

# Komyo ReikiDo

MAGAZINE

Semestrale di informazione per praticanti Komyo ReikiDo  
Edito dalla Associazione Komyo ReikiDo Italia © - [www.komyoreiki.it](http://www.komyoreiki.it)  
Copia gratuita - Diffusione libera

GENNAIO 2020



Gennaio 2020

Hanno collaborato a questo numero:

**Chiara Grandi**

**Barbara Biondi**

**Gianfranco Comai**

**Pietro Defend**

**Elisa**

**Francesca P.**

**Carlo Planta**

**Barbara Tonni**

**Massimo Zambelli**

Fotografie di

**Giuseppe Masini**

Composizione

**Veruska Sbrofatti**

**Filippo Fornari**



**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](http://www.komyoreiki.it)

[info@komyoreiki.it](mailto:info@komyoreiki.it)

Sommario 2

Editoriale 3

Esperienze 4

Esperienze 6

Esperienze 7

Diapason 128 9

Su segretu... 11

Esperienze 13

Esperienze Bates 14

In cammino... 15

Controcopertina 17

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. Chi invia un articolo se ne dichiara espressamente autore e titolare dei diritti di pubblicazione.*

Si prega di inviare materiale in formato editabile (DOC, DOCX, WPS, WRI, HTM, ecc) piuttosto che in formati non modificabili (PDF, GIF, JPG).

Gennaio 2020

Buongiorno a tutti,

anche questo nuovo anno porterà mutamenti, non solo perché inizia l'anno del *topo secondo* il calendario cinese, ma perché il Buddha sosteneva che l'unica cosa costante nell'Universo è il cambiamento.

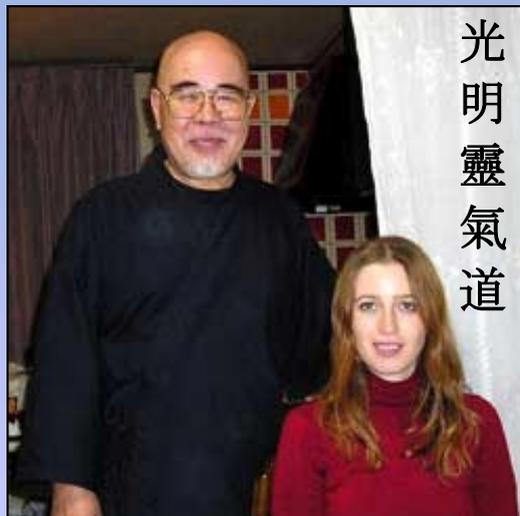
Il flusso di Energia Reiki che muove il Tutto, lo stesso che sostiene tutte le forme di vita sul nostro pianeta, crea una nuova visione del "*cambiamento*": chi pratica l'Usui Reiki Ryo-ho lo vede come qualcosa di positivo, che non fa paura.

Cambiamento nel senso di "*rinnovamento*", di "*nuovi progetti*".

Auguro a tutti voi lettori che questo nuovo magazine, con esperienze ed opinioni scritti da praticanti di Reiki, possa aiutarvi a trovare nuovi obiettivi e nuovi modi di vedere positivamente le evoluzioni della vita.

Buona lettura,

*Chiara Grandi*



## PROGETTO REIKI CON PERSONE CHE CON-VIVONO CON LA DEMENZA

Mi chiamo Barbara, sono praticante Reiki Komyo di terzo livello e lavoro come Coordinatrice nella Casa Residenza Anziani di Verucchio, dove da circa tre anni, con le mie collaboratrici Gianna e Donatella (praticanti Reiki Komyo 3° livello), stiamo attuando un Progetto di trattamenti Reiki per persone che convivono con la demenza.

Io, Gianna e Donatella siamo Felicitatrici del Sente- Mente® Project un grande progetto nazionale, nato dall' intuizione di Letizia Espanoli, per guardare con occhi nuovi alla malattia e per vivere le grandi sfide della vita.

Sente-Mente® è un modello in grado di sviluppare le opportunità che ancora sono presenti, nonostante il dolore, le fatiche, la malattia, perché #lavitanonfinisceconladiagnosi.

Uno dei sette pilastri scientifici su cui si basa questo modello metodologico è il "Contatto". Diversi studi dimostrano l'importanza non solo del con-tatto fisico come l'abbraccio, la carezza, il massaggio ma anche la capacità di relazionarsi con dolcezza, delicatezza, tenerezza, gentilezza e volontà di prendersi cura dell'altro con autenticità. Essendo un potente strumento terapeutico è un diritto per la persona e dobbiamo avere il coraggio di cambiare ed essere unici.

La nostra equipe di lavoro crede fermamente che il "prendersi cura" della persona debba avvenire focalizzando l'attenzione sulla globalità dell'essere umano, considerato nella sua completezza, nel rispetto della vita, della salute, della libertà e della dignità dell'individuo ed avvalga pienamente il principio dell' OMS che sostiene: *"la salute è un completo benessere fisico psichico e sociale e non la semplice assenza di malattia"*.

Ed è proprio questa la finalità del progetto: promuovere il benessere psico-fisico delle persone, anche attraverso un trattamento complementare, con un approccio olistico centrato sulla persona che permetta di considerare l'essere umano nella sua interezza.

La relazione, il connettersi con le emozioni dell' altro, la comprensione, l'ascolto, l'aiuto con competenza, conoscenza e tecnica, fanno di un operatore che lavora in Casa Residenza Anziani un professionista con competenze speciali, nel pieno rispetto dei valori e dei principi del Sente-Mente® Project..

Da tutti questi elementi è possibile sviluppare oggi la concezione di assistenza integrata, avvalendosi anche delle cure complementari.

In campo sanitario le cure complementari sono introdotte sempre di più come cure che possono essere utilmente affiancate alle cure convenzionali e in ogni caso, mai proposte in sostituzione ad esse, ma con la finalità di potenziarne l'efficacia e migliorare la qualità della vita della persona con un approccio olistico, secondo il quale l'uomo è visto come unità inscindibile di corpo-mente-anima.

