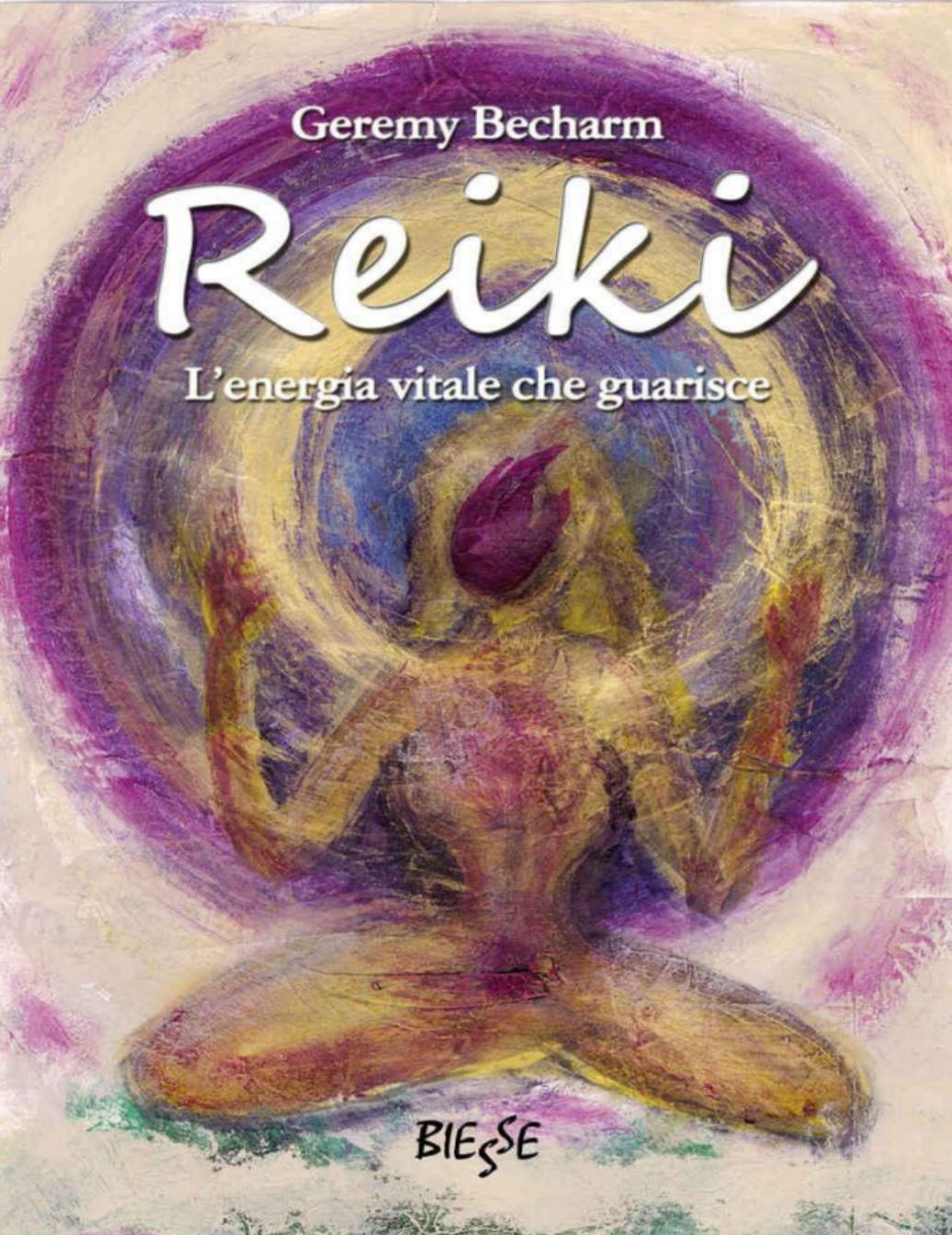


Jeremy Becharm

Reiki

L'energia vitale che guarisce



BIESE

Jeremy Becharm

Reiki

L'energia vitale che
guarisce



BIESE

Impaginazione e grafica:

Lucia Grande

BIESE

è un marchio della Brancato Multimedia

© Copyright 2010 - Brancato Multimedia
Tel. 095.7513325 - 095.7512752 / Fax 095.7513428

Distribuzione: www.brancatomultimedia.it

PRESENTAZIONE

CAPITOLO 1

Un antico metodo di guarigione naturale: il Reiki

Tecniche, segreti e risvolti

Cos'è il Reiki

Come si pratica e come funziona il Reiki

CAPITOLO 2

Curare e curarsi con la terapia Reiki

Mikao Usui e le origini del Reiki

Funzione e compiti del
terapista Reiki

Le malattie che il Reiki può
curare

La terapia Reiki

Come si esegue praticamente
il trattamento base

Fare qualcosa in più col Reiki

Reiki e medicina tradizionale
cinese

Frase positive o affermazioni
rimedio per i cinque organi base

CAPITOLO 3

Reiki, Ci-Kung e Pranoterapia

La mia doppia esperienza

L'esperienza del Ci-Kung

Un'altra esperienza

energetica

CAPITOLO 4

L'energia che è dentro di noi

L'energia cosmica

Il punto d'arrivo

APPENDICE 1

Esperienze di terapeuti Reiki

Intervista a Giuseppe Costa

Intervista a Cinzia Giordano

Intervista a Elide Biraghi

APPENDICE 2

Reiki e cammino spirituale

Note

Prana e Pranoterapia

Cristalloterapia

Cromoterapia

Fitoterapia

PRESENTAZIONE

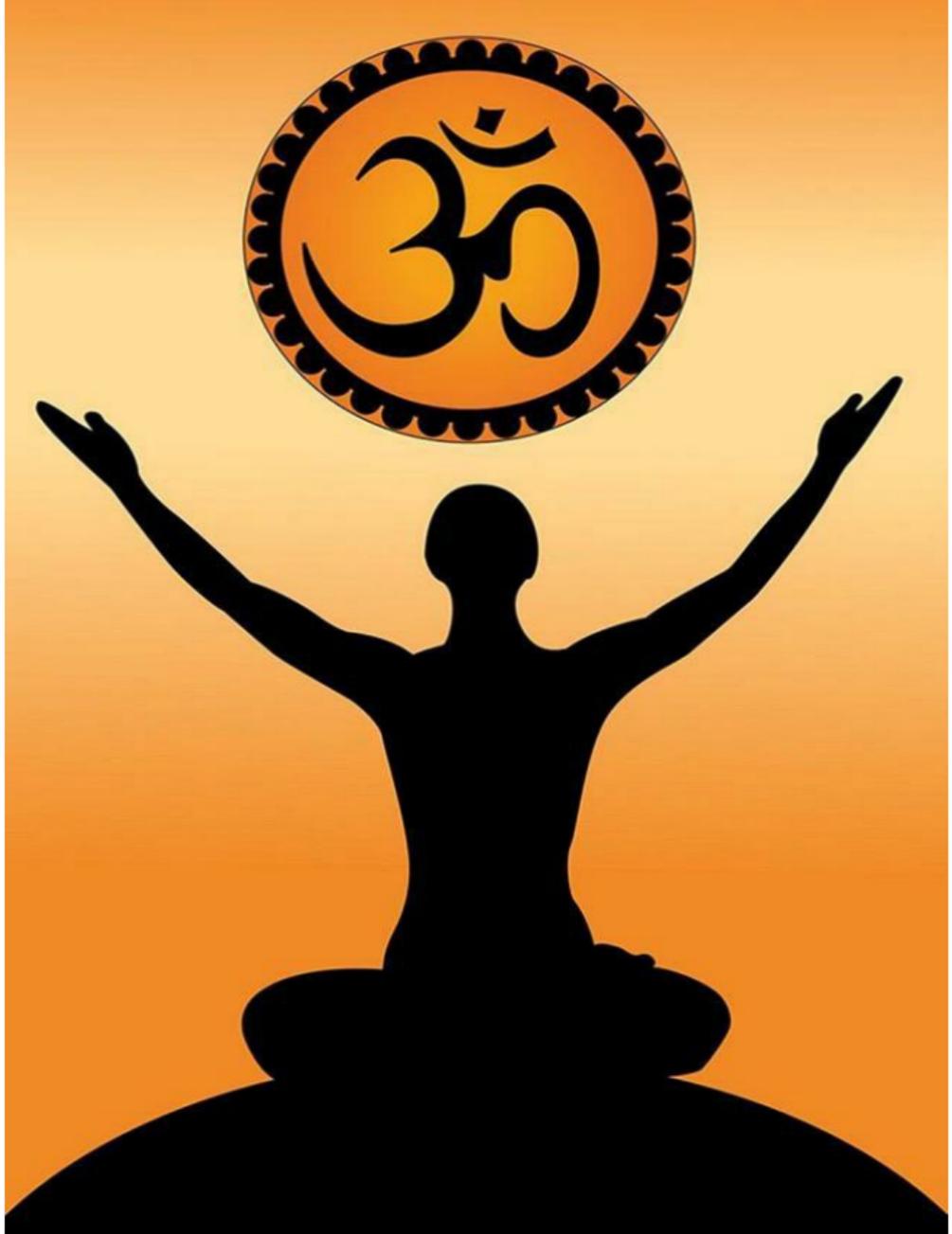
Un approccio nuovo alla terapia REIKI, dove si affiancano una precisa ma facile esposizione della materia ed una personale positiva partecipazione. Questo

coinvolgimento dell'Autore si manifesta nelle citazioni di casi reali, a volte autobiografici, nelle interviste a guaritori e a pazienti, e ancor più nella puntualizzazione di un atteggiamento morale disinteressato verso il paziente, sentito e sottolineato come esigenza imprescindibile di base.

L'opera è corredata da

importanti note chiarificatrici di altre terapie naturali nominate nel testo, che consentono il lavoro di raffronto e approfondimento.

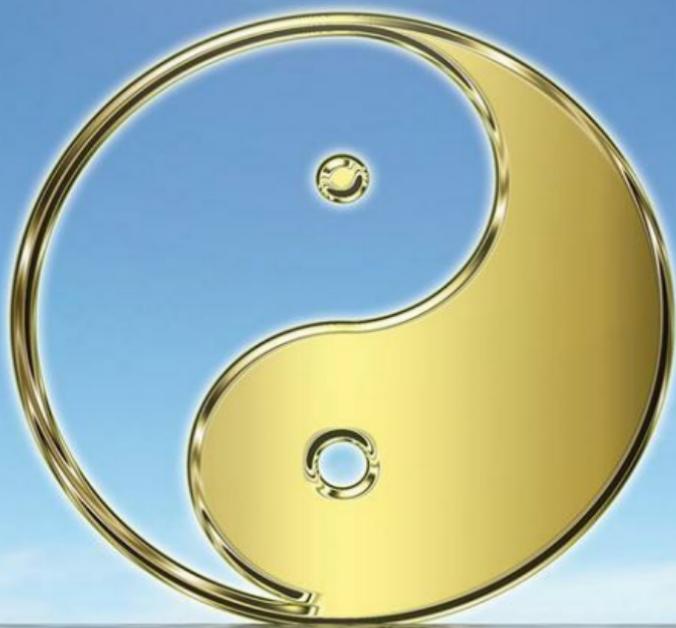
靈氣丸



CAPITOLO 1

Un antico metodo di guarigione naturale: il Reiki





Tecniche, segreti e risvolti

L'increato Creatore del tutto sia con voi e dentro di voi!

Ho deciso di scrivere questo libro sul Reiki poiché ritengo vostro sacrosanto diritto conoscere la verità. Verità, conoscenza e aperture di coscienza sono per me, come lo sono state per molti filosofi, simbolo dell'**Uomo** nella sua espressione più sublime: l'uomo come libertà da ogni illusione e

mistificazione. L'uomo, la cui coscienza, il cui essere, sa vibrare all'unisono con la natura divina e terrena che lo permea e lo circonda, è qualcosa che non vuole né può soggiacere al velo di Maya, all'illusione, alle infinite menzogne di cui il mondo è capace. Ed è proprio per amore di verità e per amore verso il coraggio di squarciare quei veli illusori che accecano la nostra vista, che inizierò questo scritto dicendovi **tutto ciò che il Reiki non è!** Il Reiki non è la bacchetta magica che scioglie i "nodi karmici" che l'uomo da sé non sa sciogliere. Il Reiki non

è una terapia miracolosa in grado di sanare ogni male, il Reiki non è uno strumento di potere col quale disporre dell'altrui volontà, giacché non si può indurre velatamente un individuo a fare nulla che questi non voglia, almeno a livello latente. Il Reiki non è un mezzo per divenire Dio ma, soprattutto, e ciò valga più come **monito** che come semplice osservazione, il Reiki **non è** (si legga: **non deve essere**) un **business!** Non si sceglie di diventare terapisti Reiki per speculare sulle infermità altrui. Se ci si vuole accostare al Reiki lo si deve fare per ampliare la nostra

visione del mondo, per imparare un nuovo metodo di contatto con noi stessi e i nostri simili, per imparare a diventare più benevolenti e per rendersi maggiormente utili agli altri e a noi stessi.



Cos'è il Reiki

Il Reiki, sul piano pratico e fisico, è un antico metodo di guarigione naturale; in realtà, su piani più sottili, è un processo di ricongiunzione fra la nostra energia e quella universale, è uno strumento di consapevolezza e apertura verso il mondo ed insieme un tentativo di riarmonizzazione globale di noi stessi e di ciò che ci circonda. Il termine Reiki deriva infatti dalle parole Rei (Ra) + Ki ed

indica proprio il movimento del KI o CHI o PRANA individuale verso l'energia universale che scorre e fluisce in ogni dove. I grandi maestri di Reiki insegnano che il passaggio in noi di questa energia vitale intelligente non compie opere grandi in quanto cambia la nostra natura, ma in quanto apre il nostro cuore rendendoci disponibili al cambiamento evolutivo. Personalmente ritengo che Reiki sia benevolenza e semplicità, la semplicità della consapevolezza di essere uno con l'universo che ci circonda e la benevolenza che nasce dal voler dare qualcosa ai

nostri simili. Reiki è prima di tutto voler cambiare, voler essere in armonia e voler guarire, guarire noi stessi e guarire gli altri poiché ovunque vi sia qualcuno che sappia tendere una mano ad un suo simile, lì nascerà il germoglio dell'evoluzione, della comprensione e della pace universale. Quando si diventa canali di questa energia, quando si "permette" all'energia vitale di fluire in noi o quando, ancor meglio, ci apriamo a questa nuova esperienza rivolgendo ad essa il nostro cuore e cominciando ad aprirci, ad ascoltarci, ad accorgerci che esistiamo e che il

mondo esiste insieme a noi, allora possiamo cominciare a sentire e possiamo iniziare a percepire l'energia, quell'energia che esiste per ognuno di noi e che il nostro vivere moderno ci aveva fatto dimenticare.



