rientrato a casa il pomeriggio ricevetti la telefonata del primario che mi disse: é difficile che riesca ad oltrepassare la notte oltre la notte, quindi mi recai in ospedale e la trattai sino a quando mi è stato possibile stare con lei, rientrato a casa chiesi reiki a distanza per lei. Mamma Luciana è andata via il 4 dicembre alle ore 23.30 mentre riceveva reiki a distanza. In fine ringrazio i maestri Chiara Grandi e Hyauten Inamoto per come mi hanno trasmesso questa meravigliosa disciplina.

Ringrazio Betty Matta per avermi sostenuto in impresa così difficile.

Ringrazio di cuore Mara Feroldi per avermi sostenuto e tutti gli amici che hanno inviato reiki a distanza. Quando mamma è stata ricoverata, arrivati alla stanza a cui era destinata aveva il numero 21, quello credo sia stato il primo messaggio che mi ha fatto capire che non era lontana dalla meta.. gli ho fatto reiki sino all'ultimo momento in cui sono riuscito a stare con lei, rientrato a casa ho subito chiesto reiki a distanza per lei, è andata via mentre gli mandavano reiki .

Carlo Planta



Gli effetti dei cristalli sulle disabilità motorie

Cinzia Serati

Introduzione

Lo studio nasce dalla mia visione di aggiungere una nuova prospettiva riabilitativa all' approccio attuale con il solo utilizzo di tutori e protesi ortopediche per il trattamento delle disabilità motorie per migliorare la deambulazione; si tratta di ausili che richiedono molte prove di adattamento. In molti casi però nonostante si applichino le migliori tecniche unite a grandi esperienze da parte degli operatori non si riesce a soddisfare pienamente l'assistito che lamenta fastidi, dolori, anche peggioramenti non facilmente risolvibili.

L'intuizione è arrivata dall'ascolto e dall'osservazione degli aspetti psicologici e relazionali attinenti alla disabilità dei pazienti e familiari che, naturalmente, esprimono sentimenti contrastanti, spesso anche negativi. Per cercare di alleviare molti di questi disagi ho pensato di sfruttare le numerose proprietà terapeutiche e l'energia positiva del Reiki e quella dalla Shungite con la funzione di mantenere nel tempo l'energia positiva del Reiki costantemente non dovendo essere ricaricata facendolo ciclicamente da sola.

ENERGIA REIKI ABBINATA ALLA SHUNGITE PER GUARIGIONI SUPERVELOCI IN ORTOPEDIA

Una grande intuizione dell'insegnante e ricercatrice reikiana Cinzia Serati permette oggi di sostenere la guarigione con sicurezza in tempi brevi il grosso problema del "piedino Torto" che affligge moltissimi bambini e che viene curato ortopedicamente con l'imposizione di un tutore correttivo per il piedino che però richiede tempi molto lunghi anche solo per migliorare lievemente la postura. Il tempo quindi in questa terapia che coinvolge completamente l'età della crescita, è uno dei (se non "IL") fattori più importanti.

Gli esperimenti svolti dalla ricercatrice sulla trasmissibilità dell' energia (livello *Shinpiden* della Scuola Komyo ReikiDo) hanno fatto maturare la convinzione che non esistano limiti alla possibilità di inviarla e l'hanno convinta ad utilizzare la Shungite con proprietà ben note e riconosciute, tra le quali la capacità immagazzinamento di informazioni, focalizzazione e la possibilità di trasmettere una frequenza estremamente costante di vibrazione energetica e di schermatura dalle onde elettromagnetiche.

Avendo maturato anche una esauriente esperienza sui cristalli e sulla cristalloterapia, Cinzia Serati è riuscita a caricare un cristallo con la potentissima energia Reiki, a canalizzarla e poterne fare fruire direttamente al paziente,

inserendo nel tutore per il piedino torto il cristallo di Shungite energizzata. L'energia Reiki rilasciata dal cristallo è uno strumento molto potente che attraverso l'Energia Universale risvegliata dentro di noi accelera appunto il processo di guarigione.

In Ospedale l'energia Reiki è già stata sperimentata e usata con grande successo. La pratica Reiki agisce al massimo livello l'accrescimento dello scambio di ossigeno e il miglioramento del metabolismo (molto diffusa in America e all'estero è ancora in via di sviluppo da noi in Italia) In pratica attraverso l'energia Reiki le cellule vengono fatte risuonare e stimolano il riequilibrio elettromagnetico ed, a cascata, anche il riequilibrio biochimico.

Anche se l'applicazione dei tutori per il piedino torto caricati con l'energia Reiki è ancora in fase di sperimentazione, si può già affermare che sono evidenti i segnali migliorativi apportati alla terapia soprattutto nei tempi.

IL TUTORE ENERGIZZATO

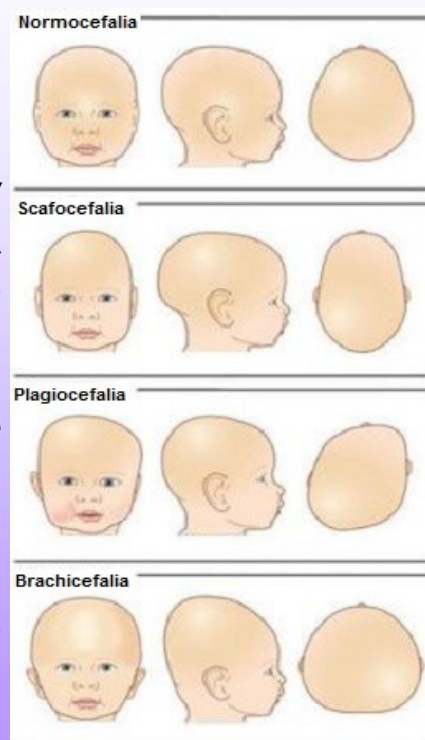
Per parlarvi del Tutore Energizzato devo fare un passo indietro e parlare dei tutori e delle deformazioni.