Pertanto alla base del nostro progetto vi è la volontà di utilizzare una terapia complementare, in linea con i pilastri scientifici del Sente-Mente® project, come supporto alle terapie convenzionali nella gestione del dolore cronico (neurologico e/o muscolo-scheletrico), della sindrome ansioso depressiva, dei comportamentali speciali secondari alla demenza.

I trattamenti reiki sono propedeutici a tale scopo in quanto contribuiscono al migliona-

mento dell'umore, della qualità del sonno, alla riduzione del dolore, dei comportamenti speciali correlati alla demenza e al miglioramento della funzionalità intestinale.

Il reiki inoltre risulta essere una buona tecnica di rilassamento.

All' avvio del progetto Reiki, con il supporto dell'equipe della Casa Residenza, sono stati individuati gli anziani a cui rivolgere i trattamenti ed in occasione dell' elaborazione del Progetto Assistenziale Individualizzato della persona si è condiviso il progetto stesso con la famiglia, illustrando dettagliatamente le finalità, i benefici e le modalità attuative.

Gli anziani destinatari sono 6 per ogni ciclo di trattamenti a cadenza settimanale, attuati per un periodo di quattro mesi. Nel ciclo attualmente in corso tutte le persone inserite convivono con la demenza, tre delle quali manifestano frequentemente sintomatologie dolorose, una in particolare presenta momenti d'ansia e una occasionalmente disturbi del sonno.

Ogni trattamento dura circa 40/45 minuti, viene attuato in camera al letto della persona in ambiente tranquillo, con luci soffuse e musica rilassante.

Per la valutazione dei risultati conseguiti adottiamo i seguenti indicatori: monitoraggio della pressione arteriosa prima e dopo il trattamento; variazioni della terapia farmacologica; episodi di dolore e/o ansia; utilizzo della terapia al bisogno nei mesi precedenti all'inizio dei trattamenti - durante il periodo dei trattamenti e nei mesi immediatamente successivi; monitoraggio della regolare funzionalità intestinale. Per la valutazione del miglioramento dei comportamenti speciali si utilizza la scala di valutazione CMAI che viene compilata al termine di ogni trattamento.

Per ogni persona inserita nel progetto Reiki si condividono i risultati conseguiti in occasione di verifica del Progetto Assistenziale Individualizzato, dove tutta l' Equipe (Medico, Coordinatore, Infermiere, RAA, OSS Tutor, Animatore, Fisioterapista) illustra all' interessato e alla famiglia i benefici raggiunti in termini di:

- rilassamento profondo;
- riduzione dell'ansia, del dolore, della tensione e della rigidità muscolare;
- miglioramento dell'umore, della regolarità intestinale, della qualità del sonno e del benessere psicofisico globale del ricevente.

Oltre ai benefici sopradescritti verificati come equipe multidisciplinare, quello che possiamo affermare dopo tre anni di trattamenti reiki praticati ad anziani che con-vivono con la demenza è che fra la persona ricevente e il praticante si instaura un rapporto molto intimo, di connessione da cuore a cuore, di contatto visivo, di presenza, di relazione autentica che va al di là del linguaggio spesso compromesso dalla malattia, ed è allora che ci si incontra nel sentire, nelle emozioni che si provano così pulsanti e che tali rimarranno, inalterate, fino all' ultimo istante di vita.

*"Il tempo della ragione per loro è finito ma ci possiamo incontrare nel sentire, e allora dai libero sfogo alle tue emozioni più belle....lasciate che le persone vi riconoscano nelle vostre carezze"* (Letizia Espanoli)

Verucchio, 10/03/2017

Barbara Biondi

Felicitatrice Sente-Mente® Project

Operatore Reiki Komyo 3° Livello

## CHIARA E LA SUA "COREA"

Mi presento: mi chiamo Elisa e sono Infermiera professionale e *felicitatrice* del Sente-Mente Project®. Ho scoperto il Reiki circa due anni fa grazie alla mia formatrice nonché master Komyo ReikiDo, la dott.ssa Letizia Espanoli. Ho sempre pensato che parte fondamentale dell'assistenza infermieristica non fosse la sola cura delle patologie attraverso le terapie farmacologiche, seppur necessarie, ma per me è sempre stato di vitale importanza l'approccio umano quale l'ascolto, l'empatia e il contatto, come dire la creazione di quel filo sottile che fa sentire il paziente al sicuro. E come dicevo prima, ad un certo punto del mio percorso, ho scoperto il Reiki che mi ha dato appieno le risposte che cercavo. Per ora ho ricevuto il II livello ma sono intenzionata a proseguire fino al raggiungimento del Master.

Quest'estate ho fatto volontariato presso una cooperativa che mi ha affidato una ragazza affetta da una malattia genetica nota neurodegenerativa nota come *Còrea di Hungtinton* da circa 10 anni, con una grave compromissione del linguaggio e purtroppo non più in grado di camminare in autonomia. Userò un nome di fantasia: Chiara. Già dal primo incontro mi sono resa conto che mi trovavo di fronte ad una ragazza ancora piena di vita che si trovava a lottare con un gigante che, giorno dopo giorno, si portava via un pezzetto di lei. Chiara non era più in grado di guidare, né di telefonare, né di leggere e neppure di mangiare da sola perché i movimenti imprevedibili delle sue mani, chiamati *discinesie*, le facevano cadere tutto. Chiara però aveva deciso di non privarsi della sua sigaretta quotidiana che voleva riuscire a fumare da sola rischiando ogni volta di bruciarsi le mani o i vestiti. Dopo circa una settimana riuscivo a capirla quando mi parlava e questo fu di gran sollievo per entrambe e ci aiutò a creare fra noi un certo feeling.

Cominciò a spiegarmi di come le facesse male la schiena, soffriva spesso di mal di testa e anche le gambe non le davano tregua, così decisi di proporle a provare Reiki. Non potrò mai dimenticare il suo sguardo durante il primo trattamento, da principio abbastanza titubante fino a diventare sempre più disteso, così dopo quel giorno una volta la settimana avevamo quell'appuntamento importante. Alla fine di ogni trattamento Chiara si sentiva più rilassata e meno contratta a livello cervicale, ma l'effetto che stupiva entrambe era la riduzione delle discinesie tipiche della corea. Alla fine di un trattamento riuscì addirittura ad alzarsi dal letto e ad andare fino al comò di fronte facendo circa tre, quattro passi senza oscillare paurosamente. Sempre alla fine dei trattamenti approfittavo di fumare la sua sigaretta perché riusciva a tenerla con le dita facendola cadere un due volte mentre di solito si arrivava anche a più di una decina di lanci fino anche al pavimento.