Come si pratica e come funziona il Reiki

Per poter usare, sentire e trasmettere il Reiki occorre essere **attivati** o **iniziati**. L'attivazione è un processo tramite il quale un master, più precisamente un Reiki master, sblocca i canali energetici di un individuo, al fine di renderlo canale libero dell'energia vitale

universale, che in tal modo può scorrere e passare facilmente. Una volta divenuti "canali" di questa forza, la si può a propria volta trasmettere ad altri attraverso l'imposizione delle mani che, in questo modo, divengono strumento terapeutico. L'attivazione o iniziazione di cui parlavamo è qualcosa che un buon master porta a termine per gradi e in modo non violento ed armonioso. Un corso di Reiki di primo livello, infatti, si svolge generalmente in due o tre giorni durante i quali l'allievo ha modo non solo di imparare le tecniche pratico-terapeutiche con le

relative posizioni, ma anche di ripulirsi interiormente e prepararsi con tranquillità a convivere con l'energia del cuore e dell'universo. Terminato lo stage o corso, l'allievo/a può cominciare a curare le persone con l'imposizione delle mani ma, soprattutto, potrà cominciare a vivere con sé stesso in modo più consapevole e profondo. Dopo essere stati terapeuti di 1° livello per un ragionevole periodo di tempo, variante peraltro da individuo a individuo, l'allievo può decidere di passare al 2° livello e, successivamente, al 3° col quale si diventa Reiki-master. Entrambi i

successivi livelli prevedono ulteriori attivazioni. La differenza notevole fra il 1° livello e i due successivi consiste nel fatto che, per il 2° e 3° livello, vengono spiegati all'allievo dei simboli-chiave tracciando i quali egli sarà in grado di canalizzare, controllare e gestire meglio l'energia inviandola, se necessario, e qualora sia richiesta, anche ad un paziente lontano. La possibilità di curare a distanza e di agire su piani energetici più sottili e di ampliare il proprio patrimonio terapeutico ed anche interiore, è ciò che contraddistingue il livello base dagli altri. Oggi però, purtroppo pare vi

sia gente, divenuta master non si sa dove né come né quando, che, per proprio profitto, egoistico o lucroso che sia, travisa principi ed insegnamenti velando l'intero sistema Reiki di aloni misteriosi, arcani ed occulti per accedere ai quali occorre versare non poco denaro. Non credete a tutto ciò che si sente e si racconta: ragionate prima di tutto col vostro cervello! Reiki è qualcosa che tutti abbiamo a disposizione, l'energia non è patrimonio privato di nessuno. Le attivazioni sono tre e tutti i simboli o sistemi di lavoro devono essere forniti durante e attraverso queste

tre tappe le quali sono assolutamente **facoltative**. E per alcune particolari categorie di persone che io chiamo anime elevate, che hanno peraltro raggiunto alti livelli di coscienza e di purezza interiore, il Reiki, con le sue iniziazioni, è perfino inutile ed irrilevante poiché, com'è noto a chi vive nella luce e nella perfetta legge di Dio, spesso, basta la sola volontà di guarire per produrre risultati. Questo accadde ai santi, accadde ai maestri spirituali e accadde al fondatore stesso del Reiki **Mikao Usui**.



CAPITOLO 2

Curare e curarsi con la terapia Reiki





Mikao Usui e le origini del Reiki

Mikao Usui, medico e monaco, era nato in Giappone ed insegnava a Kyoto. Un giorno, durante una lezione, gli vennero rivolte alcune domande circa le guarigioni miracolose operate da Cristo e i poteri taumaturgici di cui Gesù ed alcuni santi disponevano. Usui si accorse di non avere risposte e di non poter soddisfare la sete di sapere dei suoi allievi. Decise, da

quel momento, di ricercare e studiare lui stesso quei fenomeni. A tal fine studiò e viaggiò molto, visitò l'America, l'India, il Tibet; studiò teologia e lesse molti libri, ma niente di tutto ciò lo portò a comprendere in profondità il potere taumaturgico e le guarigioni miracolose, anche perché il monaco non cercava teorie o spiegazioni superficiali ma la verità e la prova, la sperimentazione di essa. Usui, probabilmente, in quanto monaco orientale, cercava la conoscenza vera, la perla di saggezza che illumina e non, come avrebbe a dire l'empio Zarathustra, il vociare della

folla e dei dotti. Quindi, quando il monaco tornò a Kyoto, decise di ritirarsi in un monastero per un periodo di purificazione e meditazione. Durante la sua assenza da Kyoto, Usui approfondì lo studio del Buddhismo e dei Sutra, meditò molto e per ventuno giorni digiunò. E fu proprio nel suo ultimo giorno di digiuno che gli accadde qualcosa di miracoloso e incredibile: la luce divina scese su di lui disegnando nell'aria i simboli e i segreti con cui gli esseri divini e i santi guariscono.

Era nato il Reiki, e il monaco era divenuto illuminato. Sulla strada del

meritato ritorno al mondo e a Kyoto, Usui inciampò e si ferì un piede sul quale, istintivamente, posò le mani per attutire il dolore: come d'incanto, la piccola ferita si rimarginò ed ogni dolore scomparve. Questa fu la prima guarigione col metodo Reiki alla quale se ne aggiunsero altre sia operate da Usui, sia dai suoi seguaci. Il dottor Mikao Usui si dedicò all'insegnamento del Reiki e delle sue applicazioni terapeutiche fino alla fine del suo soggiorno terreno; la lapide, con incisa la storia della sua vita, si trova a Tokyo.





Funzione e compiti del terapeuta Reiki

Il terapeuta Reiki non è, come potete immaginare, un professionista in camice bianco, è un essere umano molto comune e normale che, vestito d'umiltà e semplicità, tenta di portare sollievo al prossimo imponendo le sue mani sul corpo di coloro che hanno problemi o soffrono di qualche disturbo. Il terapeuta Reiki non

possiede né deve possedere necessariamente cognizioni mediche, poiché tutto ciò che egli è in grado e in autorità di fare è appoggiare benevolmente le mani sul paziente. L'energia vitale, Dio e il paziente, se necessario e se lo vogliono, faranno il resto. Il Reiki, in sé, non guarisce alcun male specifico in quanto non è una medicina con un suo preciso campo d'azione; il Reiki è energia, un'energia ulteriore che il terapeuta mette a disposizione del malato e che questi può utilizzare per reagire e difendersi. Le tre cose più importanti che un terapeuta deve

fornire ai suoi pazienti sono: rilassamento, fiducia e volontà di guarigione e si sa che queste tre componenti, anche da sole, potrebbero alleviare metà dei nostri mali. Ma, in realtà, come si diceva, il terapeuta Reiki è un non-terapista oltre che un non-guaritore; egli è, infatti, solo uno strumento consapevole del fluire dell'energia intelligente, è un canale che si rende disponibile all'uso, è una mano tesa, una possibilità in più, una silente voce amica che aiuta a rasserenare, riarmonizzare ma, soprattutto, insegna, alla lunga, ad ascoltarsi e comprendersi. Al giorno

d'oggi imparare ad ascoltare i segnali che il nostro corpo ci manda non è cosa facile, così come non è semplice capire sempre ciò che sta succedendo, specie a livello profondo, dove generalmente risiedono le cause. È molto più semplice, alle prime avvisaglie dolorose, imbottirsi di analgesici o altri farmaci che ci fanno scordare il dolore ottenebrandolo e permettendoci, in tal modo, di pensare alle faccende importanti di cui noi, gente moderna, siamo oberati. Quando, però, Reiki entra in noi, siamo costretti a cambiare qualcosa, siamo costretti a sentire,

a sentirci, a concederci del tempo. Reiki è energia intelligente, agisce a livello profondo e stimola all'autoconsapevolezza. Coloro che, imponendo le loro mani, si rendono canali di simili possibilità, operando con coscienza, umiltà, fede, benevolenza, distacco ed onestà sono e possono essi soli, definirsi operatori Reiki. L'operatore o terapeuta Reiki, inoltre, svolge molto spesso un'altra importante funzione: egli induce il paziente a rilassarsi e a comunicare. La possibilità di stendersi per quasi un'ora su un lettino con accanto qualcuno disposto ad ascoltarci è

una pratica molto positiva ed utile per il nostro sistema nervoso e la nostra emotività tanto spesso dimenticata, calpestata, repressa, sublimata, strumentalizzata, e talora sacrificata e uccisa dalla sana ed umana lotta per la vita e la sopravvivenza quotidiana in un tempo che di umano ha forse ancora ben poco.



Le malattie che il Reiki può curare

Molti episodi strani sono capitati ai terapeuti Reiki e, invero, ciò che può accadere curandosi o curando altri con l'energia varia di volta in volta e da caso a caso. Vi sono stati casi di guarigioni complete anche da patologie molto serie, così come casi di insuccessi collegati a disturbi banalissimi. Guarigioni da problemi cronici, arresto di processi

proliferativi, risoluzioni positive, guarigioni velocissime ma anche miglioramenti o regressioni temporanee e/o parziali, insuccessi clamorosi, inefficacia totale del trattamento e così via: tutto può succedere. L'unica costante positiva della terapia Reiki è il cambiamento interiore del paziente, il diverso modo di porsi rispetto alla malattia, la serenità d'animo ritrovata anche in casi estremi o terminali ove per il corpo non v'è più nulla da fare. Trasformazione interiore, ecco cosa fa sempre Reiki. La possibilità che al trattamento segua la guarigione fisica, reale ed effettiva, non

rappresenta una regola fissa. Infatti molti guariscono e molti si tengono a vita il loro problema; l'energia fa ciò che deve, ciò per cui esiste, ciò di cui il paziente ha bisogno e ciò che il paziente vuole nel profondo, nulla di più e nulla di meno. Vi sono ammalati che, per evolversi, hanno forte necessità di rimanere tali, ve ne sono altri non ancora pronti a guarire e ad abbandonare il loro problema, e ve ne sono altri che sanno guarirsi, vogliono migliorarsi, amarsi, trasformarsi. Per alcuni il Reiki giunge al momento giusto, per altri forse no. Non esistono regole fisse, non esiste una teoria o una

codificazione: Reiki è energia, luce e benevolenza, chi la riceve la trasformerà in ciò che può e riesce. È per questi motivi che non si possono elencare eventuali malattie curabili o non curabili col Reiki, l'energia cosmica, infatti, cura tutto e nulla, cura il grande come il piccolo, il cancro come il raffreddore e, allo stesso tempo, può non guarire l'uno come l'altro poiché, in realtà, questa energia che, in parte, rafforza le difese del corpo ricevente, cura solo lo spirito del soggetto in cui s'immerge. Per quanto sia difficile crederlo ed accettarlo, pare che le cose stiano

così e che gli unici effetti costanti di questo sistema di guarigione siano il rilassamento, il potenziamento delle difese energetiche e il cambiamento interiore dal quale può scaturire la forza di guarigione o potere di auto guarigione. Fortunatamente sono maggiori i casi di remissione e scomparsa del disturbo e di miglioramento che non i casi di insuccesso, insuccesso che, peraltro, difficilmente è del tutto tale, poiché il solo sentirsi più rilassati e sereni e l'affrontare la malattia in modo diverso e consapevole, fa di questo un piccolo successo.

A monte di tutto ciò, l'esperienza pratica pluriennale di molti terapeuti ci mostra, però, che vi sono disturbi per i quali le probabilità di risoluzione o guarigione sono maggiormente elevate; stiamo ovviamente parlando di tutti quei problemi di origine nervosa, emozionale, psicosomatica coi quali rilassamento, possibilità di dialogo ed energia riequilibrante, si sposano bene sempre e comunque. Per concludere possiamo dire che **con il Reiki si può curare** qualunque malattia o qualunque persona anche se non è detto che tutti guariscano. Imponendo le

mani non si deve pensare di guarire, ma solo di permettere all'energia universale di ripristinare l'equilibrio interiore corpo mente di chi dovrà poi, da sé, affrontare e tentare di vincere il proprio problema. Reiki dà l'energia giusta per lottare e muovere le domande: le risposte ognuno le cerchi dentro di sé.



La terapia Reiki

La terapia Reiki si attua facendo imporre le mani ad un terapeuta, attivato almeno per il 1° livello, sul corpo o, più precisamente, su alcuni punti del corpo del paziente, un paziente che, conditio sine qua non, deve aver chiesto di essere trattato con il Reiki (il Reiki non è qualcosa di coercitivo e non va mai imposto a nessuno). Esiste anche, oltre a quello che troverete qui spiegato, il famoso trattamento a distanza (col

paziente non presente fisicamente durante la terapia) richiedendo l'impiego di due simboli spiegati dai maestri solo a coloro che sono attivati al 2° livello, ma non verrà trattato in questa sede. Quello di cui ci occuperemo qui, tra breve, è il trattamento normale, di base, fisico e generale che ha contribuito a rendere Reiki così famoso. Dopo di questo parleremo di autoterapia e trattamento veloce. Prima di spiegare dettagliatamente le modalità per eseguire un trattamento, ecco alcuni consigli preliminari di carattere generale che è bene tener presente.

Consigli:

- 1) non eseguite un trattamento se la persona non ve lo ha richiesto;
- 2) spiegate sempre brevemente al paziente cosa state per fare e cosa è il Reiki;
- 3) predisponetevi alla terapia rilassandovi e calmandovi da soli qualche minuto prima di operare;
- 4) predisponetevi sempre mentalmente ad essere benevoli e comprensivi verso il paziente;
- 5) non trattate pazienti che abbiano appena mangiato;
- 6) durante la terapia, se vi capitasse di sentire che una o

entrambe le mani faticano a staccarsi dal punto che state trattando, rimanete fermi in quella posizione finché, ripristinatosi l'equilibrio energetico, le vostre stesse mani non sentiranno di poter passare oltre;

7) cercate di dialogare col paziente e di farlo sentire sempre a proprio agio;

8) non permettete al paziente sotto terapia di incrociare gli arti (incrociandoli si bloccherebbe il circolo energetico);

9) durante la terapia, o subito dopo questa, coprite il paziente con una leggera coperta;

10) consigliate sempre al soggetto di non alzarsi bruscamente o di scatto al termine del trattamento a causa di possibili capogiri;

11) operate il trattamento base solo su un paziente comodamente disteso;

12) prima di imporre le mani sul corpo del soggetto eseguite sempre la centratura del cuore appoggiando, sovrapposte una all'altra, entrambe le mani sul cuore;

13) iniziate e terminate sempre ogni terapia con la pulizia o carezza dell'aura che avviene facendo

scorrere le mani per tre volte sul paziente, dal capo ai piedi, tenendo le stesse distanti dal corpo del soggetto almeno 20 cm;

14) cercate di sostare su ogni punto almeno 3-5 minuti;

15) passando da un punto all'altro del corpo, lasciate sempre una mano a contatto del corpo del paziente così che non vi sia mai un distacco ma sia sempre mantenuto il contatto umano ed energetico.