Tra le varie Classi di ausili, protesi e ortesi esistenti in cui ho sperimentato ed utilizzato le proprietà della Shungite unitamente al Reiki, parlerò dell'esperienza avuta con l'ortesi per le deformazioni craniche. Di seguito analizzeremo in breve che cosa s'intende per Deformazioni craniche e Plagiocefalia.

PLAGIOCEFALIA, DEFORMAZIONI CRANICHE e LORO CLASSI.

È una deformazione cranica di origine posizionale ove la forma del capo presenta un appiattimento occipito-parietale unilaterale, dislocazione anteriore dell'orecchio e diversi gradi di protuberanza della bozza frontale. La continua pressione su un lato del cranio determina la protrusione di tutte le ossa di quel lato creando una asimmetria e una distorsione dell'allineamento come mostra l'immagine per questa e le altre deformazioni come nella tabella si utilizzano le Ortési craniche classiche basate sull'applicazione di pressione in specifiche parti della testa del neonato.

Sterling Clarren nel 1979 ha introdotto il primo dispositivo per il trattamento della Plagiocefalia basandosi sul concetto sopracitato. L'Ortesi per il rimo-



dellamento cranico ha rappresentato l'alternativa al trattamento chirurgico in forma "passiva".

Nel 1986 il concetto viene rivisitato e fu presentato un nuovo dispositivo con capacità dinamiche, approvato dalla FDA (Food and Drug Administration) basato sull'affiancamento di azione specifica da parte dell'Ortesi, in grado di esercitare modeste pressioni nelle zone prominenti del cranio e permettere lo sviluppo volumetrico delle regioni adiacenti depresse.



IL TUTORE



Il dispositivo varia le sue geometrie interne in funzione dello sviluppo del cranio e delle sue modificazioni, in conseguenza delle forze applicate all'interno dello stesso per questo motivo è definito "dinamico"

Anche se non sono stati riscontrati effetti negativi di nessun tipo clinico, dato che, come precedentemente detto può succedere di non essere in grado di soddisfare a pieno le esigenze dei singoli assistiti, in questi casi abbiamo iniziato ad applicare il Cristallo di Shungite trattato col Reiki. Si è visto che i piccoli tollerano di più l'Ortesi (indossandola più ore sia di giorno che di notte), notiamo inoltre un miglioramento nei famigliari che tornano più sereni e motivati ai controlli, serenità che sui bambini è molto positiva, ed anche un' accettazione costruttiva della patologia. Ora stiamo monitorando altri effetti positivi sulla correzione della deformità cranica in tempi più brevi)



Il tutore "attivo" trattato

LO STRAORDINARIO POTERE DI DAIKOMIO

Mi trovo davanti alla dottoressa di un mio amico la quale sta perorando da tempo presso la struttura sanitaria pubblica, una richiesta di assistenza per il mio amico. La dottoressa si sta adoperando a telefono per fare avere al mio amico, sofferente, e la necessaria assistenza ma sembra che la richiesta incontri resistenze.

Sinceramente sono imbarazzato e mi viene da pensare che forse non solo sto perdendo tempo ma sto anche creando problemi alla dottoressa.

"Paolo, svegliati !", dice una voce dentro di me, ma cosa posso fare ?

"Centrati - risponde dentro di me questa voce *- s'è forza, dai. Tre respiri giusti"* Ed il suggerimento puntualmente arriva: *"Traccia DaiKoMio, subito !"*

Procedo, ma la telefonata termina, in ogni caso, con esito infausto e la dottoressa mi fa capire di non potermi aiutare. Tuttavia la stessa non si perde d'animo e propone: *"Potremmo provare a chiamare ...",* dice con tono assolutamente sereno, come se non avesse appena terminato di dirmi *"mi spiace, non saprei come aiutarla"*.

Rimango esterrefatto dal nuovo indirizzo che sta improvvisamente prendendo la vicenda: al telefono, con assoluta calma, la dottoressa espone nuovamente il caso e chiede aiuto per il mio amico G. La telefonata si risolve con esito positivo e quasi non riesco a credere a ciò che sento, visto che stavo per abbandonare ogni speranza.

Ancora una volta un nodo si scioglie, alla luce di DaiKoMio.

Paolo Zanchi



KOMYO REIKI DO come percorso per gli allievi della Scuola di Naturopatia Tradizionale Orientale

La nostra scuola di Naturopatia Tradizionale Orientale, nata nel 1999, vanta quello che è un programma unico nel suo genere in Italia e che è caratterizzato principalmente da materie spiccatamente pratiche e soprattutto (ma non solo!) di derivazione orientale. L'idea di questa scuola è nata dal dott. Giuseppe Pavani, che mi ha anche insegnato questo lavoro e con il quale collaboro ormai da tanti anni; arrivando da un' impostazione marziale Giuseppe ha voluto, con la creazione di questo percorso, ritornare alla tradizione degli antichi samurai giapponesi per i quali tutte le arti che contribuivano a migliorare la salute, la mente e il corpo della persona facevano parte di un sistema unico e compatto che racchiudeva le discipline di difesa (aikijutsu), quelle per la meditazione (lo zen!), l'erboristeria (Kanpo) , e le discipline per sistemare il corpo (seitai) e rinvigorire lo spirito.