Certo, a qualcuno potrebbero sembrare risultati insignificanti ma per una persona che ogni giorno si trova imbrigliata in un corpo che sembra andare esattamente nella direzione opposta che hai scelto, questi erano risultati di cui gioire. E vedere Chiara sorridere era la mia ricompensa più bella. Oltre al Reiki durante i nostri incontri settimanali, mi avvicinavo a lei e a sua madre seguendo il modello definito nel Sente-Mente Project® e questa, penso, sia stata la carta vincente per farmi accettare in una famiglia molto provata che non aveva bisogno di essere solo ascoltata, ma aiutata a trovare strategie nuove per far fronte agli ostacoli quotidiani.

Elisa

## CORPO, VIBRAZIONE, VOCE BENESSERE PSICOFISICO

Mi chiamo Barbara Tonni e sono un insegnante di canto e master reiki. E' la prima volta che mi capita di scrivere un articolo e per questo ringrazio l'Universo e la mia insegnante di reiki Chiara Grandi per la grande opportunità di potermi esprimere anche tramite la scrittura portando in questo modo la mia esperienza in entrambi gli ambiti. Partendo dal presupposto che tutto vibra.....e noi siamo esseri vibranti in ogni singola cellula, e parte dell'universo e di madre terra a loro volta vibranti. Quindi il suono e la vibrazione fa parte di noi sia internamente che esternamente. Internamente la prima vibrazione percepibile è il battito del nostro cuore, il respiro, tappando le orecchie possiamo sentire il suono interno delle orecchie e del cervello, il movimento e il suono dello stomaco ecc... ma la cosa che ci dà più vibrazione in assoluto è la nostra voce che può avere diverse frequenze dette herz. Da come parliamo si capiscono tante cose se la persona è triste, felice, stressata, se è impaurita, sicura o insicura, ecc.....

Quando noi parliamo emettiamo delle frequenze (voce parlata più o meno 200 hz) quando noi cantiamo ne emettiamo altre, nel canto le frequenze aumentano e la vibrazione all'interno del corpo aumenta di molto, vibrano le cellule, vibrano i muscoli, vibrano le ossa quindi è un massaggio sonoro veramente completo e molto, molto profondo. L'organo in assoluto che assorbe maggiore tensione è la laringe partendo dalle memorie *rettilliane*, portiamo con noi un bagaglio di sensazioni e paure ancestrali dove la laringe assorbe e scatena un meccanismo di difesa infatti quando noi ci spaventiamo o siamo preoccupati o arrabbiati abbiamo tensione immediata sulla laringe e per un cantante questo non giova assolutamente anzi direi che non è per niente di aiuto. Portiamo con noi a livello cellulare le memorie e i geni dei nostri avi quindi anche le loro paure... predisposizioni fisiche ed emotive.

Molte volte noi entriamo in contatto anche con il campo magnetico (o energia) di un'altra persona entrando in risonanza con loro, se una persona sta bene ci trasmetterà benessere se non sta bene ci trasmetterà l'opposto creando tensione sulla nostra laringe e non solo. Quindi il reiki ci può aiutare a togliere questa tensione rilassandoci e lavorando sul chakra della gola che guarda caso è nella posizione della laringe, e ci può aiutare anche a non assorbire l'energia dell'altra persona quando noi entriamo in contatto dandoci l'opportunità di rimanere più distaccati e a non fare da spugne. Il reiki porta la persona in uno stato psicofisico di rilassamento e nelle frequenze Alfa della meditazione come quando cantiamo in un determinato modo. Tornando alla voce cantata e alle memorie *rettilliane* e dei nostri avi noi possiamo sfruttare ed usare la paura per creare patos, energia e nota sonora.

La paura è legata all'intonazione e alla vocale, mentre il vibrato e la brillantezza è legato alla liberazione, la libertà. Le paure ancestrali sono due, una è la paura del soffocamento e l'altra dello sfracellamento, nella prima è la paura dell'acqua perché sicuramente qualche nostro avo avrà visto qualcuno morire annegato ed è legata alle note acute e potenti quindi o vado in blocco o decido di liberare la voce e di nuotare, nella seconda la paura dello sfracellamento è legato al periodo delle scimmie dove per spostarsi da un albero all'altro qualcuno cadeva sfracellato ed è legato all'intonazione se canto bene mi libero e volo se sono stonato mi sento sfracellato.

A livello inconscio noi funzioniamo in questa maniera e di conseguenza il corpo si adegua, ma attraverso le frequenze e il funzionamento dell'orecchio noi possiamo andare a sbloccare situazioni fisiche ed emotive ripristinando il funzionamento del cervello che ci possono condurre ad uno stato psicofisico di grande rilassamento e ipnotico come può fare il trattamento reiki andando a riequilibrare i chakra e riportandoti nella tua centratura nel tuo sé. Tutto questo portando al nostro orecchio dei suoni antichi di madre terra che ora noi abbiamo perso per l'inquinamento acustico infatti noi ci stressiamo molto perché il nostro orecchio e cervello non percepisce le frequen-

ze che ci riportano in contatto con la natura quali noi siamo, non siamo staccati dalla natura noi siamo natura ma l'essere umano sta perdendo sempre di più questa consapevolezza, non ci rendiamo conto che non sentiamo e parlo della mia esperienza personale con l'accademia che sto frequentando a Torino. Il nostro orecchio per una serie di motivi che possono essere traumi fisici, emotivi, trauma alla nascita e bagagli dei nostri avi non sente determinate frequenze il cervello si stressa e siccome lui dà l'input alla nostra centrale elettrica di far funzionare tutte le parti del nostro corpo a un certo punto non lo fa e noi iniziamo ad avere problemi posturali, di respirazione, di intonazione ecc..... Ancora quando siamo feti noi assorbiamo qualsiasi cosa da nostra madre incluso il suo malessere la sua paura e se si nasce prematuri il bagaglio a livello di trauma e del senso di abbandono è ancora più grande perché è come se il bambino percepisse che non è stato voluto ed abbandonato quindi nasciamo già con un bel carico traumatico che poi ci porteremo di conseguenza per la vita se abbiamo avuto una madre anafettiva, (questi bambini devono essere sommersi dall'affetto della mamma per essere rassicurati).