Come si esegue praticamente il trattamento base

Il trattamento base, col quale darete a coloro che lo richiedono il vostro apporto, soccorso e benevolente aiuto per ogni disturbo fisico o psicologico, deve sempre partire dalla testa del paziente, scendere partendo dal lato anteriore verso il basso e terminare

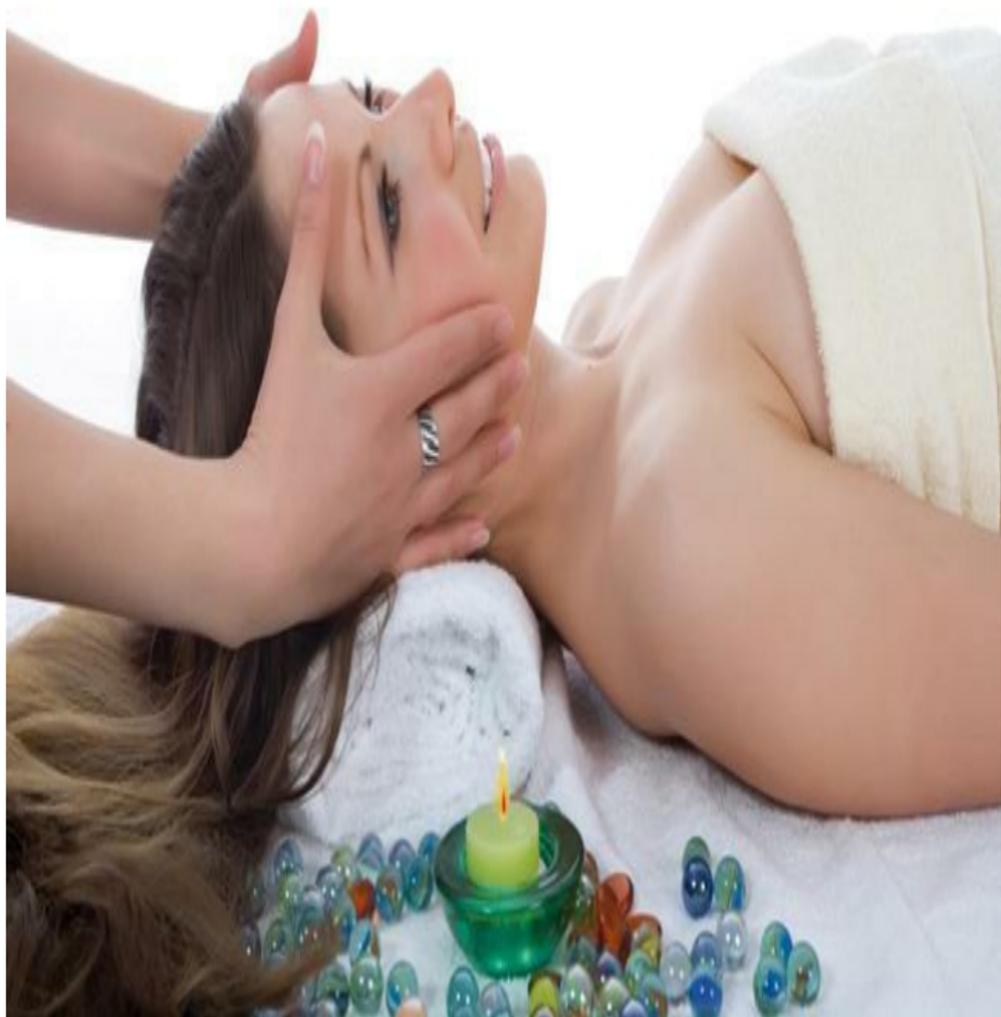
sul lato posteriore, con l'immissione energetica sui piedi.

La sequenza, vista in modo più dettagliato, è la seguente:

1) centratura del terapeuta sul cuore;

2) passaggio triplo sull'aura nella zona frontale o anteriore;

3) mani appoggiate sul viso con le palme all'altezza degli occhi del paziente;

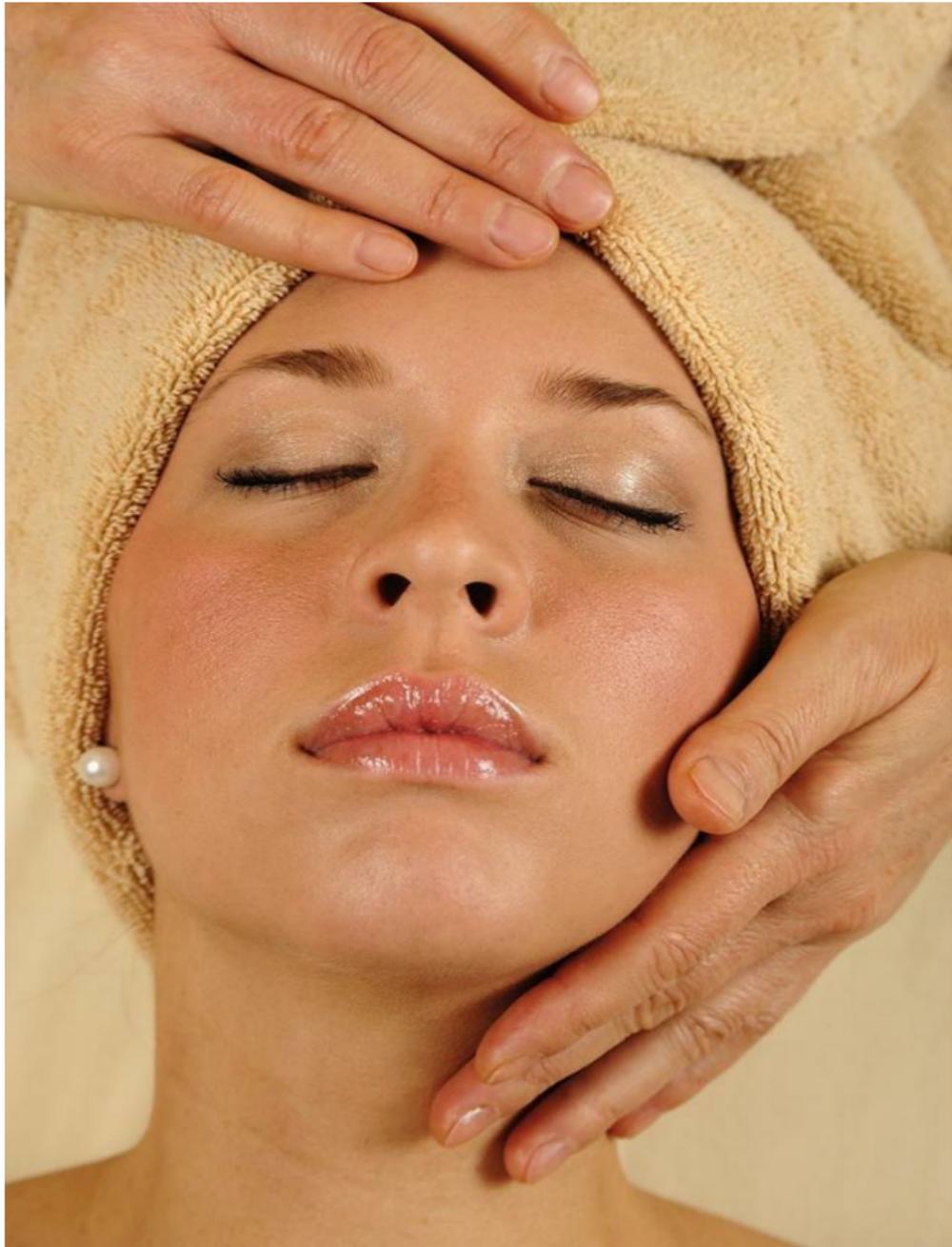


4) palme sulle orecchie (zona temporo-mandibolare);

5) mani sulla parte centrale alta del capo;



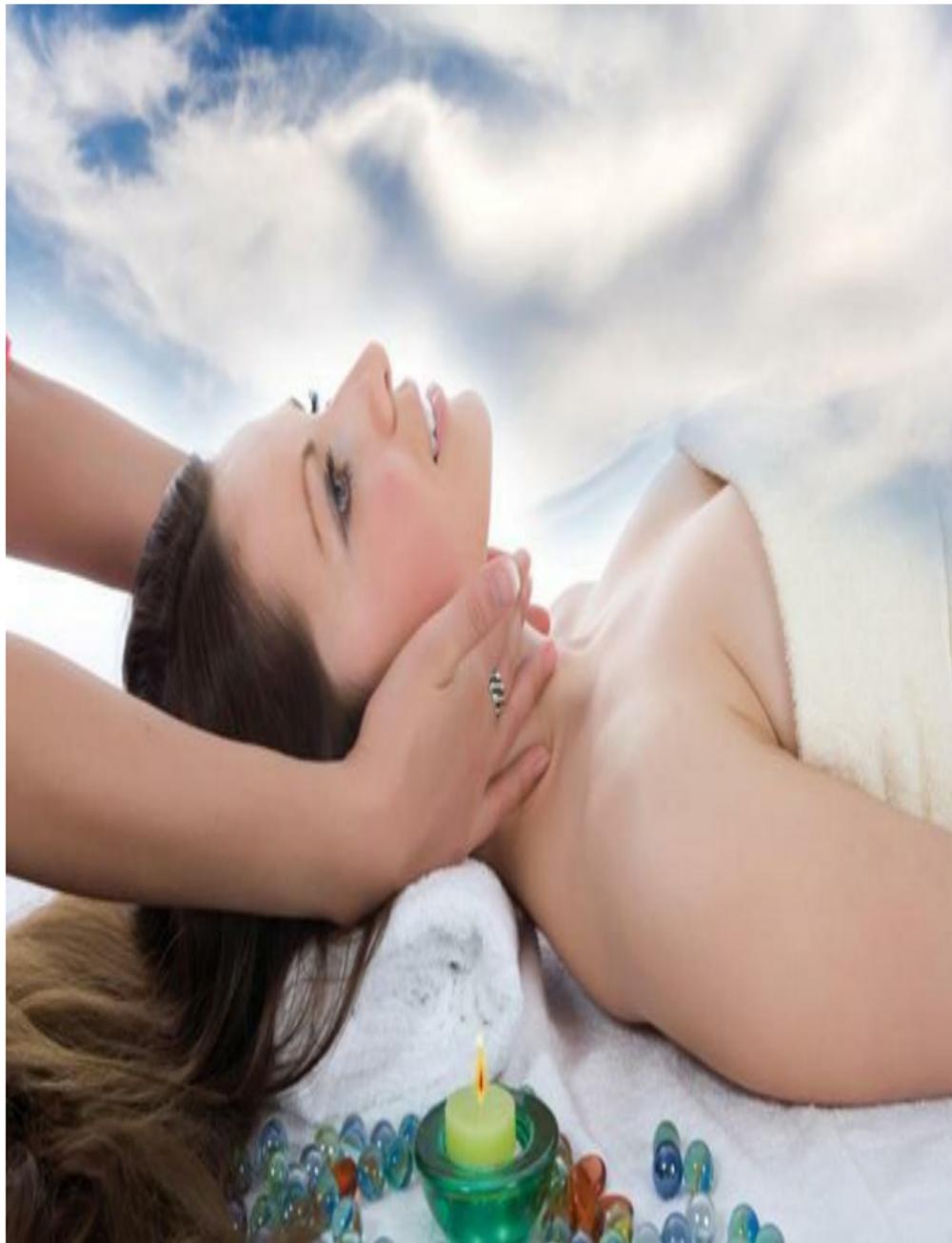
6) mano destra sulla fronte e sinistra sulla sommità della testa;



7) mani sotto la nuca;



8) mani sovrapposte sulla gola;



9) mani sulle spalle;

10) mani sulla parte alta e laterale esterna del torace;



11) mano sinistra sul fegato e
mano destra sulla milza;

12) mani sullo stomaco;

13) mani sull'addome;

14) mani sulla zona pelvica
inguinale;



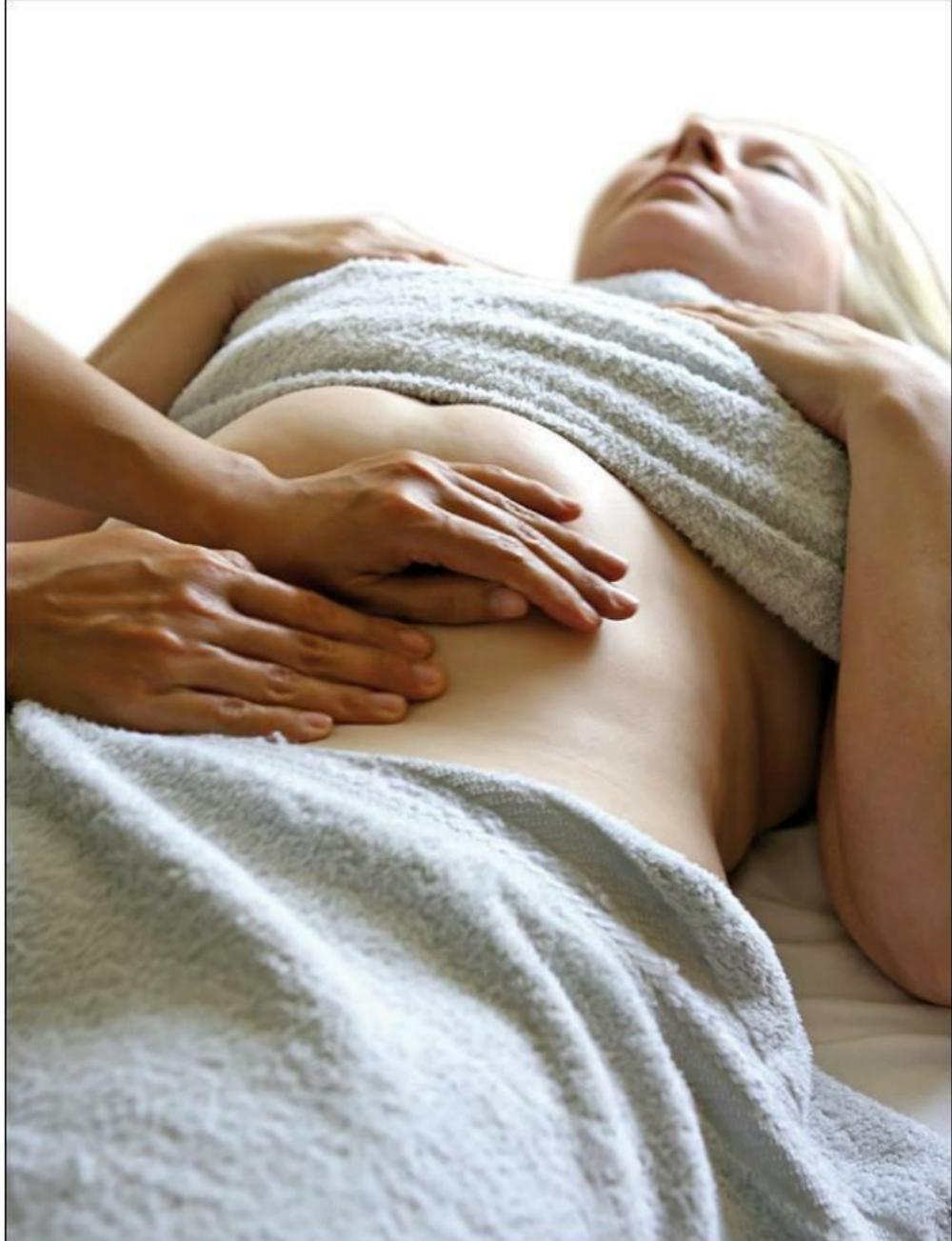
15) mani sovrapposte a forma di T sul cuore;

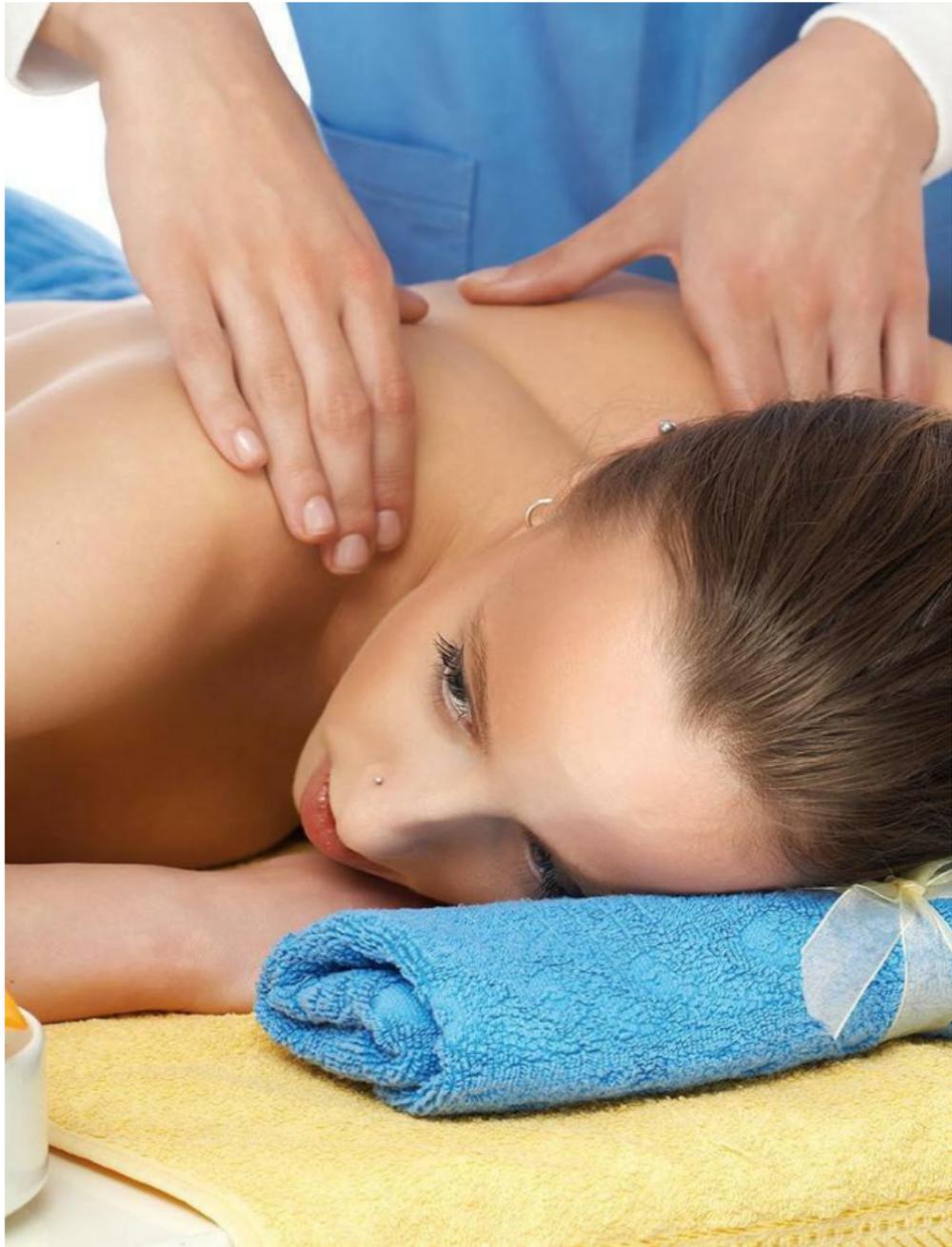
16) mani sulle ginocchia.