In quest'ottica, da subito, abbiamo deciso di inserire nel percorso anche il Reiki, ritenendolo indispensabile per i due pilastri sui quali si fonda la scuola ovvero la crescita spirituale e l'energia. Giuseppe Pavani ha conosciuto il Rev Hyakuten Inamoto nel 2006 attraverso l'incontro con Chiara Grandi e diventando uno dei primi Insegnanti Komyo Reiki Do in Italia. Subito dopo anch'io ho iniziato il mio percorso fino a diventare Insegnante e ciò che ha colpito entrambi, da subito, è stata la grande semplicità con la quale il Rev. Inamoto insegna e trasmette quest'arte, svuotandola da tutte le "dipendenze", gli eccessi e i fraintendimenti in cui spesso ricade qui in Occidente. Diversamente da altri stili Reiki, il Komyo Reiki Do, ci sembra molto fluido, di facile apprendimento e molto incentrato sull'evoluzione spirituale dell'essere umano.

Quest'ultimo punto è anche il secondo motivo per il quale la disciplina Komyo Reiki Do è stata inserita nel percorso della scuola, divisa in quattro anni, durante i quali, di pari passo all'apprendimento e al lavoro sulla propria crescita, l'allievo arriva fino al livello Shinpiden.

Infatti, per noi è molto

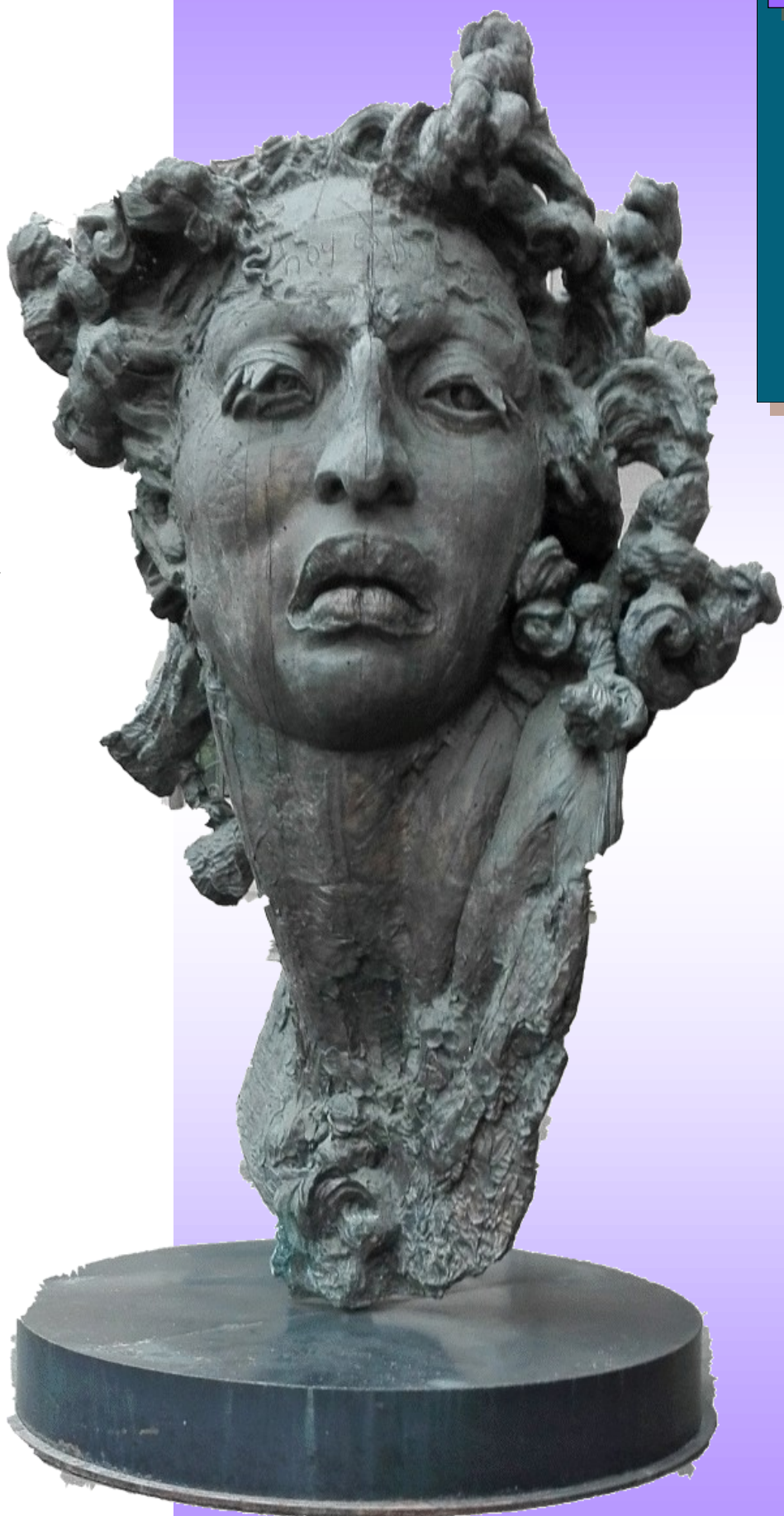


importante che l' allievo durante il suo percorso, oltre ad imparare tante discipline che lo rendano un buon Naturopata professionista, impari anche e soprattutto a mettersi in discussione e a lavorare su se stesso.