Detto questo ora vediamo come possiamo portare l'orecchio a lavorare per sbloccare e sentire gli Hz che fanno bene al nostro cervello e ci permettono di sbloccare situazioni a livello fisico ed emotivo. Esiste un test che possiamo fare per capire effettivamente quanto ascolta un orecchio e l'altro sia internamente che esternamente e si chiama Analisi del modello di ascolto in rapporto all'orientamento nello spazio, fatto questo test noi siamo in grado di capire che tipo di sbilanciamento c'è tra un orecchio e l'altro e come cercare di riattivarlo portando entrambi le orecchie in equilibrio. Tutto questo si può fare tramite il vibrato che quando inizia a funzionare bene fa uscire degli Hz che sono paragonabili come suono al ronzio delle api, al suono delle cicale e al suono dei grilli queste frequenze messe tutte insieme creano una vibrazione tale da portare le orecchie ad un altro tipo di ascolto, vibra in maniera completamente diversa tutto il cranio la laringe inizia a lavorare bene e tutti i muscoli del collo vanno in equilibrio la respirazione si sistema da sola e non ci dobbiamo per niente pensare il cervello percepisce queste onde ed inizia a riorganizzarsi producendo endorfine e ormoni portandoci in uno stato ipnotico onde Alfa uguale alla meditazione stato di benessere psicofisico e affermazione del sé insomma in uno stato di grande pace perché abbiamo ricollegato l'orecchio e il cervello alla natura, alla memoria rettiliana da cui proveniamo e da cui facciamo parte, il reiki ha lo stesso effetto benessere psicofisico, presenza affermazione del sé perché siamo parte dell'universo, parte della natura, centrati e nel qui e ora, la vibrazione della nostra voce produce la stessa cosa provate ad immaginare che effetto avrebbe il reiki se ci abbinassimo anche il suono della nostra voce...

Io lo sto sperimentando ed è veramente una grande cosa. Per portare le orecchie a percepire gli Hz di cui parlavo prima si utilizzano manovre che le stimolano, lavorando anche sul corpo per portarlo a liberarsi dalle tensioni e permettere al suono di uscire libero tutto questo però dipende anche dalla collaborazione della persona a volte ci sono molte resistenze e ci vuole del tempo perché si permetta di liberarsi, dipende sempre dal trauma fisico ed emotivo e molte volte da entrambe le cose. E' davvero meraviglioso come il suono la vibrazione possa curare e dare un grande benessere ricordandoci che siamo per lo più fatti di acqua e quindi ogni vibrazione risuona in noi dalla parola parlata a quella cantata al suono prodotto dalla natura e anche quello prodotto dall'inquinamento acustico che ci porta allo stress..... Siamo il più possibile nella natura quella è la nostra casa, ascoltiamo il suo suono il vento, la pioggia, gli animali facciamo reiki e cantiamo questo ci dà davvero la pace l'equilibrio il qui e ora un tutt'uno con l'universo di cui tutti noi facciamo parte. Grata per questa grande occasione che mi è stata data da Chiara Grandi ringrazio e chissà se le mie parole vi sono piaciute alla prossima volta.

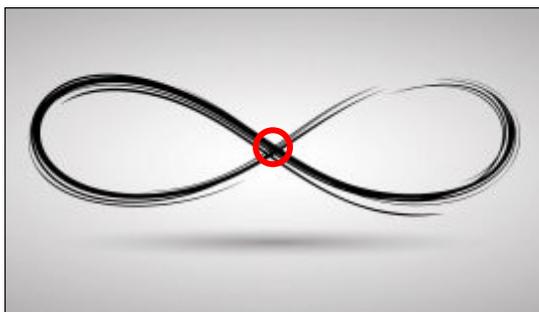
Barbara Tonni

## DIAPASON.... 128

Il Diapason è uno strumento a forma di forcilla che, se viene percosso correttamente, vibra emettendo un suono. La geometria ed il materiale del diapason influenzano la nota prodotta. La nota LA a 440 hz è utilizzata per convenzione (dopo la conferenza internazionale di Londra del 1939) come nota di base per l'accordatura degli strumenti musicali. Meno noti sono invece gli effetti terapeutici che verranno qui brevemente introdotti e descritti.

Un breve cenno sui diapason e sulla scala musicale Pitagorica ci permette di introdurre l'importanza della variazione di frequenze e di intervalli che sono così composti: DO(512cps), RE(288cps), MI(320cps), FA(341,3cps), SOL(384cps), LA(426,7cps), SI(480cps), DO(512cps): come si può notare ad ogni nota viene riferita una frequenza mentre per cps si intendono "cicli per secondo di vibrazione".

Nel 1957 W.O.Schumann calcolò la frequenza di risonanza della terra nello spazio della ionosfera in 7,5 / 7,8 cps che in tempi successivi venne portata ad 8 cps. Quasi sicuramente si scelse questo numero perché nell'antica arte della numerologia esso simboleggia l'integrazione tra cielo e terra, il punto di congiunzione tra il cerchio superiore e quello inferiore e rappresenta lo Still point, ovvero il punto di equilibrio.



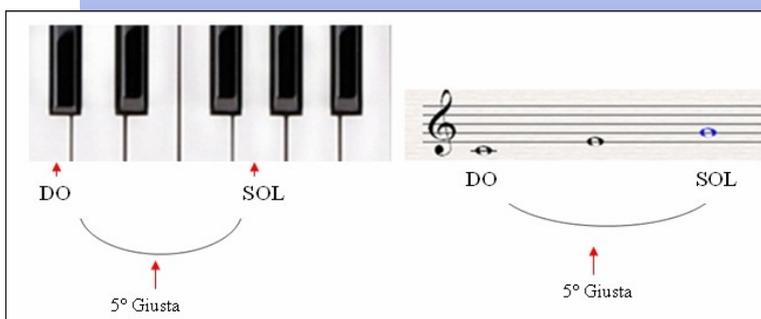
Ruotando lo stesso numero di 90° viene rappresentato l'infinito, il perfetto equilibrio.