A questo punto il paziente si deve girare e voi passerete a trattare la parte dorsale, posteriore.

17) mani sui polmoni;







18) mani sui reni;

19) mani sovrapposte a T sul
coccige;









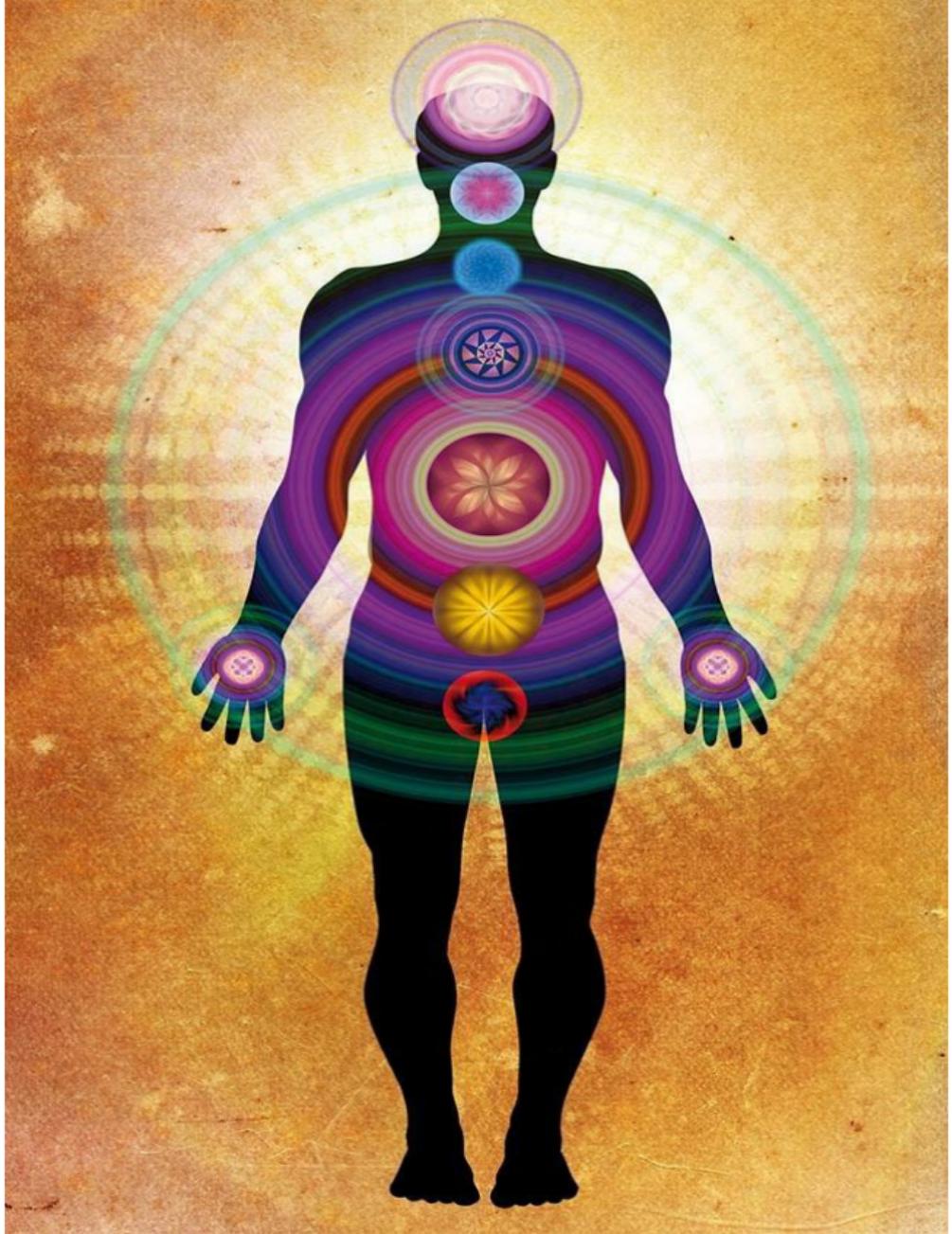
20) mano destra ferma sul coccige e sinistra alla base del collo;

21) mani sull'interno delle ginocchia;

22) mani sulle piante dei piedi;

23) triplo ed ultimo passaggio sull'aura.





Termina in questo modo il trattamento base di Reiki. Vediamo ora cosa sono e come si eseguono il trattamento veloce e l'autotrattamento. Il trattamento veloce è una specie di "Rescue", di trattamento d'emergenza che, in casi di necessità e urgenza, si può usare per riequilibrare un soggetto in tempi brevissimi (circa 10 minuti contro i 50-60 del trattamento normale). Questa terapia è molto pratica, parimenti utile, non necessitante di locali appositi o lettini ed è applicabile in casi in cui il paziente o il terapeuta abbiano

poco tempo a disposizione. Nel trattamento veloce il soggetto può rimanere in piedi o sedersi su di una sedia qualsiasi; non occorre l'uso della coperta ma rimangono obbligatorie la centratura sul cuore da parte del terapeuta e l'accarezzamento dell'aura che, in questo caso, consta ugualmente di tre passaggi all'inizio e tre alla fine della seduta. Il trattamento veloce si basa sul riequilibrio dei nostri sette punti energetici o chakra. Le mani del terapeuta sostano, infatti, per circa un minuto e mezzo in corrispondenza dei sette centri o degli organi-zone ad essi collegati.

Dare energia ai chakra è molto importante poiché sono proprio questi ad influire energeticamente e sottilmente sui nostri organi i quali, a cattivo funzionamento energetico, rispondono con un cattivo funzionamento fisiologico, dando luogo a squilibri interiori che si traducono in disturbi di varia natura.



Quando l'energia dei nostri centri sottili è pulita e circola facilmente, tutto il nostro essere ne trae benefici: la mente produce pensieri più positivi, il corpo risulta più forte e attivo anche per ciò che concerne la capacità difensiva e lo spirito diviene più puro. Con il Reiki, e più precisamente con questo sistema veloce, è possibile riarmonizzare il nostro essere globale e sottile portando energia ove manca e togliendone ove c'è in eccesso. Vediamo dunque come si deve operare per praticare questo energetico e riequilibrante

trattamento:



1) dopo aver eseguito la centratura sul cuore ed aver pulito o accarezzato l'aura del paziente, relazionatevi con lui toccandogli per qualche attimo le spalle;

2) appoggiate le mani, una sovrapposta all'altra, sulla testa;

3) senza staccare le mani, ponete una mano sulla fronte e l'altra dietro la nuca;

4) scendete, sempre mantenendo il contatto, e posizionate una mano sulla gola e l'altra dietro il collo parallela alla prima;

5) ora ponete una mano sul

cuore e l'altra sulla schiena in corrispondenza di questa;

6) scivolote sullo stomaco e sul suo punto dorsale corrispondente;

7) spostate le mani sulla regione addominale centro-bassa e sul punto equivalente che si trova dietro sulla regione lombare;

8) mettete una mano sull'inguine ed una sul coccige;

9) terminate accarezzando ancora l'aura per tre volte.

















Passiamo ora a spiegare l'autoterapia. L'autoterapia è, per chi viene attivato al Reiki, una delle pratiche più utili e importanti da imparare, poiché con essa il soggetto ha la possibilità non solo di curarsi ma anche e soprattutto di sentirsi, equilibrarsi, riarmonizzarsi, amarsi e dedicarsi tempo. Mettersi le mani addosso, toccarsi, sentirsi e rendersi disponibili a "perdere del tempo" per sé stessi, è il primo passo verso l'amore di sé e degli altri. L'autotrattamento Reiki ci offre la possibilità di proiettare e donare proprio a noi stessi l'energia

universale risanatrice con la quale pretendiamo di dare amore e salute ai nostri simili. "Medice cura te ipsum". Come può un malato sanare un altro malato? Come può un cieco mostrare la strada a chi, come lui, non vede? Come possiamo amare e aiutare gli altri se non abbiamo prima imparato ad amare e aiutare noi stessi? L'autotrattamento Reiki, il cui uso viene sempre consigliato dai master agli allievi quale pratica quotidiana quasi obbligatoria, ci insegna e ci abitua proprio a questo. Tutti i giorni i neo-terapisti dovrebbero praticare l'autoterapia e il loro

cuore dovrebbe sempre essere grato all'universo che li sostiene e li nutre di energia vitale. L'autoterapia dovrebbe, dunque, diventare pratica quotidiana d'ognuno, cosicché tutti si possa migliorare e modificare la nostra disposizione d'animo nei confronti del mondo, sia esso interno o esterno a noi. Vediamo ora più dettagliatamente come va eseguito questo tipo di trattamento. La prima regola da ricordare è che l'autoterapia non prevede né accarezzamento dell'aura né centratura sul cuore. La seconda regola da memorizzare è che il

tempo di sosta per posizione è di circa tre minuti (nessuno ovviamente vi impedisce all'occorrenza di sostare più a lungo). Detto ciò, analizziamo la sequenza punto per punto:

1) appoggiate entrambe le mani sulla sommità del capo e soffermatevi;

2) spostatevi con le mani sugli occhi che terrete chiusi;

3) scendete sulla gola e fermatevi;

4) abbassate le mani e soffermatevi sul punto del cuore;

5) passate ora a trattare lo

stomaco fermandovi sul plesso;

6) scendete fino ad appoggiare le mani sull'addome;

7) concludete trattando la zona inguinale.



Quando avrete terminato l'autotrattamento, se vi è possibile, rilassatevi per qualche minuto.

Vi sono casi in cui si ha veramente poco tempo a disposizione. Cosa fare per non rinunciare all'autotrattamento? Per questi casi il Reiki prevede un autotrattamento veloce in grado di darci l'energia e l'armonia necessaria nell'attesa di poterci poi dedicare a noi stessi con una terapia più esaustiva e rilassante. L'autotrattamento veloce, che prevede soste posizionali di circa 1 minuto e mezzo per ogni punto, si

esegue irradiando sei punti frontali, a gruppi di due con una sola mano.

Vediamo nei dettagli l'esecuzione di questa velocissima autoterapia:

1) mano destra sulla fronte e mano sinistra sui genitali: irradiare;

2) mano destra sulla gola e mano sinistra sotto l'ombelico: irradiare;

3) mano destra sul cuore e mano sinistra sul plesso solare: irradiare.

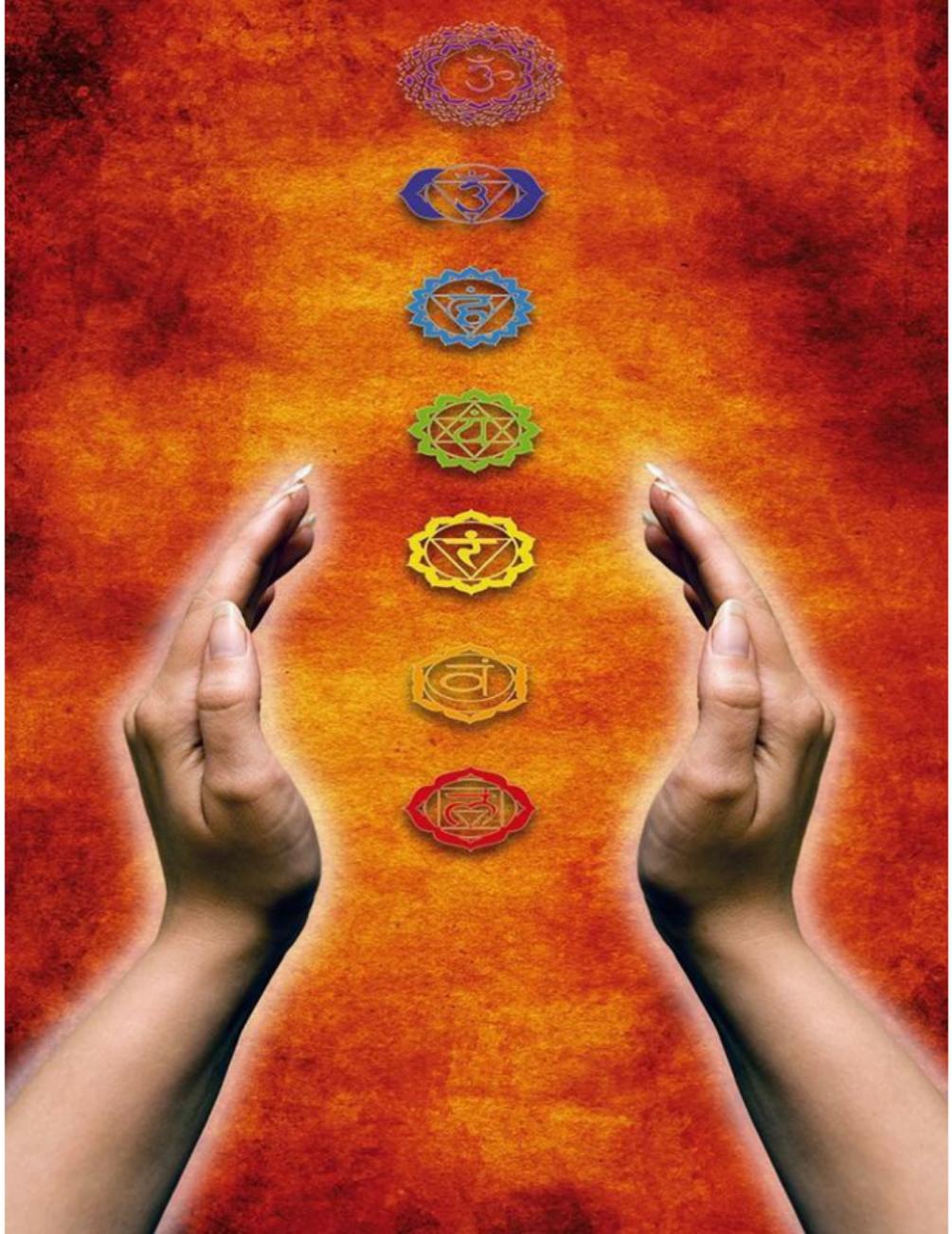
Questo trattamento permette, come avrete notato, di irradiare in poco tempo le zone e i punti energetici principali del nostro corpo agendo direttamente sui

principali chakra o ruote energetiche, i quali, come molti di voi già sanno, controllano ognuno una serie di organi e/o funzioni.