Negli anni, questa si è rivelata una scelta vincente e ci teniamo anche ad essere sempre presenti (con anche i nuovi Shinpiden formati !) all' aggiornamento per insegnanti che il Rev. Inamoto tiene in Italia ogni anno, in modo da essere pronti e preparati per accompagnare i nostri allievi in un percorso che si possa rivelare un buon strumento per migliorarsi, per essere felici e in salute!

Stefania Gamberoni

www.ainao.it –
www.accademiainao.it



REIKI PER CASO

Nel 2000 imboccai la strada del Reiki per caso - ma si sa... il caso non esiste - quando Sergio, un mio vicino di casa, me ne parlò e mi guidò nella mia prima esperienza impartendomi lezioni ed iniziazioni a vari livelli. In seguito diventammo molto amici e lo siamo tuttora.

Il percorso mi affascinò ma presto persi l'entusiasmo e la voglia di mettermi in gioco. La mia ricerca spirituale da sempre mi spingeva a sperimentare nuove strade e a frequentare nuovi corsi ed esperienze sempre diverse.

Mi iscrissi all'A.I.R.E. e attraverso una conferenza venni a sapere che il Reverendo Hyakuten insegnava un metodo chiamato Komyo Reiki, direttamente connesso all'origine del Reiki del maestro Usui, così decisi di ricominciare dal primo livello con Chiara Grandi, discepola di Hyakuten e fondatrice della Komyo Reiki Do, fino ad arrivare al giorno dello "SHIMPIDEN" impartito dal grande Hyakuten.

Che emozione!

Ho ancora la foto della consegna del diploma ed il cristallo che lo stesso reverendo Hyakuten mi caricò con l'energia del Reiki e che conservo gelosamente, esponendolo quando compio le mie iniziazioni.

Perché questa svolta, vi chiederete.

Tutto nasce dall'aver intuito, sperimentato e compreso l'essenza del Reiki, che non è solo un metodo di guarigione così come lo descrivono in occidente, ma un vero e proprio cammino spirituale di evoluzione e di crescita dove la guarigione è una semplice conseguenza, un tassello nel grande disegno divino.

Mi commuovo sempre quando medito su questo e dal profondo sento salire la mia energia e la volontà di farlo conoscere al mondo, questo mondo che mi circonda: amici, conoscenti, persone che mi hanno contattato in internet, gente meravigliosa che ha condiviso con me momenti magici di amicizia, corsi e scambio Reiki. La lista è lunga: Sergio, Mariangela, Marina, Alessandra, Antonio, Wanda, Fulvia... Sono tutti nel mio cuore, ho dato e ho ricevuto molto, mi sento ricca e felice come spero anche loro!

Che dire: GRAZIE Reiki KomyoDo per avermi aperto molte porte dopo un solo SÍ detto col cuore.

Margith Tessadri

margith@mac.com

<http://thegoldenbutterfly.eu>

10 anni con la Komyo ReikiDo Italia

Il mio cammino con Reiki è iniziato ufficialmente il 10 maggio del 2000, anche se già ne avevo sentito parlare un po' di tempo prima. Per fare questo "piccolo-grande passo-salto quantico" ci misi del tempo perché sul Reiki raccontavano tante storielle, ed io oscillavo un pochino fra il volerlo fare e non volerlo fare, per paura di quello che sentivo raccontare. Bastò dialogare con quelle che furono le mie prime insegnanti di Reiki per chiarirmi con me stessa e decidermi nel trovare il tempo necessario per frequentare il week end del corso di primo livello Reiki. La "bottarella" interiore che mi spronò ad intraprendere la via, arrivò durante un momento di dolore fisico lancinante dovuto ad un'ernia al disco che, letteralmente, mi stese e immobilizzò per qualche giorno; non solo, anche il tumore che mia madre stava affrontando in quel periodo, fu incisivo e decisivo. Il giorno in cui la vidi perdere tutti i capelli in seguito alla chemioterapia, la disperazione in me fu così potente e dolorosa al punto tale di inviarmi una saetta che mi scosse nel profondo di tutto il mio essere, ed in quell'attimo "illuminante saettante" compresi che potevo fare qualcosa: agire per la mia e anche per la sua salute.

Bastò la prima armonizzazione Reiki che ricevetti a scaldare tantissimo le mie mani, quando le portai sul cuore, sentendo l'energia calda scorrere, mi calmai e rilassai subito e capii che questa meravigliosa tecnica avrebbe cambiato radicalmente la mia vita. Non ultimo brontolai mentalmente con me stessa: "potevi anche svegliarti prima, se solo avessi affrontato e vinto subito le tue paure inutili su questa tecnica".

Quelli furono anni di folle Amore Reiki per me (continua tutt'ora), a scrivere il vero, furono anche anni di grandi sfottò degli amici e dei parenti che mi deridevano perché, secondo loro, credevo in queste frottole. Mia madre, però, mi appoggiò fin dall'inizio nel mio percorso di crescita interiore, tanta è l'energia che le ho inviato in tutti questi anni, sono grata al Reiki per avermi dato questa meravigliosa opportunità, e non solo, ho provato tanta gioia nell'armonizzare mia madre al primo livello Reiki! Anche mio figlio, che aveva 9 anni, mi disse subito che voleva il primo livello di Reiki. Oggi ha 26 anni ed è un secondo livello Komyo Reiki, l'ha seguito pure mio nipote che a soli 5 anni ha ricevuto da me il primo livello di Reiki.