Schumann formulò una sequenza di diapason per ottave che sono usati a scopo terapeutico: 8, 16, 32, 64, 128, 256, 512, 1024, 2048 e 4096. Si possono usare singolarmente o abbinati ed essi emettono delle note e innumerevoli armonici che si diffondono nel nostro corpo creando milioni di collegamenti neurali e, ad ogni combinazione di armonici si ottengono risonanze che interagiscono con tutte le aree della nostra mente e corpo, ristabilizzandone l'armonia.

Prenderemo in considerazione le frequenze 32, 64, e 128 classificati diapason osteofonici, progettati con dei pesi collocati sugli steli. Quando attivati sviluppano una forte vibrazione che si trasmette sullo stelo del diapason permettendo di trasferirla direttamente sulla parte del corpo da trattare.

I diapason osteofonici vanno suonati singolarmente, ed il numero indica in Herz i cicli per secondo di vibrazione.

Di queste 3 frequenze prenderemo in considerazione il diapason 128, considerato di Quinta perfetta (detta anche quinta "giusta"), che può essere posto su qualsiasi parte del corpo, in particolar modo sulle articolazioni, sulle ossa e sui tessuti. Il diapason 128 basato su Quinta perfetta lo si ottiene prendendo la



frequenza del SOL 384 cps e sottraendone la frequenza del DO 256 cps si ottiene 128 (384- 256=128).

Nella numerologia la somma dei numeri che compongono 128=1+2+8= è uguale a 11, considerato numero gemello e magico, ma non sarà comunque un argomento che approfondiremo, in quanto ora siamo interessati all'aspetto terapeutico.

Cerchiamo di capire cosa avviene e come stimola il nostro corpo la frequenza 128 cps. Facendo vibrare il diapason 128 e ponendolo a contatto con il nostro corpo esso manda in risonanza e quindi in definitiva *muove e stimola* le cellule che, attivate, producono l'ossido nitrico innescando una serie di eventi fisiologici che influenzano positivamente la nostra salute.

**Ossido nitrico e beneficio sul nostro fisico:** l'ossido nitrico è una delle molecole più piccole in natura e nel nostro corpo è prodotto all'interno delle cellule vascolari, nervose ed immunitarie e viene rilasciato ritmicamente ai tessuti circostanti creando una barriera contro virus, batteri e radicali liberi impedendone l'invasione del corpo.

Quando siamo in uno stato di stress il nostro organismo è indebolito, e quindi soggetto a cali di energia, dolori articolari e depressione.

Il diapason 128 grazie alla sua versatilità, può essere anche utilizzato per produrre ed eliminare dolori indotti da problemi di mobilità e rigidità articolari.

**Riequilibrio generale:** il riequilibrio del cuore si ottiene posizionando il diapason 128 sullo sterno al centro del torace e la vibrazione che pervade il corpo stimola le nostre cellule a produrre l'ossido nitrico.

**Riequilibrio delle articolazioni:** Il diapason 128 può essere usato nelle contratture muscolari e nei sintomi artritici e, posizionato vicino alle articolazioni e attivandolo le vibrazioni si trasferiscono attraverso le ossa riducendo il dolore.

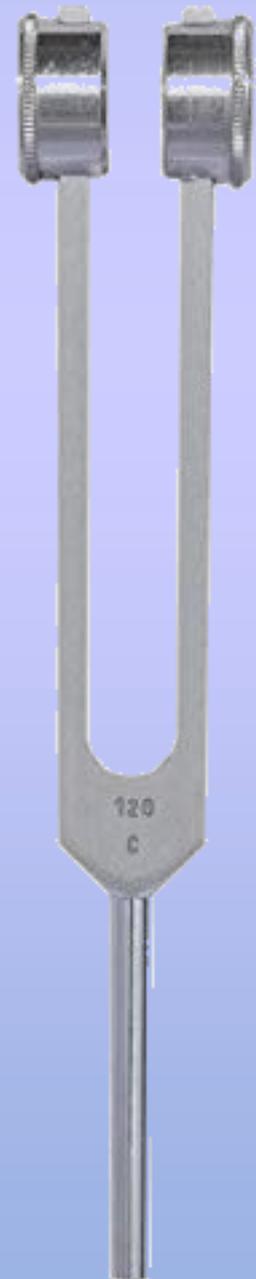
Il diapason è anche un valido aiuto in agopuntura e riflessologia: in ogni posizione è prassi battere il diapason 128 per 3 volte.

Spero che questa breve sintesi sui benefici che si possono ottenere con l'uso dei diapason abbia stimolato l'interesse del lettore in questa affascinante materia e lo porti ad approfondire l'argomento.

A questo proposito mi sento di suggerire la lettura dei testi:

- *Human Tuning - Il suono dei diapason che guarisce* - Jhon Bronlieu
- *I Diapason dell'ottava cosmica* - Hans Cousto

Gianfranco Comai



## I PRINCIPI DI USUI SOTTO UN ALTRO PUNTO DI VISTA

La mia particolare passione per i Principi Reiki mi porta spesso a riflettere per capire sempre meglio ed in profondità l'intento di Usui Sensei.

Una mattina mentre mi recavo al mercato con il mio scooter elettrico pensavo: "Chissà in sardo come si possono leggere". Ogni cultura, infatti, ha la sua massima espressione nella forma dialettale. Quindi iniziai il giorno una ricerca della corrispondenza dei principi recitati in forma Sarda.

C'era qualche punto che non riuscivo a trovare perché a casa mia si parla più l'italiano che il dialetto, e quello che ho imparato in giro non è sempre corretto, perché, come accade per tutti i dialetti, con il passare del tempo e l'elevarsi del livello culturale della popolazione, anche il sardo non ha fatto eccezione e malgrado il relativo isolamento dato dalla particolare zona geografica, si è comunque stemperato nella lingua nazionale perdendo parte del suo aspetto più profondo.