Energizzando i chakra, possiamo quindi riequilibrare sempre anche il nostro corpo e con esso la nostra mente e la nostra anima.

Il termine chakra è di origine induista e significa ruota d'energia o vortice d'energia. I chakra sono quei punti o vortici energetici del nostro corpo in cui si concentra, in modo più denso, il flusso di energia; nel nostro corpo vi sono sette chakra principali e l'energia da essi fluisce e permea tutto il nostro

corpo. Vediamo ora di scoprirli e studiarli un po' più approfonditamente.



1° chakra - Muladhara

È il chakra della radice e si trova fra i genitali e l'ano. Controlla la sessualità, le surrenali e la spina dorsale. Il suo colore è il rosso.

2° chakra - Svadhisthana

È il chakra sessuale e si trova nella zona pubica all'altezza del coccige. Controlla l'apparato genitale, le gonadi e l'intestino. Il suo colore è l'arancio.

3° chakra - Manipura

È il chakra del plesso solare e si trova in prossimità del diaframma.

Controlla l'apparato digerente e, in particolare, il pancreas. Il suo colore è il giallo.

4° chakra - Anahata

È il chakra del cuore e si trova all'altezza del cuore stesso. Controlla l'apparato cardiocircolatorio e il timo. Il suo colore è il verde.

5° chakra - Vishuddha

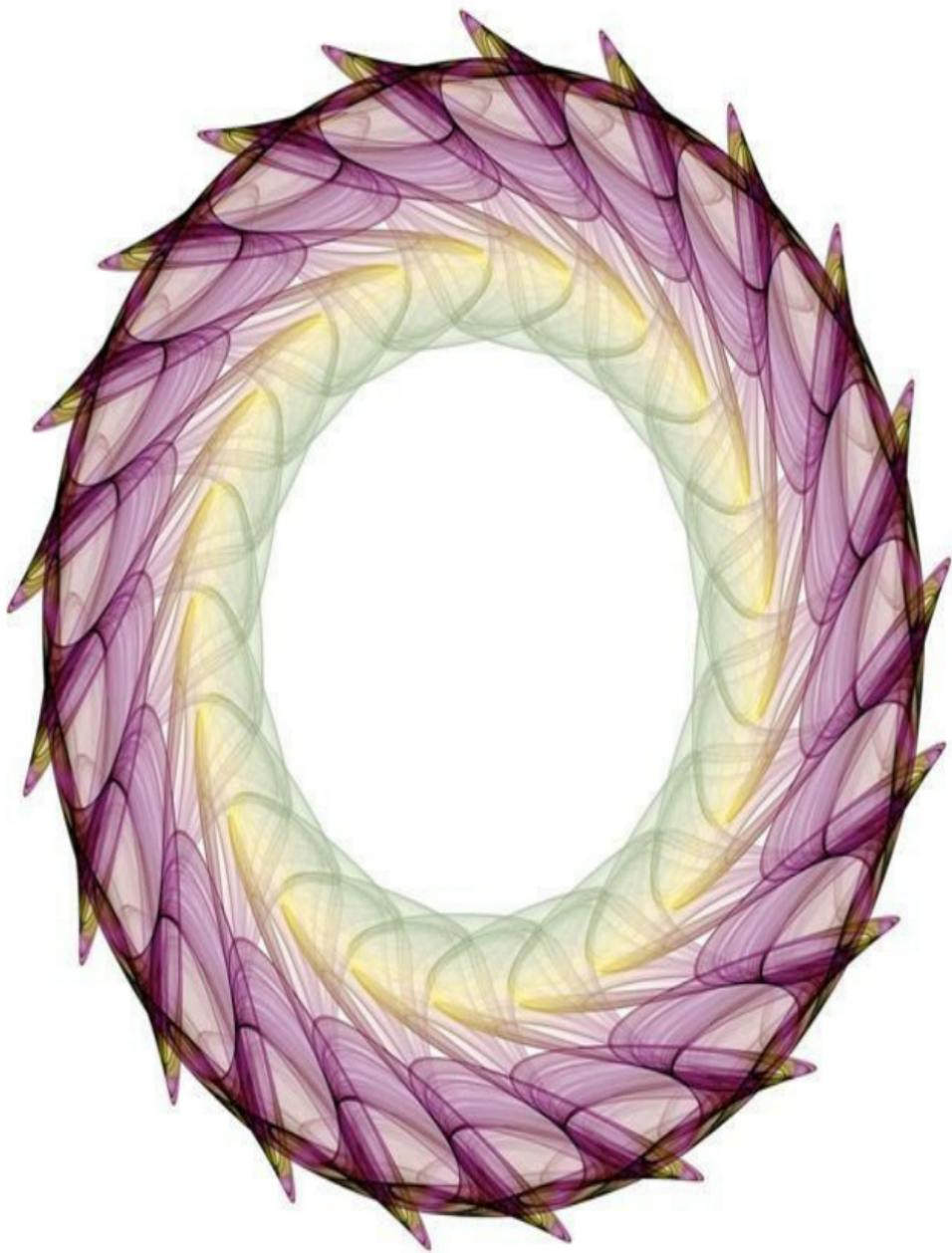
È il chakra della gola e si trova all'altezza della prima vertebra toracica. Controlla le prime vie respiratorie, la gola e la tiroide. Il suo colore è l'azzurro.

6° chakra - Ajna

È il chakra del terzo occhio e si trova sulla fronte. Controlla la mente, l'ipofisi e le ghiandole endocrine. Il suo colore è il violetto.

7° chakra - Sahasrara

È il chakra della corona e si trova sulla sommità del capo. Controlla la mente e l'epifisi. Il suo colore è il bianco.



Esiste poi nel nostro corpo un centro energetico particolare, che si trova in prossimità dell'ombelico. Esso viene chiamato Tan Tien o fornello athanor ed ha la funzione di purificare e raffinare tutta la nostra energia. Nei trattamenti Reiki appoggiamo spesso le mani su questo punto mentre, vi sarete accorti, poche volte le poniamo sul chakra della corona e mai sul primo chakra la cui ubicazione rende difficile e scomodo l'irradiamento. Il trattamento Reiki, comunque, tende di per sé ad armonizzare e riequilibrare l'energia globale del

soggetto anche quando la mano non tocca ogni singolo punto energetico; inoltre, l'irradiazione sul Tan Tien favorisce la circolazione energetica in generale e ciò è molto significativo poiché, quando l'energia viene purificata e immessa in un circolo libero, tende a fluire ovunque in modo armonioso ripristinando l'equilibrio in tutto l'essere. Come vedete, e come avrete modo di vedere meglio guardando illustrazioni e foto, curare o curarsi col Reiki non è cosa ardua e complicata. Il fluire della vita è semplice, semplice come appoggiare le mani.



plesso pituitario
o terzo occhio

plesso pineale
o della corona

plesso tiroideo

plesso cardiaco

plesso solare

plesso
riproduttivo

plesso sacrale



Fare qualcosa in più col Reiki

Esiste una ulteriore possibilità d'applicazione del Reiki che, a mio avviso, può risultare molto utile; l'irradiazione sui cibi e sui medicinali. In epoca moderna si tende a non nutrirsi quasi più in modo naturale, il cibo che ingeriamo è spesso chimicamente trattato e sofisticato. Un alimento inquinato o troppo sofisticato non

mantiene, come saprete, la sua purezza e potenza energetica originaria e, quindi, l'energia che ci può donare, per quanto nutriente, non sarà completamente pura e scevra di onde negative. Se noi prendiamo l'abitudine di immettere Reiki nei cibi o negli alimenti che intendiamo cucinare e mangiare, ripristineremo sicuramente buona parte dell'equilibrio originario della sostanza, conferendole maggior luce ed energia cosmica. Trattare il cibo col Reiki, inoltre, non ha il solo scopo di energizzarlo, trattare il cibo con l'energia che fluisce dalle nostre mani significa anche dargli la

nostra impronta benevolente, il nostro placet interiore, il nostro amore ma soprattutto la nostra attenzione e il nostro rispetto. Il grande iniziato e maestro Aivanohv affermò sempre l'importanza sacra ed occulta dell'atto della nutrizione. Per lui mangiare significava meditare, pregare ed evolversi e il cibo, strumento prezioso e divino per il nostro sostentamento, è sempre stato investito di sacralità, amore e gratitudine. Per i grandi maestri il cibo va benedetto, rispettato e ringraziato poiché è esso stesso a darci la vita sia in senso materiale che spirituale.

L'energia che con esso entra in noi, infatti, nutrirà anche i nostri corpi sottili oltre a quelli grossolani; anche attraverso questo noi ci evolviamo ed evolvendoci ci avviciniamo a Dio. Purificare ed energizzare i cibi è, quindi, una pratica molto importante e coloro che possiedono il Reiki possono trovare in questo piccolo gesto qualcosa di molto utile e significativo.

Un altro utilizzo molto valido del Reiki si trova nella depurazione o purificazione dei medicinali. Spesso ci si trova nella necessità di assumere un medicinale allopatico

e allora coloro che credono nella medicina olistico-energetica rimangono interiormente amareggiati da questa necessità. Vi sono d'altro canto casi in cui assumere un medicinale è strettamente necessario. Che fare allora quando il medicamento s'impone e la nostra concezione energetica lo rifiuterebbe? In questo caso la scelta più utile e semplice da prendere è trattarlo a lungo con il Reiki. L'immissione di energia tende a purificarlo conferendogli un'energia più forte, viva e pulita; inoltre trattare da noi i nostri medicinali ci permette di

entrare in relazione con essi accettandoli maggiormente e più positivamente.

Irradiare i medicinali o le sostanze che riteniamo negative è anche un esercizio molto utile per imparare a volerci bene e voi saprete quanto ciò sia facile a dirsi ma veramente difficile a farsi.



Reiki e medicina tradizionale cinese

Come molti di voi sapranno, secondo la medicina tradizionale cinese gli organi fondamentali del nostro corpo sono cinque, come cinque sono gli elementi di cui, principalmente, si compone secondo il pensiero filosofico cinese, il macrocosmo. Essi sono: cuore (elemento fuoco), milza (elemento terra), polmone (elemento

metallo), rene (elemento acqua) e fegato (elemento aria o vento). Secondo la filosofia orientale, nell'universo giocano due forze opposte e complementari che, insieme, formano, rappresentano e permeano la vita stessa dentro e fuori di noi; questi due opposti complementari vengono chiamati yin e yang ove per yin s'intende la terra, il passivo, l'umido, il femminile, la notte, la lentezza, il freddo e così via e per yang il cielo, il calore, il maschile, l'attivo, il giorno, l'acuto e così via. Date le loro intrinseche caratteristiche, gli organi sono stati classificati come

oggetti yin ma yin e yang, come è facile comprendere, non sussistono mai separatamente nell'universo sia a livello macrocosmico che microcosmico (natura e uomo); ne consegue che ogni yin possiede nell'universo il suo corrispettivo yang. Il corrispettivo yang degli organi sono i visceri. Ecco che allora ad ogni organo è abbinato un viscere ed ogni coppia organo-viscere controllerà, secondo la medicina tradizionale cinese, alcune parti o funzioni specifiche del nostro corpo.



Le coppie organo-viscere, con le loro logge di pertinenza, sono nell'ordine:

1) cuore - intestino tenue. Il binomio cuore-intestino tenue controlla, a livello funzionale e/o fisiologico, lingua, parola, vasi sanguigni e circolazione;

2) milza - stomaco. L'accoppiata controlla labbra, gusto, sangue, linfa, tessuto connettivo;

3) polmone - grosso intestino. Il binomio cura, a livello funzionale e/o fisiologico, pelle, naso, odorato e sistema pilifero;

4) rene - vescica. Essi

controllano orecchio, denti, ossa, sistema nervoso, genitali, mammelle, barba, peli pubici;

5) fegato - vescica biliare. La coppia controlla occhi, vista, muscoli, tendini, legamenti, ghiandole salivari, unghie, punti di chiusura articolari. Questo sistema organi-visceri più logge di pertinenza può dare a noi terapeuti Reiki, oltre ad informazioni molto preziose sulla salute del soggetto trattato, input terapeutici nuovi ed utilissimi.

Facciamo qualche esempio per chiarire ulteriormente quanto finora

esposto. Un soggetto affetto da colite o da dermatite seborroica o da bronchite cronica sarà un soggetto i cui problemi energetici si connettono al polmone (polmone - grosso intestino - colon pelle - naso e vie respiratorie). Trattando, quindi, un simile soggetto sarà opportuno, dopo il normale trattamento di base, prima della chiusura, immettere energia nella zona polmonare e addominale così da ripristinare l'equilibrio nel binomio organo-viscere in disarmonia. Un soggetto affetto da miopia, strabismo o altre patologie oculari, necessiterà energia su

fegato e vescica biliare, così come chi soffrirà di cistite (apparato genito urinario vescica urinaria) avrà problemi energetici connessi ai reni. La possibilità di collegare la malattia alla giusta sede energetica e di dargli una provenienza/origine energetica ci permette di eseguire, all'occorrenza, un trattamento migliore e maggiormente mirato alleviando, molto spesso anche in tempi più brevi, il disturbo del soggetto. Vediamo, dunque, come e in quali circostanze patologiche si può applicare questo particolare sistema terapeutico e come si applica praticamente.

1) Affezioni cutanee e all'albero respiratorio, stipsi, diarrea, coliti, enterocoliti, diverticoliti, emorroidi e problemi collegati al grosso intestino:

a) centratura sul cuore;

b) accarezzamento dell'aura con tre passaggi;

c) passaggi del normale trattamento Reiki sulla parte anteriore del corpo;

d) posizionare le mani sul grosso intestino per 5 minuti e trattare tutta la parte posteriore del corpo;

e) tornare all'altezza dei

polmoni e irradiare per 5 minuti;

f) terminare accarezzando l'aura tre volte.

2) Problemi linfatici, gastrici, immunologici, ematici, connettivali e pancreatici:

a) centratura sul cuore;

b) accarezzamento aurico;

c) posizioni normali fino alle ginocchia;

d) tornare all'altezza della milza ed irradiare per 5 minuti;

e) posizionarsi sullo stomaco ed irradiare per 5 minuti;

f) terminare tutto il trattamento come d'uso.

3) Problemi cardiocircolatori, problemi al tenue:

a) centratura sul cuore;

b) accarezzamento aurico;

c) posizioni normali fino alle ginocchia;

d) irradiare per 3 minuti il cuore e per 5 minuti l'intestino tenue;

e) far terminare tutto il trattamento come d'uso.

4) Disturbi nervosi, affezioni dentali o paradontali, patologie all'apparato genito-urinario, calcoli, nefriti, problemi ossei, mastopatie, problemi al seno e patologie renali:

- a) centratura sul cuore;
- b) accarezzamento aurico;
- c) posizioni normali fino alle ginocchia;
- d) tornare all'altezza della vescica e irradiare per 5 minuti;
- e) continuare il trattamento normale fino alla fine;
- f) prima di concludere riposizionarsi sui reni e irradiare per 5 minuti;
- g) accarezzare tre volte l'aura.