Nonostante quello che pensavano alcune persone, proseguii decisa per quella che sentivo essere la mia strada, all'inizio cercai di spiegare cosa fosse Reiki, poi mi stancai e smisi. Le persone non erano interessate a comprendere cosa fosse veramente Reiki o come agisse, inutile sprecare energia e fiato per

convincerle, rispettai le loro decisioni e opinioni, però non reagii più alle provocazioni, continuai ad autotrattarmi silenziosamente con Reiki e a posare le mie mani su chiunque accettasse di sperimentare Reiki con me e volesse davvero farlo. Non mi importava della loro derisione, ero e sono convinta della bontà della tecnica, le soddisfazioni che arrivarono fin dall'inizio, continuando negli anni successivi, furono e sono ancora oggi tantissime. Passarono così 7 anni intensi, diventai master di varie tecniche Reiki, la mia vita iniziò a cambiare ed io con lei, mi trasformai totalmente.....poi arrivò il giorno in cui sentii parlare di Sensei Chiara Grandi e della Komyo Reiki Italia.

Ricominciai tutto il percorso da capo, andai a Brescia da Chiara perché mi incuriosivano i Reiju: già ne conoscevo e usavo qualcuno, ma solo quando arrivai al Komyo Reiki, mi sentii a casa nel Reiki. Al terzo livello, durante uno dei due Reiju che Chiara Grandi mi diede, dentro di me sentii un forte "tac", ancora oggi lo paragono allo scatto di un interruttore, quando mi capita di raccontarlo. Spesso rivivo l'emozione di questo scatto interiore e lo trasmetto con gioia ai miei praticanti Reiki. Fui felice quando imparai i Reiju della Komyo, il 3 maggio del 2008, da allora in poi, ci fu una forte spinta anche nell'insegnamento del Reiki, e si aprirono parecchie opportunità per me in questo cammino.

Il mese di Maggio, mese di grande ricchezza di fiori e colori, per ben due volte segnò importanti inizi nel mio cammino con Reiki, del resto è stato di buon auspicio perché è anche il mese in cui iniziano a maturare i primi frutti!

Dopo l'incontro con Komyo Reiki, arrivai addirittura a "strapazzarmi" energeticamente, pensando di uscirne stanca... mi sbagliavo: fui in grado di fare da sola ben 120 Reiju in tre giorni consecutivi, mentre ero in trasferta nelle varie regioni d'Italia, insegnando e armonizzando le persone con i Reiju della Komyo Reiki. Per un anno questo fu il ritmo che affrontai periodicamente, più davo a fondo al serbatoio dell'energia, più si formava e scorreva in abbondanza. Quell'anno di intensa "palestra energetica" mi servì tantissimo, **"Nel Reiki non c'è dipendenza, nemmeno dai simboli o dai mantra, la cosa più importante è la nostra crescita"** ed è verissimo, il viaggio con Reiki ci trasforma, non si torna come si è partiti, si torna diversi. La nostra crescita spirituale è veramente fondamentale nel Reiki, a fare la differenza nei trattamenti è proprio il livello spirituale del praticante, poiché l'onda Reiki è in risonanza con la vibrazione di chi lo pratica, ed a sua volta, se il praticante trasmette una pura vibrazione Reiki, entra in risonanza con la vibrazione della coscienza del ricevente, e può aiutarlo ad acquisire la sua naturale consapevolezza. Per accrescere il nostro livello di energia Reiki è fondamentale coltivare la nostra

mente (spiritualità), ricevere Reiju, e meditare spesso (Hatsurei ho e Anapanasati, per esempio).

L'insegnante di Reiki è un compagno di cammino, trasmette Reiki, ma si eleva insieme ai suoi studenti e agli altri. Noi, esseri umani, siamo simili ad un diapason che risuona con l'energia dell'Universo. La frequenza si trasforma continuamente per mezzo della nostra coscienza e risuoniamo con la stessa lunghezza d'onda. E' fondamentale mantenere un elevato stato di consapevolezza per continuare a risuonare con l'onda superiore. Quando uso i Reiju per armonizzare le persone, o per innalzare il livello energetico, so di essere fortemente connessa a questa meravigliosa fonte di Energia Universale. Per verificare quello che accade energeticamente all'insegnante e al ricevente durante un Reiju, è possibile usare un pendolo con la scala di Bovis, e vedere come cambiano i parametri iniziali. La scala Bovis, o biometro di Bovis, è un tipo di misurazione utilizzata per quantificare le vibrazioni sottili, nella radiestesìa e raddomanzia si ritengono emanate da luoghi, oggetti o esseri viventi, in base al valore delle radiazioni emesse. Ci sono molti altri metodi per verificare l'efficacia del Reiki, sono stati infatti misurati gli effetti fisiologici e le ricerche nel corso degli anni riguardano i risultati sui test ematologici, sulla pressione sanguigna, sulla frequenza cardiaca, sulle misurazioni bioelettriche, sulla guarigione delle ferite, sull'ansia, sulla depressione, sull'umore, sullo stress, sulla neutropenia, sulla gestione del dolore, su nati prematuri, in oncologia, ecc.: Reiki nella sua semplicità e dolcezza, è efficace, ci aiuta sempre ed in molti modi, favorendo il nostro benessere, dando sollievo al dolore, migliorando la nostra qualità di vita.

Oggi sono grata alle Anime che mi hanno accompagnato in questo meraviglioso viaggio, alle persone che ho incontrato, e a quelle che mi hanno aperto delle strade durante la mia evoluzione con Reiki, dandomi fiducia. Ringrazio in particolare Chiara Grandi per aver portato in Italia Komyo Reiki, il 2018 sarà un altro anno importante perché diventerò "maggiorenne Reiki" e festeggerò anche 10 anni di presenza come Insegnante Komyo Reiki, nell'elenco dei tanti Master che si sono formati in questi anni.