In particolare quello che non riuscivo a trovare era il terzo principio, ovvero: "Con gratitudine....". Poi un giorno mi capitò di incontrare un pastore e pensai che lui sicuramente avrebbe potuto aiutarmi. Infatti fu proprio grazie a questo incontro "casuale" che riuscii a comporre la tavola dei principi in sardo.

*Su segretu de'sarti po s'accostai a sa felidadi  
Sa mexina miraculosa po curai dogna malaria  
Scetti po oi*

*Non t'arrineghisi*

*Non ti preoccupisi*

*Torrai graziasa*

*Traballa con cuscienza*

*Si cortesu con tottusu cussus chi incontrasa in sa strara rua*

*A megianu e a mery con is manusu giuntasa portaddasa in su coru e in sa menti e cattaddasa co n sa boxi*

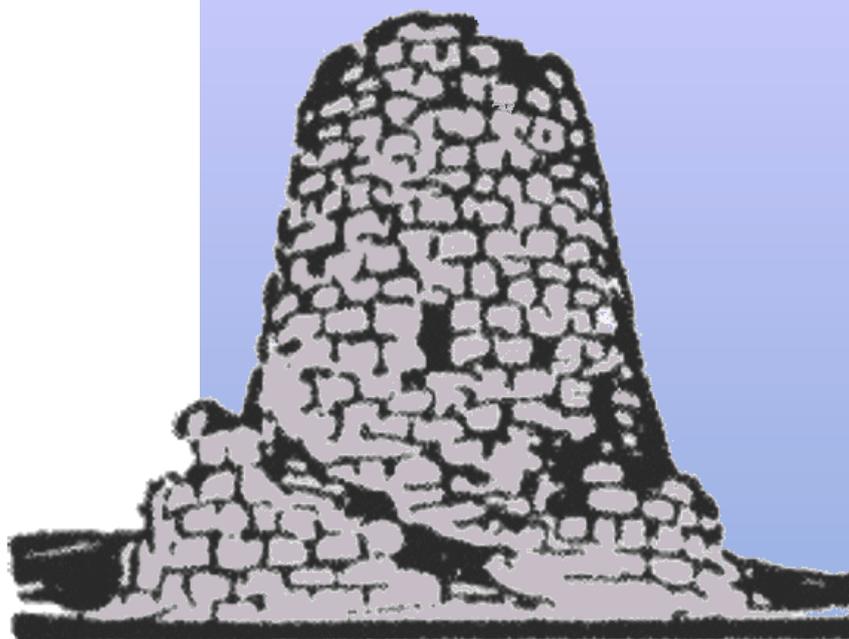
*Sa Terapia de Usui po su*

*corpu e sa menti*

*Su fondarori Usui MIkao.*

In fondo la traduzione dei principi in Sardo contiene, per i primi due dei suggerimenti, mentre il terzo significa *rendere grazia*, il quarto lavorare coscienziosamente, il quinto esprime il comportamento di cortesia verso gli altri.

Carlo Planta



### Reiki in ospedale -Esperienza diretta - *Seminario di primo livello in un ospedale lombardo*

Reiki: trattamento naturale di riequilibrio energetico

Nel trattamento del reiki si usa come mezzo di contatto il corpo fisico di ricevente per poter trasmettere, attraverso l'imposizione delle mani, l'energia universale. L'azione del reiki non si limita al piano fisico, ma pervade tutta la sfera di cui l'essere umano è composto: corpo fisico, emozioni e mente/spirito. Il corpo, la mente e lo spirito sono un'unica entità che l'uomo oggi vive come se fossero aspetti separati. Il reiki agisce contemporaneamente su questi tre aspetti, pertanto è da considerarsi a tutti gli effetti un metodo olistico (ovvero che lavora sulla totalità dell'essere). Ci aiuta a ristabilire l'ordine originario che è venuto meno andando a risvegliare la capacità di auto-guarigione del nostro corpo. È da qualche anno che la pratica sta entrando nelle strutture sanitarie come supporto alla medicina tradizionale.

Ad esempio, presso l'ospedale **Le Molinette di Torino**, il **San Raffaele Giglio di Cefalù** (Palermo), il **Cardinal Massaia di Asti**, la **Fondazione Pascale di Napoli** e il **San Carlo Borromeo di Milano**, vengono messe in atto sperimentazioni sui pazienti e formazione al personale sanitario.

La mia esperienza come docente presso una struttura sanitaria, avvenuta in Lombardia, è stata positiva. Nella sala di pratica dell'ospedale si respirava fin da subito un'atmosfera positiva, i fisioterapisti che partecipavano erano ben predisposti a questa nuova esperienza. Sia le ore dedicate alla pratica che quelle dedicate alla teoria sono passate in modo sereno. L'impegno e la serietà con cui i futuri operatori hanno affrontato queste ore di formazione hanno riempito il mio cuore. Il seminario è stato strutturato dando più spazio alla pratica, senza tuttavia tralasciare la parte teorica (indispensabile per una formazione completa). Il metodo è quello tradizionale giapponese, trasmesso dall'**AIRE** (Associazione Italiana Reiki) di cui faccio parte come direttore didattico per la mia provincia. La parte teorica comprende, oltre la storia delle origini, lo studio filosofico dei cinque precetti, ovvero le cinque regole che ci consentono di vivere al meglio la nostra vita e nello stesso tempo ci proiettano nella spiritualità. La parte pratica prevede, oltre ai *katà* delle posizioni per l'auto-trattamento e il trattamento ad altri, le tecniche di respirazione e meditazione- le quali sono la base del percorso, come accade in tutte le discipline olistiche. In aggiunta sono state affrontate anche le tecniche di pulizia energetica e ricarica per consentire un maggior equilibrio per l'operatore.