5) Problemi epatici, disturbi biliari, disturbi di vista, problemi muscolari e ai legamenti, calvizie, problemi che riguardano i capelli,

ipo-iper salivazione, unghie fragili:

a) centratura sul cuore;

b) accarezzamento aurico;

c) posizioni normali fino alle ginocchia;

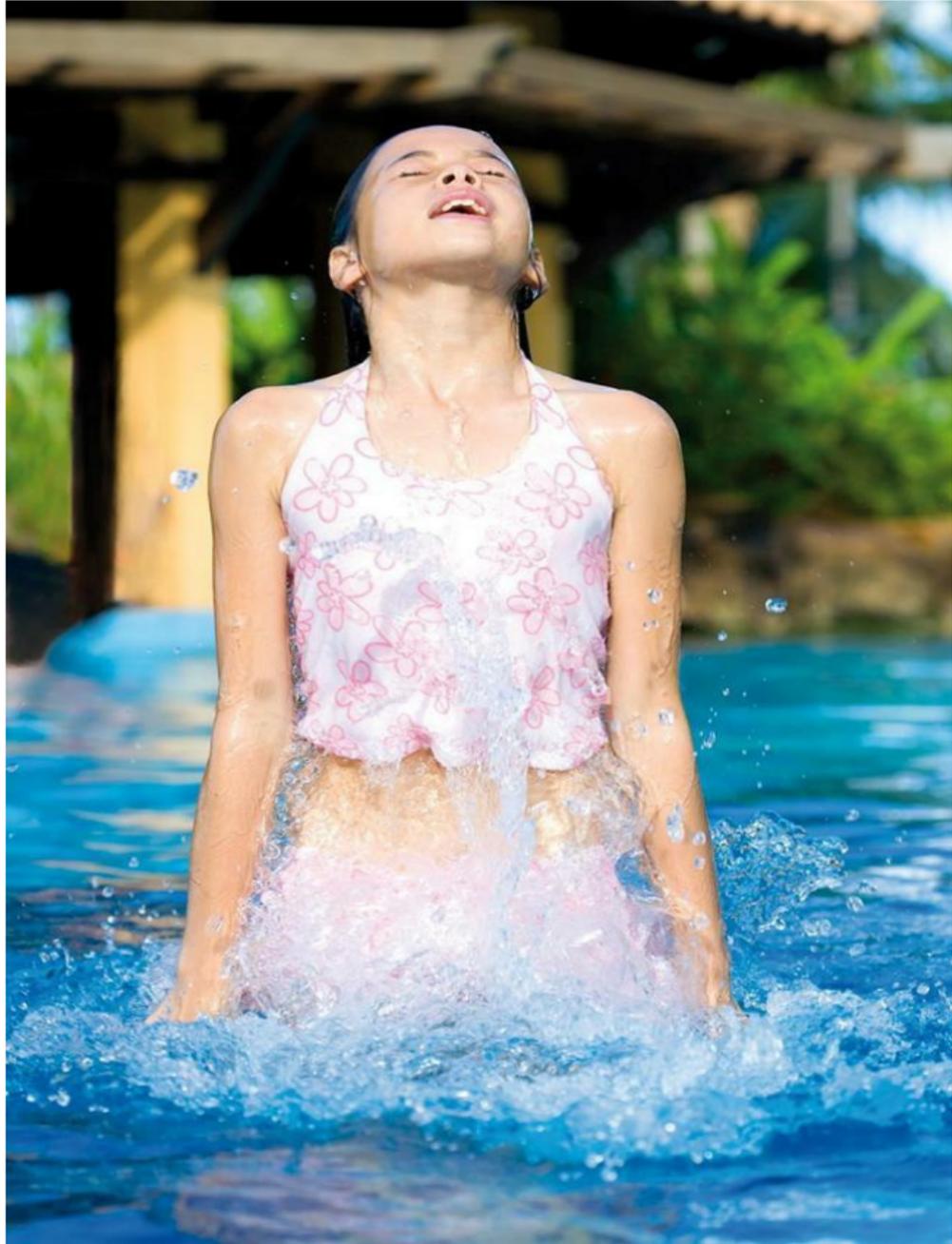
d) irradiare fegato e vescica biliare per 5 minuti;

e) continuare e concludere il trattamento normale come di consueto.

Come avrete potuto notare questo tipo di trattamento non differisce di molto dalla normale terapia Reiki. Questa metodologia prevede solo un irradiazione aggiuntivo sul binomio organo-

viscere in disarmonia. Ho personalmente riscontrato grossi benefici dall'applicazione di questo sistema e lo ritengo quindi abbastanza valido da poter essere consigliato anche ad altri fermo restando che il metodo Usui non necessita in sé di questa o altre aggiunte per funzionare o essere valido. Ciò detto, voglio comunque suggerirvi un'ulteriore pratica da abbinare a questo particolare trattamento: l'immissione delle frasi o affermazioni positive abbinata ai cinque organi-visceri della medicina cinese; potete, se dotati almeno del 2° livello Reiki, immettere voi stessi

le affermazioni positive nella mente del soggetto, oppure, se preferite, potete consigliare allo stesso la ripetizione della frase-rimedio in grado di aiutarlo. Tale ripetizione deve essere eseguita almeno due volte al giorno per circa 5-10 minuti cercando ogni volta di pronunciare l'affermazione con serenità, convinzione e amore per sé stessi.





Frase positive o affermazioni rimedio per i cinque organi base

Cuore - L'amore, la gioia e la pace fluiscono in me.

Polmone - Il respiro fluisce libero dentro di me. Sono degno di vivere e di essere amato.

Fegato - Abbandono ciò che mi è ormai inutile e perdono con gioia,

sono libero e in pace.

Milza - protetto calmo e sicuro,
la vita mi sostiene e io mi amo.

Rene - andare il passato e
accetto con gioia il futuro; ogni
scambio è per me divino e ricco di
gioia.





CAPITOLO 3

Reiki, Ci-Kung e Pranoterapia





Wat Arun - Tempio di Dawn (Bangkok,
Thailandia).

La mia doppia esperienza

Molti anni or sono mi capitò di sentir parlare di una terapia chiamata Reiki. In quel periodo soffrivo di un piccolo disturbo di carattere psicosomatico che pareva volermi tenere compagnia ad oltranza. Quando un'amica mi presentò tempo dopo la terapeuta Reiki di cui andava tanto entusiasta, decisi di provare a sottopormi ad alcuni trattamenti

con questo strano e tanto chiacchierato Reiki. Se devo essere sincera, il motivo che mi spinse a provare il Reiki non fu molto nobile ed onorevole: ero convinta che fosse un'inutile ed inefficace burla inventata unicamente per spillare soldi alla gente. Intendiamoci, il problema non si poneva sul piano ideologico-possibilistico, io ho sempre creduto nell'esistenza di un'energia cosmica; quello che mi pareva strano era che una donnetta qualunque, priva di un qualunque titolo in campo medico-terapeutico, potesse, senza nozioni anche generali di tipo anatomo-fisiologico,

curare qualcuno senza nemmeno chiedere anzi, **chiedermi**, di cosa soffrissi. "Ma come può, pensavo, risolvermi il problema?" Qualcosa in me, però, diceva che dovevo provare, dovevo, nonostante tutto, darle questa possibilità. Ci credereste? Alla quinta seduta il problema era risolto e, ovviamente, non è mai più ricomparso. Miracolo? No, l'energia mi aveva aiutato a comprendere **come guarire**. Una volta entrata nel gruppo degli "entusiasti" e dei sostenitori del Reiki, presi a farmi trattare anche a distanza per studiare le sensazioni o i messaggi che il mio essere

riceveva. Ricordo che una volta, sotto trattamento a distanza, riuscii, non solo a sentire l'energia sotto forma di calore vibrante e pervadente, ma anche a vedere dentro il mio corpo una specie di luce il cui effetto, per lo meno su di me, fu quello di trasmettermi un senso di pace fino a quel momento provato solo durante alcune delle mie migliori e più profonde meditazioni. Un altro effetto che spesso mi procurava l'immissione di Reiki era la totale rivitalizzazione del mio essere, rivitalizzazione che, peraltro, mi lasciava un senso d'allegria giocosità per tutta la

giornata successiva. Dopo un po' di tempo trascorso come paziente-sperimentatore, decisi di prendere il 1° livello Reiki per poter sperimentare, usare e studiare questo "strumento universale" ancor più da vicino. Terminata quella che è chiamata cerimonia d'iniziazione o attivazione, cominciai a sentire una specie di flusso d'aria calda scorrere dentro di me, e una strana ma forte pulsazione nelle palme delle mani, pulsazione che cessò solo quando, appoggiando le mani sulle spalle di un'amica presente al corso, l'energia cominciò a fuoriuscire o,

come si usa dire, a passare. Da non crederci, **io** trasmettevo energia. In quel momento, credo, cessarono tutte le possibili e recondite resistenze, dubbi eventuali o incredulità che ancora la mia mente tratteneva per sé sola. Gli effetti e i fenomeni a cui avevo assistito e che avevo sperimentato come paziente **erano proprio tutti veri.** L'energia c'è, possiamo attivarla e possiamo trasmetterla. Nei giorni immediatamente successivi a quell'esperienza decisi di trattare alcuni amici per vedere cosa accadeva. Non solo loro sentivano l'energia che le mie mani

immettevano ma **io sentivo i loro problemi** attraverso le mani. Trattando un soggetto affetto da ansia, infatti, sentii, nel momento in cui le mani toccarono e trattarono il suo plesso solare, una sensazione di calore doloroso. Trattando un soggetto colpito da dermatite, mi capitò invece di sentire le mani infuocate sulla zona dei polmoni i quali, com'è noto a chi s'intende di medicina energetica, governano proprio la pelle. La capacità di percepire con le mani l'organo o la parte in disequilibrio dei soggetti che trattavo non era l'unica cosa che mi accadeva; un fenomeno

ancora più strano e curioso, infatti, consisteva nel non riuscire a staccare le mani dal punto dolente dei pazienti. Sentivo le mani incollarsi al corpo della persona, un corpo, una zona di esso che, evidentemente, lo imparai col tempo, **mi stava chiedendo** energia. Ci credereste? Quando "l'organo in deficit" ne aveva avuta a sufficienza ed il paziente stava meglio e non sentiva più il suo dolore o disturbo, le mani si staccavano e si spostavano quasi automaticamente. La serie di percezioni, fenomeni e riscontri che si sperimenta usando il Reiki è

sicuramente una cosa produttiva, arricchente ed interessante per ogni serio studioso d'energetica. Ed è proprio perché mi ritengo una ricercatrice seria che, passati i normali ed iniziali entusiasmi, ho cercato di approfondire lo studio sul Reiki e sull'energia in genere con le sue applicazioni sia in campo terapeutico che in altri ambiti. Ed è proprio per questo e per amor di chiarezza che, dopo vari studi ed esperienze voglio, rivoluzionando forse quanto avreste potuto supporre di leggere e comprendere fra le righe, esporvi il mio punto di vista in merito al Reiki e all'energia.

Cominciamo dunque col ribadire che Reiki, per quanto utile e stupendo, non è la bacchetta magica o il miracolo che potreste supporre, inoltre, non è l'unico sistema in grado di farci lavorare, su noi stessi o su altri, con l'energia. Oltre a ciò, l'energia cosmica, in quanto tale, è presente ovunque, tanto dentro quanto fuori di noi ed è un patrimonio comune e disponibile. Premesso ciò, vediamo di spiegarci meglio e più specificatamente. La tesi che intendo sostenere e per la quale porterò particolari elementi a suffragio è che **il Reiki**, contrariamente a quanto

sostengono alcuni fra gli stessi terapeuti Reiki, **non è** l'unica scelta di vita e neppure l'unica terapia o metodo di guarigione che permette all'uomo di lavorare con l'energia cosmica e, nonostante io sia tuttora entusiasta e soddisfatta del Reiki anche come paziente, **non è nemmeno il metodo più giusto o più bello o saggio: dobbiamo imparare che "uno è il tutto"** ("en to pan" dicevano i greci) e **"tutto è uno"** o, per dirla in modo più crudo e folkloristico, "non c'è solo una via che porta a Roma". Tutti i metodi energetici sono egualmente validi, così come saggi

sono tutti coloro che hanno raggiunto uno stato di coscienza elevata e illuminata qualsiasi sia la via da loro percorsa e che a quella meta li ha condotti. L'energia dell'universo, sebbene sotto mille parvenze e forme di manifestazione è UNA e qualsiasi sia il sistema che ci permette di contattarla, catturarla, introiettarla e trasmetterla è, e sempre sarà ugualmente benedetto e giusto. Guaritori ed iniziati o "attivati" furono gli antichi medici alchimisti che trasmutavano metalli vili in oro, guaritori ed iniziati furono alcuni monaci taoisti, guaritori ed iniziati

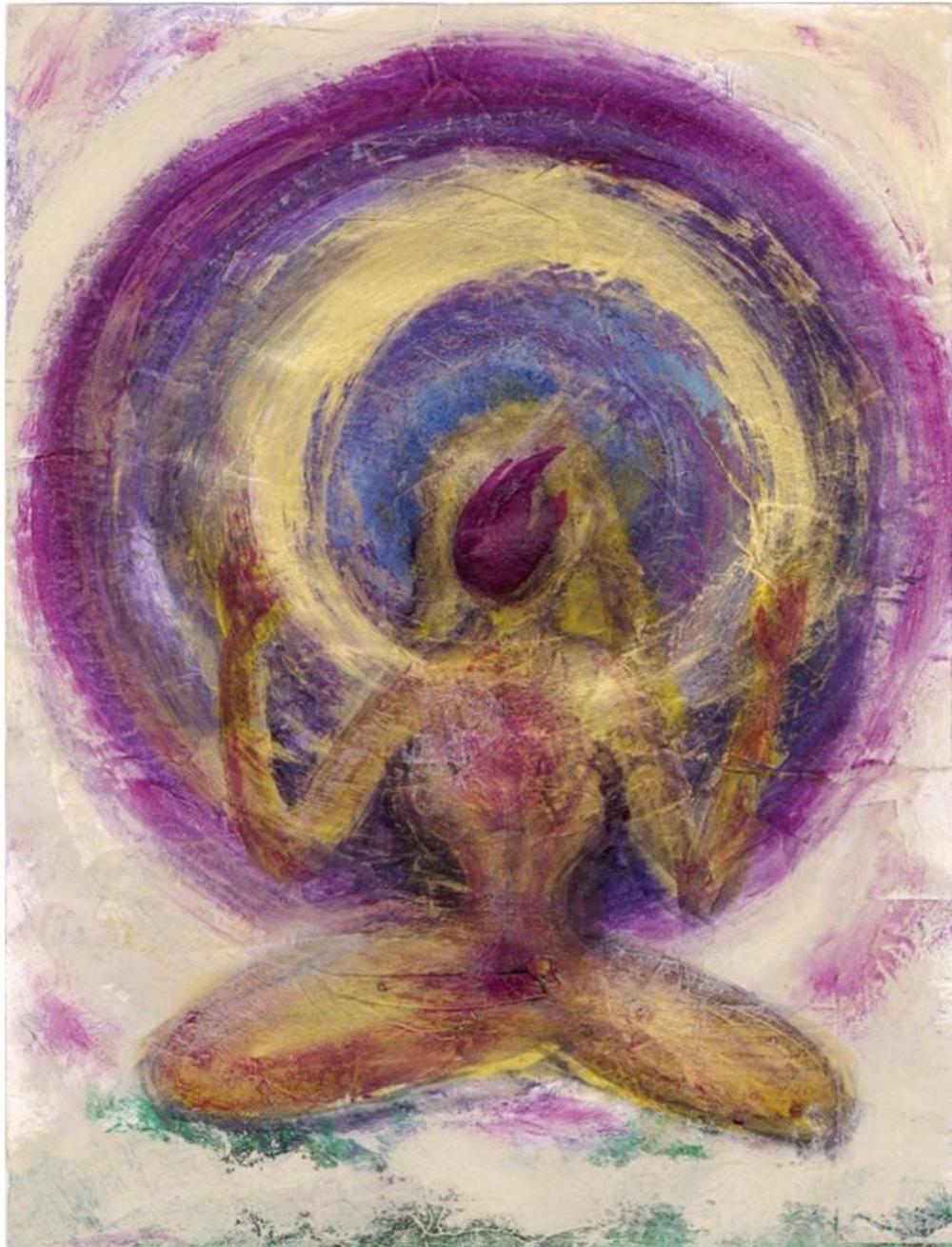
furono alcuni maghi o occultisti, e sempre guaritori ed iniziati furono sacerdoti egizi, caldei o indiani. Ed anche alcuni maestri d'arti marziali furono, senza mai essere attivati al Reiki, l'una e l'altra cosa. Non esiste la **terapia**, il **metodo**, la **scelta**, la **via migliore**: esiste la cosa che a noi appartiene e che a noi è più congeniale. Ma ciò che rappresenta "il massimo del bene possibile" per noi, può non rappresentare la stessa cosa per altri. Vi sono persone guarite dalla preghiera e vi sono persino personaggi chiamati i **santi** che, seguendo la via della stessa preghiera, hanno varcato la

porta del Regno dei Cieli prima
ancora che il mondo desse alla luce
Mikao Usui.