Uhm...10 anni in Komyo Reiki meritano un festeggiamento particolare, che ne dite?

Carissimi Sensei Rev. Hyakuten Inamoto e Chiara Grandi...ci vediamo a Settembre 2018. Intendo festeggiare questo traguardo in famiglia!

Grazie, grazie, grazie.

Da Cuore a Cuore

Maria Grazia Mauri

www.dacuoreacuore.it

Lo shakuhachi e la respirazione-meditazione

Ci sono molti modi per rendere piacevole un esercizio fisico. In questo caso si tratta di praticare un po' di tecnica di respirazione sulla cui importanza nessuno ha mai discusso, meno che meno chi ha partecipato, come me, al corso di Anakodama tenuto da Noriko Matzuzawa nel settembre 2016 a Brescia.

Chi ha mai provato ad usare uno strumento musicale che utilizza la scala pentatonica sa che utilizzando quella scala qualunque successione armonica (ovvero: *schiacciando i tasti a caso...*) il motivo musicale che si produce è sempre comunque particolarmente piacevole: basta provare una volta lasciando andare le mani a caso su di un'arpa celtica o provare suonare qualcosa utilizzando i soli tasti neri del pianoforte, appunto usando una pentatonica (non a caso i tasti neri sul piano cono, appunto, cinque per ottava) e ci si accorgerà che la melodia è proprio carina, molto *new age* pur non sapendo affatto suonare il pianoforte o l'arpa celtica.

La musica giapponese è molto vicina, per sonorità, alla nostra scala pentatonica: in realtà essa utilizza intervalli di tono più raffinati del nostro *semitono* al punto che a noi sembrano a volte note non proprio precise, ma diciamo che sostanzialmente si ottiene un risultato molto simile a questo usando strumenti basati su una scala pentatonica.

Tra questi strumenti vi è lo shakuhachi giapponese. Ovviamente non sto suggerendo di acquistare il costosissimo e delicato strumento originale in bambù con *labium* in pietra dura incastonata ad arte nel corpo dello strumento, ma mi riferisco alle recenti produzioni in pvc che, a dire degli stessi insegnanti, costituiscono un'ottima alternativa al costoso originale in bambù e presentano anche il vantaggio di non richiedere manutenzione e di poter essere lavati sotto l'acqua corrente all'occorrenza.

Vediamo innanzi tutto cosa è uno shakuachi e quali sono le caratteristiche particolari che lo rendono così interessante come strumento da respirazione-meditazione.

La parola *shakuhachi* indica genericamente tutti i *flauti dritti* giapponesi. Esso viene prodotto in dieci taglie dai 39 ai 91 centimetri, nelle quali, ovviamente il più grande suona più profondo; il modello più diffuso è un modello intermedio, di 54,5 cm, che produce come nota di base il Re, più precisamente il Re₄ sul pianoforte, e ha un'estensione di oltre due ottave e mezza.



Il flauto di bambù arrivò dalla Cina in Giappone nel corso del VI secolo, ma in Giappone andò evolvendosi e prese delle sue caratteristiche particolari che lo differenziarono man mano dall'originale cinese.

Il massimo periodo di splendore dello shakuhachi è il periodo Edo (1603-1867) quando lo strumento, utilizzato originariamente solo quale strumento di meditazione buddista, trova diffusione anche al di fuori dell'ambiente religioso ed ha larga diffusione sia come solista, sia come strumento in ensemble, spesso utilizzato insieme al *koto*. Tutt'oggi lo shakuhachi è al centro della pratica tradizionale: le due scuole principali sono la *Kinko*, fondata nel XVIII secolo, e la *Tozan*, creata nel 1896. Il repertorio si divide tra *honkyoku*, pezzi sviluppati come forma di meditazione da parte di monaci zen Fuke, costituiti in origine da un movimento di ex samurai itineranti denominati *komusō* (虚無僧), e la *gai-kyoku*, il cui repertorio è costituito da brani inizialmente scritti per altri strumenti e riadattati per lo *shakuhachi*.

Lo strumento in origine presentava 7 giunture/nodi che a loro volta rappresentano i **Sette Buddha Dormienti**: solo quando tutti i Sette Buddha saranno desti si potranno apprezzare le qualità sonore dello *shakuhachi*: all' esecutore il compito di risvegliarli. Lo strumento moderno ha un numero inferiore di nodi per una maggior semplicità costruttiva. I nodi mancanti sono stati sostituiti da legature di filo di seta che hanno lo scopo di tenere il ricordo dei sette nodi originari e di rinforzare lo strumento prevenendo la formazione di crepe dovute alla vetustà del legno.

Per chi vi si accosta per la prima volta, la caratteristica più evidente dello *shakuachi*, è che esso è costituito da un tubo completamente vuoto, quindi a differenza del flauto occidentale, nel quale, se vi si soffia dentro, qualcosa di sonoro comunque ne esce sempre, proprio a causa della sua conformazione atta a produrre un suono *di suo*, mentre nel caso del flauto giapponese, che è semplicemente un tubo vuoto, se ci si limita a soffiarvi dentro non si produce alcun suono a parte il rumore del fiato che lo attraversa passa da parte a parte.

Ciò che genera la nota quindi non è lo strumento *di suo*, ma è la stretta interazione tra il musicista e lo strumento che fa sì che il fiato, mandato con una specifica angolazione sul *labium* genera il suono, che verrà poi modificato dalla posizione delle dita sui quattro fori anteriori e quello posteriore.