Questo seminario era rivolto ai fisioterapisti, in quanto è stato da loro specificamente richiesto. Lavorando a contatto con i pazienti, il reiki è un valore aggiunto alla loro pratica lavorativa, in quanto oltre al fisico si tocca l'aspetto emozionale/mentale, dando così un beneficio completo. Si è sperimentato, per quanto riguarda i *katà*, il lavoro alla giapponese, cioè praticando per terra sui relativi tappetini; poi si è passati al lavoro sul lettino tradizionale, più comodo per l'operatore.

Per me è stata un'esperienza molto positiva, ho raccolto molta attenzione e impegno da parte dei partecipanti. Ho avuto ottime sensazioni e a livello professionale è stato molto appagante vivere queste ore in armonia. Ringrazio tutti i miei "maestri" che mi hanno dato la possibilità di diffondere questa pratica.

Massimo Zambelli

## L'ESPERIENZA DI PIETRO

Mi chiamo Pietro. I miei inizi, sono stati piuttosto entusiasmanti e creativi. Nel 1999 finito il primo livello di Reiki, trovai Sultan il mio pastore tedesco in mezzo al cortile sotto la pioggia con la schiena bloccata abbiamo chiamato il veterinario che subito gli ha somministrato un antidolorifico. Dopo qualche giorno stessa situazione, bloccato di nuovo. Al ché essendo io agli inizi, provai a dargli e dopo cinque trattamento Sultan il mio cane saltò sulla macchina, pronto ad andare via, con grande gioia mia.

L'insegnante di canto di mia figlia nel 2014 mi chiese di aiutarla con trattamenti Reiki per una forte sinusite cronica che durava da anni. Al 4° trattamento fuoriuscì dal naso una grossa quantità di materia densa e giallastra. Dopo quel evento Monica scrisse su Facebook.

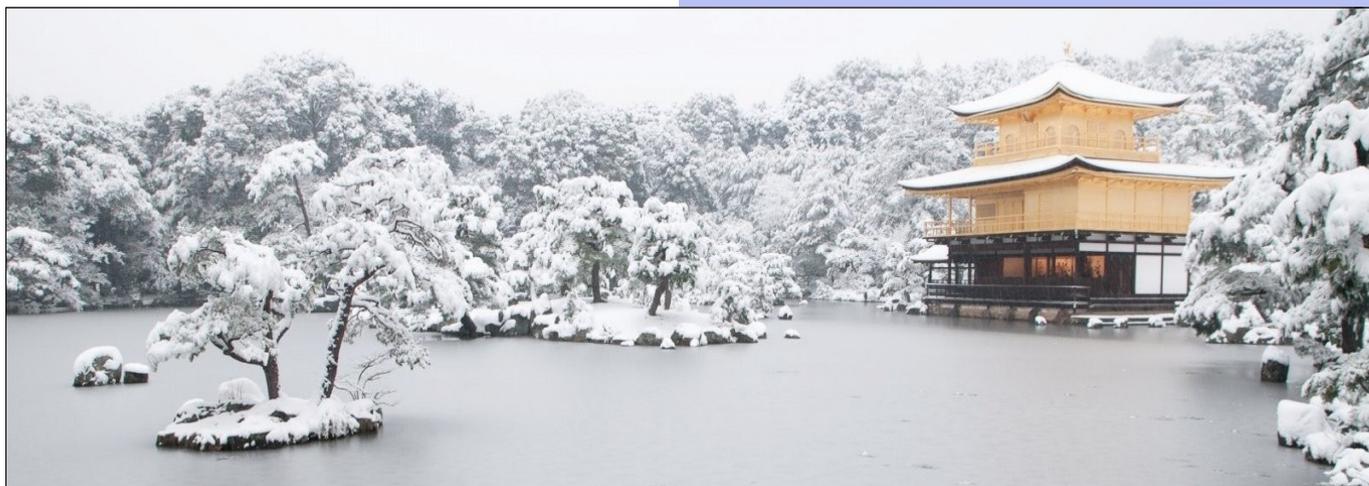
Dopo i trattamenti non ha mai più avuto problemi se non, al massimo, giusto un piccolo raffreddore di stagione.

Nel 2016, Daniele compositore insegnante e suonava l'organo ma dovette rinunciare a diversi concerti ed all'insegnamento a causa di problemi fisici e psicologici, ma dopo due trattamenti completi, riuscì a riprendere la tastiera e dopo sei trattamenti tornò ad insegnare e a comporre musiche per organo.

La mamma di Daniele era affetta da Miastenia Gravis: la *miastenia gravis* è una malattia autoimmune che compromette la comunicazione fra nervi e muscoli, provocando episodi di debolezza muscolare. Solitamente le persone hanno palpebre cadenti e visione doppia e i muscoli diventano anormalmente stanchi e deboli dopo un'attività anche minima, al punto che con problemi agli occhi (al risveglio fino a due ore non riusciva ad alzare le palpebre) e nelle mani al punto che non riusciva a trattenere un bicchiere di plastica vuoto.

Dopo cinque trattamenti di Reiki completi, quella mattina arrivato per il trattamento mi fece venire i brividi di gioia, mi strinse la mano e mi raccontò che quella mattina dopo anni era ricucita a preparare la colazione al marito.

Pietro Defend



## OCCHIALI DI BATES

Il metodo Bates è una pratica alternativa di vera e propria *ginnastica oculare* che consta in diversi esercizi, condotti da un esperto, che hanno l'obiettivo di correggere i difetti della vista e mantenere nel tempo i risultati raggiunti.

La ginnastica oculare si può attuare anche attraverso l'utilizzo di occhiali particolari, con lenti di plastica dura nera traforata. Questo permette all'occhio di allenarsi nel naturale tentativo di vedere attraverso i buchi e compiendo quindi necessariamente un continuo movimento.



Ovviamente, visto lo sforzo che l'occhio compie, questi occhiali sono da utilizzarsi con crescente gradualità, iniziando con un utilizzo di circa un quarto d'ora al giorno fino ad arrivare ad indossarli nel quotidiano.