Vi sono guarigioni miracolose e non in ogni dove, c'erano prima e ci saranno anche dopo, qui come là, in Oriente come in Occidente, attribuibili all'elemento umano come al divino poiché, ricordiamolo, Dio ha mille e più volti e mille e più veli (come insegnano i Veda o la Cabala) che noi dobbiamo scostare per poterlo vedere nella sua unicità e riconoscerlo **ovunque** immutabile, nella sua muta e infinita luminosità. A me il Reiki è congeniale, a me va bene e fa bene e forse, sebbene io adotti anche altre metodologie aggiuntive,

rappresenta per me **u n a** delle migliori terapie, ma è giusto che conosciate anche altro e che in questo "altro" sappiate riconoscere la stessa unica e perenne **matrice** divina.





L'esperienza del Ci-Kung

Parecchio tempo fa fui invitata a partecipare ad un seminario di Ci-Kung. Il Ci-Kung o Qi-Gong è una disciplina ormai molto nota non solo ai praticanti e agli amatori o cultori d'arti marziali, ma a tutto il grande pubblico dello sport e dello spettacolo in generale. Spesso, infatti, in alcuni programmi e documentari televisivi è stato

trattato questo affascinante tema e sono state mostrate immagini di lottatori che frantumavano tavole e mattoni con l'imposizione del Ci o energia interna o che, al contrario, si facevano colpire in condizioni pericolose o, ancora più sorprendente, lottatori che allontanavano l'avversario con la sola proiezione della propria energia. Il **Ci-Kung** sembra essere la parte più spettacolare e misteriosa delle arti marziali e perciò, come praticante e sostenitrice delle stesse, non volli ovviamente perdermi quello stage di Ci-Kung in cui sapevo sarebbe

intervenuto un vero maestro cinese esperto di Ci-Kung. Quando però arrivai ed entrai nel luogo ove si teneva lo stage, non mi trovai di fronte un possente lottatore o un baldo atleta ma un vecchietto mite e gentile che usava ed insegnava il Ci-Kung per guarire le malattie della gente e migliorare sé stesso e le sue energie. Il "vecchietto", così la mia atavica e radicata traccia di cinismo scientifico lo definiva fino ad allora, promise dimostrazioni miracolose atte a sensibilizzarci sui problemi e sul funzionamento energetico nostro e suo. E mentre s'apprestava ad aprire lo show

proponendosi di spostare in avanti verso di sé uno di noi senza alcuna spinta fisico-manuale, la sottoscritta pensava come al solito: "Sei un povero illuso, da questa mattonella non mi sposti nemmeno se usi il carro attrezzi! Altro che fare lo show! Alzami da qui, se sei capace!".

Il salone dello stage era molto grande, io e le persone con cui ero arrivata c'eravamo sistemate in fondo; davanti a noi c'erano quindi altre persone. Davanti a me si trovava un ragazzone alto e ben piazzato fisicamente. Ad un certo punto il cinese cominciò a fissarlo.

Si diresse verso di lui puntando il dito indice nella sua direzione come a volerlo indicare o accusare. Si arrestò quando si trovò ad una distanza di circa 2 metri da lui e in quel momento il suo indice sinistro prese a roteare mentre la mano destra componeva un moto strano col quale pareva volesse afferrare e trascinare a sé qualcosa. Improvvisamente il corpo del ragazzo davanti a me prese a tremare e sussultare, i piedi cominciarono a sollevarsi da terra offrendoci lo spettacolo di un satellite strano e ad un tratto il corpo tutto fece un enorme salto o

balzo in avanti atterrando esattamente davanti al maestro. Questa cosa ci colse di sorpresa provocando stupore ed ammirazione per le capacità mostrate. Dal canto mio, come potrete intuire, ero sì stupita, ma ancora non del tutto convinta né pronta ad ammettere e considerare reali le grandi doti mostrate da quell'uomo. Naturalmente di lì a poco il ditino indicatore del cinese puntò nella mia direzione; la sottoscritta cercò di fissarsi e di ancorarsi al suolo con tutte le sue forze e con tutto il suo peso ma, ovviamente, fu uno sforzo vano.

Sentii una specie di corrente calda e pungente penetrare dall'esterno e all'improvviso il mio corpo cominciò a sobbalzare mosso da una forza e da una corrente a me ancora sconosciuta e di lì a qualche attimo balzai anch'io in avanti coprendo con un solo salto una distanza che da sola, in stato di normalità mai percorsi né prima né poi. Mi aveva spostata. Avevo sentito l'energia muoversi e agire in me. Era tutto vero ed era capitato a me. Quel giorno assistemmo a dimostrazioni strane e sperimentammo cose molto interessanti e tutti imparammo a conoscere il Ci, la

nostra energia interiore, un'energia che tutti possediamo e con la quale si possono fare cose meravigliose. Il Ci, termine cinese per il Ki giapponese (REI-KI), per chi lo conosce e lo sa utilizzare, è un ottimo strumento terapeutico. Col Ci si curano le più svariate malattie sia fisiche che psicologiche e soprattutto, lavorando, studiando e meditando con esso e su di esso, si cura l'anima. Durante lo stage di Ci-Kung fui attaccata da un forte mal di denti. Il maestro mise la sua mano destra a circa 4-5 centimetri dal mio punto dolente e la sua mano sinistra a 15-20 centimetri

dalla prima. Inutile dirvi che dopo qualche attimo il dolore scomparve per non ricomparire più.

La Ci-Kung terapia è molto diffusa in Oriente e pare che i successi riportati con questo metodo non siano pochi. Chi cura col Ci, cioè con l'energia, cura attraverso le mani come il terapeuta Reiki e come questo mira a ristabilire un'armonia ed un equilibrio totale di corpo, mente ed anima che il soggetto malato ha evidentemente smarrito. Io non ho completato la formazione sulla Ci-Kung terapia e non intendo almeno per ora farlo, ma ciò che ho

sperimentato e compreso è che l'energia è **una**, ed è emanazione del principio divino che permea il cosmo tutto e quando è emessa dalle mani, da una voce, da un cuore, da un cristallo, da un fiore o dallo stesso umano pensiero con intento benevolente, amore e volontà di guarire, allora essa diviene luminosa e potente e tutto può potenzialmente fare e le montagne spostare ed ogni male alleviare soprattutto se chi la riceve l'accoglie con fede, rispetto e riconoscenza.





Un'altra esperienza energetica

Molti anni or sono, prima ancora che facessi la mia conoscenza col Reiki, mi capitò un episodio curioso. Mi trovavo ad una conferenza in un noioso e piovoso pomeriggio autunnale quando all'improvviso un inaspettato ospite di nome "mal di testa" cominciò a bussare alla mia tempia. Non disponendo ancora della "mano fatata" in grado di emettere Reiki, presi a rovistare

nella borsa in cerca di un comune analgesico (a quei tempi non dimenticavo mai di portare qualcosa di simile in borsetta) ma, come potrete indovinare, proprio quel giorno la mia borsetta mi tradì spietatamente lasciandomi, è proprio il caso di dirlo, a bocca asciutta. Nel giro di pochi minuti s'aggiunse alla cefalea un visibile nervosismo; io smisi di ascoltare con attenzione il relatore e presi a massaggiarmi le tempie nel tentativo di sedare il più possibile quel noioso dolore. Ad un tratto da dietro le mie spalle giunse una voce: "Qualcosa non va, signorina?"

Posso esserle utile?”. “Nulla di preoccupante”, risposi io, “è solo un banale mal di testa... se però avesse un analgesico...”. Il signore dietro di me sorrise: “Ho qualcosa di meglio e probabilmente di meno nocivo, ho le mie mani, sono pranoterapista!”. A dire il vero, in quel periodo non vedevo particolarmente di buon occhio coloro che si definivano pranoterapeuti: sapevo infatti di alcuni insuccessi che qualcuno di questi ebbe con più di una mia amica; inoltre, non avendo mai “toccato con mano” la cosa, ero impossibilitata, per carattere, a

credervi ciecamente. Il mio mal di testa, però, incalzava e quel signore era stato tanto gentile e premuroso che, sinceramente, non avrei proprio avuto il coraggio di rifiutare la sua offerta d'aiuto. Decisi quindi di accettare il trattamento pranoterapico. L'uomo si posizionò quindi dietro di me e cominciò ad imporre le sue mani sul mio capo. Io non vedevo esattamente cosa faceva ma di una cosa ero sicura: sentivo una forte ventata d'aria calda spostarsi ora a destra ora a sinistra ora sulla sommità della mia testa; dopo un po' di tempo il fluido si spostò, almeno così mi parve,

nella parte bassa del corpo, il mio corpo si rilassò ed io chiusi gli occhi. Il pranoterapeuta continuò la sua terapia e quando alla fine richiamò la mia attenzione il mal di testa era sparito. Era quel signore un terapeuta serio e **veramente dotato di fluido?** Io penso di sì o comunque così spero per lui, resta il fatto che la mia cefalea scomparve.

La Pranoterapia si prefigge di curare col Prana, un fluido, un'energia che sta all'interno di noi, un'energia che tutti abbiamo e che molti di noi irradiano in quantità evidentemente più considerevole. Ma il Prana è ancora il Ci ed è

ancora energia. Cosa è meglio, il Prana, il Ci o il Reiki? La risposta è: il meglio è ciò che noi sentiamo, vogliamo, scegliamo **ma soprattutto** il meglio è ciò in cui noi più crediamo.

Fra queste tre terapie il meglio per me è sicuramente il Reiki, ma ciò non avviene perché il Reiki guarisce di più degli altri, bensì perché il Reiki è per me più confacente e da me sentito come qualcosa che mi appartiene di più. Chissà, forse il mio amore per il Reiki e il mio legame con esso affondano le radici in un passato lontano, magari di qualche vita.

Ascoltate ora un piccolo consiglio, ed ascoltatelo soprattutto se siete o pensate d'essere o di diventare terapisti di Reiki o d'altre terapie energetiche: non imponete mai la vostra scelta o terapia ad altri e soprattutto non screditate mai le altre terapie energetiche o gli altri terapisti in vostro favore. Ciò che è vostro tornerà a voi, dicono i saggi orientali, e ciò che non vi appartiene sarà disperso. Lasciate a voi stessi e ai vostri simili la più ampia e divina **libertà** di scelta: ogni uomo percorre solo la via che per lui il cosmo ha tracciato.



CAPITOLO 4

L'energia che è dentro di noi





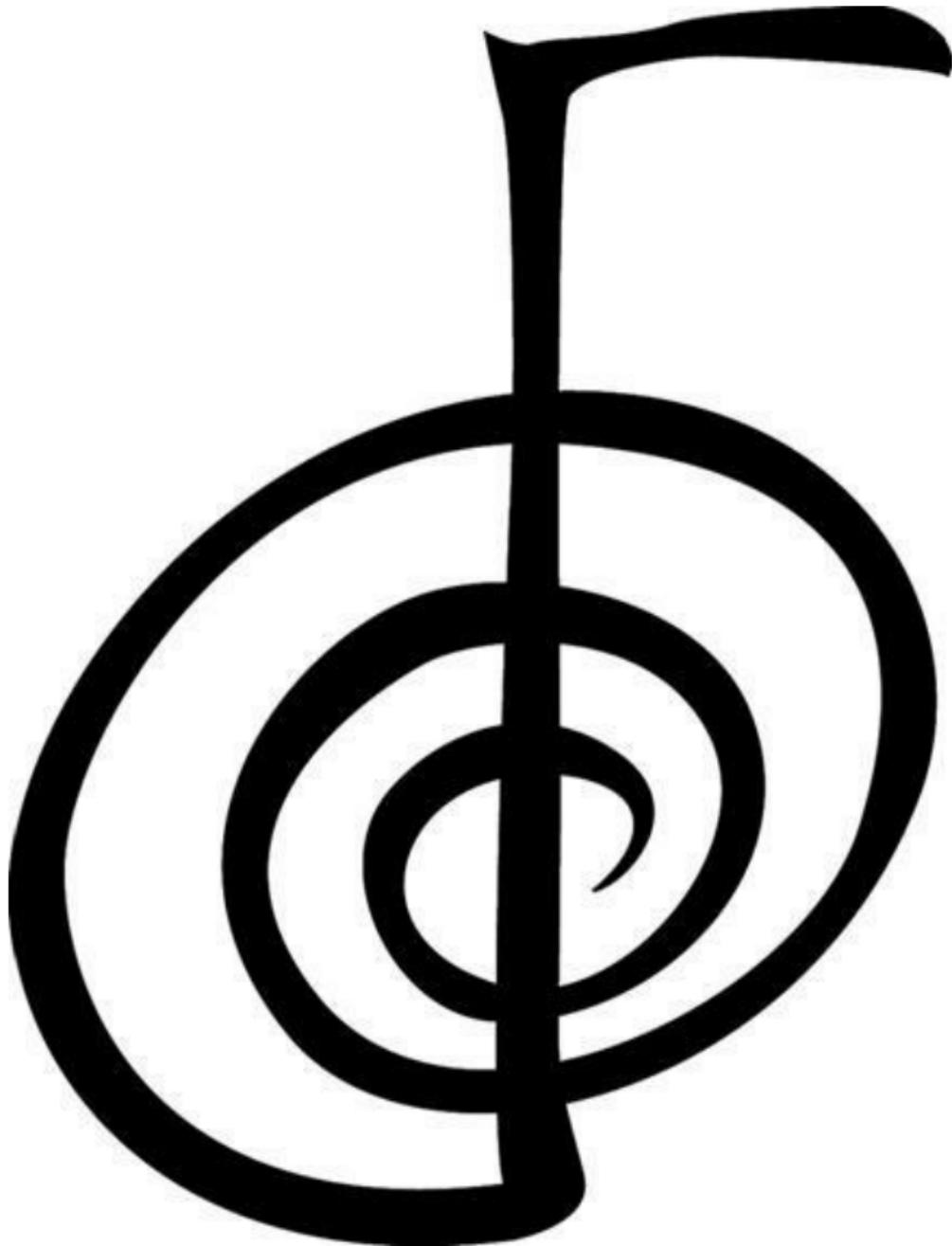
L'energia cosmica

Energia cosmica è un termine oggi molto di moda. Quasi tutti parlano d'energia. E quasi tutti parlano di cure energetiche e si perdono, a volte, in disquisizioni aberranti sulle differenze, a livello terapeutico, fra un sistema energetico e un altro. Tutti, però, sembrano dimenticare una cosa: ciò che è in alto è come ciò che è in basso e ciò che è in basso è come ciò che è in alto per la meraviglia di