Questa costante *interazione* richiede una grande concentrazione su ciò che si fa e, provare per credere, se si perde anche solo un attimo la concentrazione e l'attenzione sullo strumento, cessa istantaneamente anche il suono.

Proprio per questo motivo viene utilizzato come strumento da meditazione, laddove la stessa consiste nel rimanere presenti rispetto allo strumento senza pensare a null'altro: occorre concentrarsi sul *labium* e qualsiasi altro pensiero ci venga in mente, ci fa immediatamente perdere contatto con lo strumento e quindi il suono.

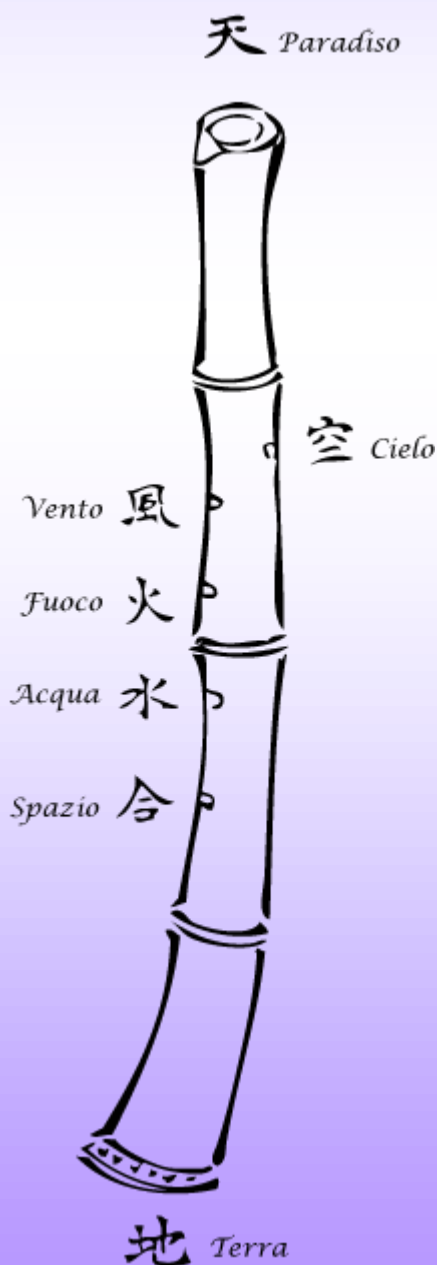
Come detto, lo strumento più diffuso è quello in Re, ai cui fori corrispondono le seguenti cinque note: RO, TSU, RE, CHI, RI, ovvero: RE, FA, SOL, LA DO.

Le altre note intermedie tra questi intervalli di tono (ricordiamo che sono la musica europea usa la scala *temperata*) si ottengono facendo crescere o calare la nota cambiando l'incidenza della espirazione sul *labium* dello strumento con movimenti del capo (tencica detta *meri/kari*) unitamente alla chiusura parziale o totale dei fori tonali. Il corretto movimento per coordinare le parti del corpo impegnate (diaframma, labbra, dita e testa) richiama il musicista alla massima concentrazione e consapevolezza del gesto da eseguire per l'emissione del suono che richiede un lungo studio, al punto che nei conservatori giapponesi il corso di shakuachi è aperto solo ai musicisti già in possesso di un diploma di flauto. La pratica dello shakuhachi è una vera e propria disciplina che richiede dedizione, concentrazione ed energia esattamente come avviene ogni altra arte marziale o artistica giapponese. Proprio per questo il suonare lo shakuhachi è un modo divertente, piacevole e diverso di meditare-respirando che, unitamente all'uso della pentatonica, ci consente di produrre melodie molto piacevoli senza nulla sapere di note, di musica, semplicemente lasciandosi andare alla fantasia del momento ed alla estemporaneità delle dita e concentrandoci, invece, sulla respirazione e lasciando che il suono ci scivoli addosso come acqua rinfrescante.

Per chi volesse acquistare lo strumento su internet, segnalo che esistono in vendita due diversi tipi di shakuhachi in resina, ovvero: quelli un tantino più costosi (parliamo comunque di un centinaio di euro circa) che riproducono le fattezze del bambù originale con tanto di radici (*rooted bamboo*) e colorazione sfumata che simula completamente l'originale in bambù; ed un modello più economico realizzato in PVC (del costo di circa 25/30 euro) realizzato con i tubi rigidi, che è decisamente meno affascinante ma molto economico e pratico e che, in fin dei conti, assolve egregiamente la sua funzione sonora.

Infine, per chi volesse cimentarsi nella costruzione di un proprio strumento, ho i piani di costruzione per uno strumento classico in Re partendo da un tubo rigido da un pollice di diametro che mi ha inviato dal Giappone la persona che mi ha introdotto all'utilizzo dello Shakuhachi e che mi ha regalato uno strumento da lui stesso realizzato, ovvero il **m.o Tajima Tada-shi** che venne in Italia per una serie di concerti dopo l'uscita del film *Memorie di una geisha* nel quale aveva suonato alcuni brani ed ebbi la grande fortuna di ospitarlo e quindi di conoscerlo di persona.

Filippo Fornari



LO YOGA DELLA RISATA

Lo yoga della risata è un metodo unico dove senza comicità, attraverso il contatto visivo e la giocosità tipica dell'infanzia, si ride senza motivo. Si chiama yoga perché unisce esercizi fisici, che stimolano la risata, con esercizi di respirazione, questo permette al corpo di ossigenarsi abbassando notevolmente i livelli di stress, causa di numerose malattie e di avvertire uno stato di buona salute e di carica energetica. Ridere è una pratica potente che aiuta a rilasciare endorfine, l'ormone della felicità, così da poter cambiare il nostro umore determinando la qualità della nostra vita.