Personalmente ho iniziato ad usarli all'età di 12 anni: in quel periodo portavo gli occhiali graduati per correggere l'ipermetropia e avevo un difetto di circa 3 diottrie. Ad oggi, dopo quasi 6 anni, non indosso occhiali correttivi e ricordo che al tempo mi ci erano voluti circa due mesi per arrivare a non averne più bisogno. Devo ammettere che ciò fu dovuto anche grazie alla mia determinazione di dodicenne che non si piaceva esteticamente con gli occhiali, aspetto che ha costituito una motivo in più, oltre a quello meramente terapeutico, per indossarli con la necessaria costanza.



Francesca P.

## IN CAMMINO SUL CAMMINO...

Molte volte avevo sentito nominare il Cammino di Santiago de Compostella ma non mi ero mai incuriosito a sapere dove fosse di preciso e quale fosse il significato di quel andare fino ad una remota città in un punto indefinito della Spagna.

Fu lui, il Cammino, a cercarmi *invitandomi* a percorrerlo; per conoscerlo pensavo. Mi attirò e mi entusiasmo così tanto che in pochi giorni accettai l'invito, presi la decisione e m'incamminai senza sapere che mi avrebbe cambiato la vita. Mi è piaciuto, mi è davvero piaciuto. L'ho adorato. Soprattutto quando ne sono uscito vivo.

Non avevo mai camminato così tanti giorni su strade sconosciute e solitarie, senza i riferimenti familiari e con l'impressione di andare verso l'ignoto. Il Cammino alcuni lo considerano duro proprio per la sua solitudine e rettitudine, e questo può essere spaventoso. Ma è la situazione ideale per mettere alla prova il proprio coraggio e praticare la meditazione. È ideale per *incontrare se stessi*. Perché?

Bene, proprio per questo: perché non c'è altro, solo tu e tu solo; il paesaggio è pura natura, ti abbraccia, ti avvolge, ne diventi parte e questo favorisce l'introspezione. Favorisce la connessione con te stesso e ti incoraggia a scoprire le tue paure interiori, se ne hai. Forse è per questo che il Cammino non piace a tutti. Forse è per questo che alcuni ne percorrono solo una parte scegliendo, inconsciamente, di non confrontarsi con se stessi fino in fondo.

Ciò che il Cammino può offrire è proprio la possibilità di connettersi con le viscere dei propri pensieri ed emozioni, ad un livello fisico e spirituale e questo a volte può essere molto difficile. Altre volte può essere persino insopportabile. Ma è più facile trovare scuse e *raccontarsela*.

Il Cammino ci pone anche in contatto con il nostro silenzio interiore e, a volte, il silenzio interiore è prezioso. Il silenzio è il *dojo* nel quale possiamo lasciar parlare il cuore: siamo così abituati ad essere pieni di rumore mentale mentre attraverso il Cammino avremmo l'occasione di stanare dentro di noi fantasmi che non ci piacciono, affrontarli e scoprire che non hanno potere, non possono colpirci, semplicemente si nascondono dietro il rumore e ci insinuano dubbi inesistenti, sono solo frutto della nostra mente: noi stessi li creiamo e come li creiamo così possiamo distruggerli.

Liberi da queste paure ecco che possiamo trovare qualcosa di straordinario: la nostra *vera natura*.

Per alcuni, questo è un buon motivo per essere intimoriti e farsi prendere dalla paura. Ma occorre ribaltare il pensiero e vedere il lato positivo delle cose: in realtà il Cammino è un paesaggio meraviglioso, con viste rilassanti di orizzonti infiniti e cieli eterni. Unico e meraviglioso angolo di universo rimasto quasi inalterato nei secoli.

Mentre cammini da solo, immerso in questa atmosfera particolare, puoi sentirti in sintonia col *il tutto*, ti ritrovi, ti riconosci e sei *connesso tra l'immensità del cielo e la grandezza della terra*, riconosci il tuo essere spirituale. Una sensazione unica e splendida.

Possiamo introdurre il Camino de Santiago nelle nostre vite come un grande mae-

stro che ci insegna a stare con noi stessi, a vivere senza la paura dei nostri fantasmi, a combatterli, se necessario, e vincerli: sta a noi prendere questi insegnamenti per continuare a costruire il nostro percorso interiore. Aumentare ed interiorizzare la consapevolezza è da considerare un dono fantastico.

E' davvero difficile descrivere questo luogo che si estende per centinaia di chilometri in una terra ricca di storia e cultura dove si può stare soli con se stessi o in compagnia di altre persone che condividono lo stesso percorso. il Cammino è il luogo ideale per conversazioni profonde con i nostri compagni di viaggio. Su questo percorso avvengono incontri particolari e speciali con altri pellegrini provenienti da ogni parte del mondo abbattendo qualsiasi barriera culturale e linguistica e ponendoci tutti allo stesso livello di fratellanza, con un grandissimo movimento di energia.

Tutto questo è l'esperienza inaspettata che ho vissuto quando ho percorso la prima volta lo straordinario Cammino degli Uomini Ordinari.



L' intensità di questa esperienza, la bellezza e tranquillità dei luoghi, la volontà di sostenere chi è in cammino mi ha spinto a decidere di trasferirmi a vivere in quegli splendidi luoghi ed aprire un ostello per accogliere e rifocillare i viandanti in cammino verso Santiago.

E' nato così l' *albergue* San Bruno, la nuova casa per i pellegrini sorta proprio al centro del percorso

storico in una regione dal nome importante: la Castiglia y Leon, tra le città di Burgos e Leon.

Ora che l'*albergue* è stato realizzato ed è operativo già da tempo, ora il mio sogno è quello di mettere a disposizione questo luogo per condividere altre meravigliose esperienze, organizzando corsi e ritiri spirituali o, ancora, una vacanza nuova e ritemprante in un ambiente unico con il piacere di incontrarsi e ritrovarsi.

Bruno Bernoni

[brunobernoni@gmail.com](mailto:brunobernoni@gmail.com)

<https://www.facebook.com/Albergue-de-Peregrinos-Hospital-San-Bruno-102210946532452/>

## FRATELLANZA

**E' nostra speranza  
che tutti gli oceani del mondo  
siano uniti in pace.**

**Allora perché i venti e le onde  
ora si alzano in furia rabbiosa?**

***Waka dell'imperatore Meiji  
tratta dal manuale Hikkei***