Lo yoga della risata è un antidoto contro la depressione, riduce i sintomi di allergie, asma e artriti e dà notevoli contributi nelle cure di malattie gravi. E' scientificamente provato che il corpo non avverte la differenza tra una risata indotta e una risata reale producendo gli stessi benefici e facendo raggiungere totale benessere sia a livello fisiologico che psicologico.

Questa tecnica è stata sviluppata da un medico indiano nel 1995 Dr. Madan Kataria con 5 persone in un parco pubblico e si è rapidamente diffuso. Oltre ai numerosi club in tutto il mondo, lo yoga della risata può essere applicato nelle aziende, nei centri benessere, nelle scuole, negli ospedali, nelle palestre, nelle comunità di recupero, nelle carceri e anche nelle case di riposo per anziani. E' proprio nelle scuole, nelle case di riposo e nelle palestre che in questo periodo porto la mia risata e anche in altri contesti come nelle aziende dove ritengo ci sia un forte bisogno di ridere.

Sono teacher di yoga della risata da gennaio 2017 certificata dal master Richard Romagnoli, lo yoga della risata ha completamente stravolto la mia vita, regalandomi meravigliose sorprese, dove ho scoperto che ridere giornalmente abitua il corpo e di conseguenza la mente a vivere in un atteggiamento positivo nonostante le difficoltà, risvegliando la gioia interiore che è ben diversa dalla felicità. Anche la mia famiglia ha trovato giovamento grazie al mio benessere e ovviamente anche tutto il mio mondo. C'è un solo modo per ridere ed è cominciare a ridere, e allora inspiriamo, braccia in

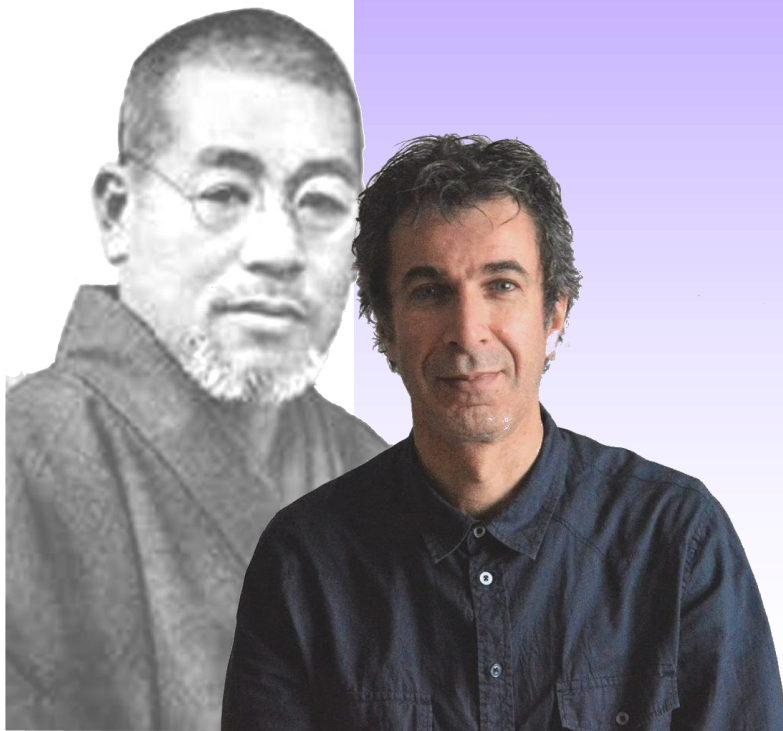
alto e urliamo *ho ho ha ha*, il mantra della felicità e lasciamo fluire la risata incondizionata e godiamoci il miracolo!! Io sostengo di far miracoli... ogni volta che rido!! ;-)

Simona Porcu



PRIMO TEITEN TENCA

In un pomeriggio uggioso ci ha allarmato una telefonata...



...era quella di Lisa... : *"Primo è morto"*

Abbiamo appreso così che Te ne sei andato, senza averTi potuto salutare, senza aver avuto il tempo di prepararci a un distacco che lacera e ferisce di dolore la carne e l'anima. Questo accade sempre quando si perde un Amico.

L'Amicizia non si perde: è spirito che non si cancella, che resta come arricchimento, che sedimenta nell'intimo e ci consola, che vive nei ricordi e nelle emozioni. L'Amico si perde, momentaneamente come tutte le persone care che ritroveremo nella Vita Eterna, ma il momentaneamente durerà comunque tutta la vita terrena; anche se fosse un giorno solo sarebbe un tempo enorme.

Sei con noi...

Ti sei solo sottratto alla nostra vista caro amico, sei entrato nella grande ruota del Dharma giocando a nascondino con noi. Ci inchiniamo profondamente in *gassho* e accendiamo un incenso per te.

Ti accompagniamo nel viaggio verso la prossima vita o verso la Terra Pura o verso il Paradiso...ovunque sceglierai di andare... Ciao Primo Taiten, noi del Reiki ti salutiamo così...in Gassho.

04 - Ochibakaze

**Vento sulle foglie che cadono
Sono occorsi molti giorni e molte notti
per perfezionare il colore
delle foglie di acero,
ma un solo colpo di vento
per farle cadere.**

La bellezza è fragile.

***Waka dell'imperatore Meiji
tratta 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.