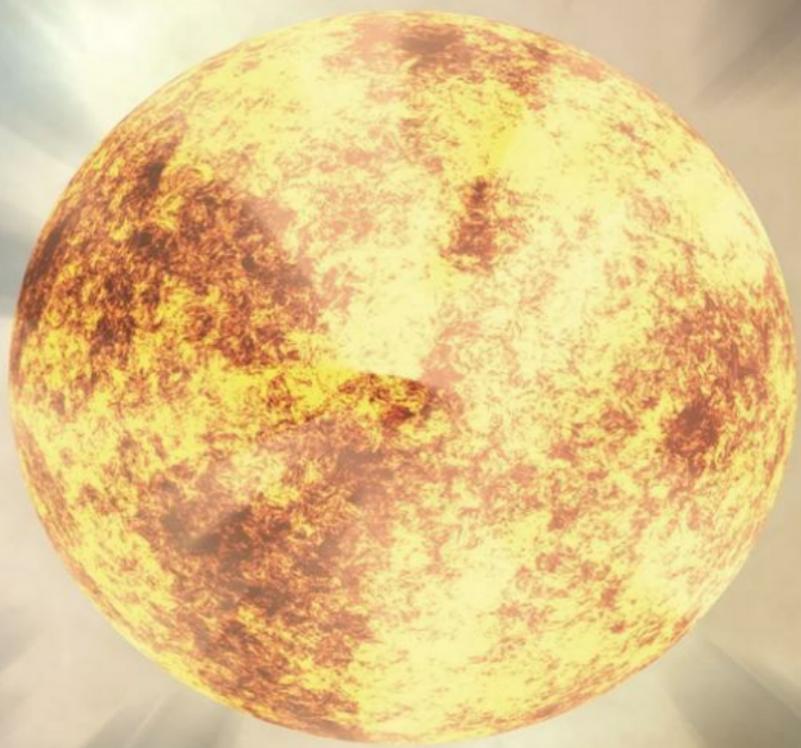
una cosa unica. Il microcosmo o uomo, come insegnano i saggi, possiede tutto ciò che il macrocosmo o universo possiede. La mia energia è la stessa energia che contiene la mela che mangio o l'albero che di quei frutti meravigliosi mi fa dono, anche se le nostre manifestazioni sono diverse. Tutto è energia, la stessa energia, anche la materia; e l'energia che permea la carta di cui sono fatte queste pagine non è diversa dall'energia che sostiene il mio essere. La luce è luce anche in una stanza buia ed è sempre, in quanto luce, la stessa cosa ed è sempre

uguale a sé stessa. Come si può allora pensare che l'energia del Reiki possa essere più energia dell'energia del Ci o meno energia di quella del Prana? L'energia è il verbo, la luce, la verità e la vita ed essi sono lei. Se volete curare con l'energia, se volete Reiki, sforzatevi prima di tutto di rispettare e **riconoscere** l'energia con la sua relativa **matrice divina** ovunque si presenti e di qualsiasi velo si vesta. Chiunque sia in grado o voglia, con le mani, i colori, gli aromi, i cristalli, le preghiere, le erbe o altro ancora, alleviare le sofferenze dei suoi simili, è, purché lo faccia con

benevolenza e onestà, egualmente degno di rispetto.



ChoKuRei - Il potere, simbolo Reiki.



Il punto d'arrivo

Come vedete, vi sono molte terapie ad "irradiamento energetico" e tutte con una loro validità. Forse, però, non sapevate che esiste una terapia energetica di cui ognuno di noi fa, quotidianamente, **u s o** o abuso. Questa terapia si chiama **cibo**. Il cibo che mangiamo, con la considerazione o non considerazione che ad esso offriamo, è la più semplice e

importante terapia o fonte di salute di cui disponiamo.

Mangiando ingeriamo non solo liquidi, solidi, sali minerali, proteine e consimili ma anche e soprattutto l'energia dell'alimento che ci nutre; e se imparassimo a mangiare in modo sano, rilassato e corretto, entrerebbe in noi una gran quantità d'energia positiva in grado non solo di nutrirci ma anche di mantenerci in salute. Non vi sono forse persone che curano le malattie con diete macrobiotiche?

Tutto è energia e tutti i sistemi mirati a riequilibrarci energeticamente possono essere

considerati egualmente utili e degni di considerazione. Reiki è uno di questi. Niente di più e niente di meno. E come tutte le discipline energetiche presuppone, o meglio, dovrebbe presupporre, da parte del terapeuta come del paziente, scelte di vita e ideali di molto differenti da quelli del puro materialismo.

Il terapeuta Reiki dovrebbe, per esempio, essere benevolente nei confronti dei propri simili, disponibile il più possibile e giusto il più possibile; dovrebbe avere una gran fede nell'energia universale e divina, dovrebbe agire senza farsi guidare da egoismo e avidità e

dovrebbe, a mio avviso, conoscere almeno un po' l'essere umano, la sua mente e le leggi che regolano l'universo e la natura. Capire cosa sta accadendo dentro una persona o sapere perché insorgono certi disturbi è comunque una cosa utile anche se il nostro strumento terapeutico primario, l'energia, è qualcosa di poco visibile e intangibile.

Personalmente ritengo che coloro che si autodefiniscono "canali per il passaggio e la trasmissione dell'energia cosmica risanante" debbano, per lo meno, sforzarsi di agire in modo corretto e coerente.

Purtroppo non sempre noi esseri umani siamo capaci di tanto, ecco perché, all'inizio, ho voluto spiegare ciò che **Reiki non è**. Ora invece vorrei parlarvi di ciò che Reiki potrebbe essere se noi praticanti per primi cambiassimo la nostra coscienza. Se noi coltivassimo la fede e cercassimo di vivere secondo le leggi divine (basterebbe rispettare anche solo quei vecchi dieci comandamenti oggi così in disuso o anche alcune semplici e primarie regole buddiste) e naturali, se ci sforzassimo di rispettare di più noi stessi, il nostro spirito, l'ambiente in cui viviamo e i nostri

simili, se mangiassimo meglio e dedicassimo almeno 10/20 minuti al giorno a forme di preghiera o meditazione allora, se per un po' di tempo (diciamo qualche anno) facessimo tutto ciò, potremmo poi diventare terapisti Reiki e trasformare l'imposizione delle nostre mani in un dono amorevole e disinteressato volto al bene dell'umanità e al comune processo evolutivo di tutte le nostre anime.

Questa immagine del Reiki, però, non s'accorda molto bene con la parola **lucro** né con personaggi che chiedono cifre molto elevate per prestare la loro opera di terapisti o

di master. Ho conosciuto terapisti Reiki capaci di gioire degli altrui problemi o difetti ed ho udito Reiki master parlare d'amore universale e poi rifiutarsi di trattare qualcuno che non poteva pagare ciò che essi chiedevano.

Tutto questo non mi sembra edificante anzi, ritengo screditi tutti noi gettando ombre perfino sulla disciplina stessa. Fortunatamente esistono anche tante brave ed oneste persone che praticano ed insegnano il Reiki sperando, come me, che le cose cambino e gli esseri si evolvano. Fino a quel momento auguro ad ognuno di voi pace, fede,

amore, e tanta tanta fortuna specialmente se vorrete, come paziente o praticante, incamminarvi sul sentiero del Reiki. Nelle pagine che seguiranno troverete delle interviste fatte ad alcuni terapeuti e master di Reiki e ad alcuni pazienti.





APPENDICE 1

Esperienze di terapisti Reiki





Intervista a Giuseppe Costa

Terapista Reiki

Come mai hai scelto di diventare terapeuta Reiki?

Certamente non è stata una scelta casuale, ma qualcosa che evidentemente doveva accadere. Partendo dal presupposto che tutto quello che concerne la medicina o Orientale ed energetica mi affascina e mi incuriosisce, ed

essendo in prima persona operante in questo settore, ho pensato bene di allargare le mie conoscenze terapeutiche anche attraverso il Reiki.

La mia scelta è stata dettata inizialmente dalla curiosità poi, verificatane l'efficacia sulla mia persona, ho deciso con successo di applicarlo e sperimentarlo su altri soggetti.

Cosa è per te il Reiki?

È senza dubbio una terapia ed insieme un modo di vivere molto utile per la nostra salute, in particolar modo contro i malesseri

moderni di oggi come lo stress o i disturbi psicosomatici. Non intendo difendere o pubblicizzare il Reiki come unico strumento di guarigione anche perché, come tutte le terapie, vanno provate e verificate personalmente. Posso comunque garantire che questa terapia è molto utile per conoscere ed armonizzare meglio la nostra energia. Il nostro corpo è una fonte meravigliosa da cui possiamo far uscire energia e con essa equilibrare i vari punti vitali del nostro corpo.

Sarebbe quindi opportuno e necessario praticare questa terapia

sempre o per lo meno ogni qual volta uno o più organi del nostro corpo avvertano degli squilibri energetici. Inoltre è utile al rilassamento e alla distensione psicofisica, di cui purtroppo oggi abbiamo tanto bisogno a causa del sistema di vita che siamo costretti a condurre.

Quando curi con il Reiki sei solito abbinarlo ad altre terapie naturali?

Certamente il Reiki è solo uno degli strumenti di cui dispone la medicina energetica per migliorare il nostro organismo; è vero che la

sola terapia Reiki potrebbe essere sufficiente a riequilibrarci energeticamente, qualora ce ne fosse bisogno, ma, come ho detto prima, la nostra energia, non essendo sempre in perfetto equilibrio, necessita frequentemente di cure e attenzioni per poter riequilibrare e bilanciare quei punti vitali del nostro corpo che si rendono disarmonici. Per far questo, oltre alla terapia Reiki, ci sono altre terapie che solitamente io abbino, come la Cristalloterapia o altre discipline energetiche. Mentre il Reiki agisce con un contatto diretto ed energetico tra terapeuta e

paziente, la Cristalloterapia, invece, tratta i punti energetici da equilibrare applicandovi dei cristalli i quali trasmettono delle vibrazioni che permettono all'energia di agire in profondità sugli stessi punti trattati, riequilibrandoli. Vi sono altre terapie naturali, come la Cromoterapia o la Fitoterapia, molto utili per curare gli esseri umani, tuttavia io credo che il Reiki sia un po' la madre di tutte le terapie, in quanto agisce sulla coscienza e sull'interiorità del paziente, stimolando in lui la volontà di guarigione e le sue difese naturali.



Un guaritore usa un pendolo di giada per sbloccare i centri energetici del paziente.

Intervista a Cinzia Giordano

Terapista Reiki

Cosa significa per te essere terapista Reiki?

La decisione di diventare terapista Reiki è nata osservando come la gente in generale, me compresa, eviti contatti corporei, spesso anche di tipo amichevole come la stretta di mano o l'abbraccio, davanti ai quali spesso

ci si ritira istintivamente. Poiché con il Reiki è necessario appoggiare le proprie mani sul paziente da trattare, conosciuto o meno, ho pensato che questa tecnica mi avrebbe consentito di riappropriarmi dell'utile scambio energetico che si genera ogni qualvolta entriamo in contatto fisico con un altro essere umano o comunque con un'altra creatura, animata o meno che sia. Ed in effetti, diventando terapeuta Reiki, ho riallacciato il vecchio e perduto contatto con me stessa e con il mondo, riarmonizzando le mie energie e quelle di coloro che ho

curato.

Vuoi raccontarci un episodio significativo per la tua esperienza professionale?

Un episodio particolarmente significativo è stato quello riguardante una paziente affetta da colite ulcerosa cronica, alla quale ogni due o tre anni si riscontrava un peggioramento significativo, tale da necessitare ricovero ospedaliero. Quando detta paziente si è rivolta a me per cercare di ottenere un po' di sollievo da questa sua preoccupante e dolorosa patologia, inizialmente si è mostrata scettica

riguardo alla terapia da me
proposta, perché molto lontana
da quanto finora ella aveva
sperimentato. Ha accettato,
comunque, almeno di provare le
prime quattro sedute consecutive,
obbligatorie per iniziare una terapia
Reiki. Come da me previsto, non è
successo nulla di significativo fino al
terzo incontro, ma, durante la
quarta seduta, la paziente sotto
terapia ha cominciato ad irrigidirsi e
a parlare come se si stesse
rivolgendo al padre esprimendogli
finalmente tutto quello che fino a
quel momento aveva tenacemente
tenuto rinchiuso dentro di sé, tutto

il dolore e il risentimento per non essere mai stata incoraggiata e lodata da lui, risentimento che, alla lunga, aveva prodotto la malattia. La paziente riviveva in quel preciso istante la sua esperienza negativa, ed era quindi comprensibilmente molto scossa e provata, ma aveva esternato il suo problema. Da allora ha continuato le cure che il medico aveva previsto per lei, però i ricoveri sono diventati molto meno frequenti negli ultimi quattro anni. A questi sono stati affiancati nuovi cicli di terapia Reiki, che tanto giovamento le hanno portato, specie nel modo di vivere la

malattia stessa.



Terapista Reiki - esempio di trattamento.

Intervista a Elide Biraghi

Ra-Ki master [\[1\]](#)

Perché hai deciso di diventare Ra-Ki o Reiki master?

A dir la verità quando, sei anni or sono, incinta di mia figlia, presi le "iniziazioni" di 1° e 2° livello Reiki, non pensavo assolutamente all'insegnamento. Avevo conseguito le iniziazioni Reiki per me, per un

mio cammino interiore e non mi preoccupai assolutamente di conoscere le procedure per diventare Reiki master. Poi ebbi mia figlia e tutto passò in second'ordine.

Alcuni anni fa una mia amica mi disse che il suo maestro di disciplina vibrazionale era diventato master di Ra-Ki. Volli conoscerlo e fissammo degli incontri, incontri che, però, non riuscimmo a rispettare: ogni volta si presentavano contrattempi o imprevisti sia a me che al maestro, e la cosa finì così sul nascere. Nel 1996, in un pomeriggio di chiacchiere in compagnia

dell'autrice di questo libro, si parlò di master in genere e tornò in me il desiderio di ricontattare il maestro di Ra-Ki. Questa volta, dopo il primo incontro, tutto fu come un puzzle ad incastro perfetto: non ci furono intoppi né rinvii e tutto si concluse felicemente per entrambi. Perché sono diventata Ra-Ki master? Esattamente non lo so, ma cerco di seguire ciò che mi suggerisce il cuore.

Cos'è per te il Reiki?

Ra-Ki per me è amore. È mettersi a disposizione dell'energia e accompagnare le persone sul loro

cammino d'evoluzione, è gioia e serenità ridonata; è immediatezza, perché si può intervenire direttamente sulla parte dolente. È semplicità, perché l'unico strumento di cui hai bisogno sono le mani, le tue mani, il migliore strumento che Dio ci ha dato per essere utili a chi chiede aiuto.

Perché tre livelli?

Nell'insegnamento del Ra-Ki esistono tre livelli. Il 1° livello è importante perché con esso si danno quattro iniziazioni che permettono al soggetto di captare l'energia cosmica, di canalizzarla e

di fissare la capacità di captarla. Con questo 1° livello ci si può curare da soli.

Si possono inoltre curare gli altri anche con dei trattamenti veloci, specie nei casi di emergenza per bambini ed anziani e comunque, in determinate situazioni, anche con trattamenti completi.

Con l'iniziazione di 2° livello si ricevono dei simboli cosmici con i mantra corrispondenti: questi nuovi strumenti ci danno la possibilità di aiutare a distanza persone, animali, cose, piante. Con il 3° livello si diventa master e quindi si acquisisce la possibilità di dedicarsi

all'insegnamento e far sì che altri fratelli possano ricevere le iniziazioni Ra-Ki.

Una volta "iniziati" lo si rimane per tutta la vita umana e cosmica, sempre che non danneggiamo nessun nostro fratello, chiunque esso sia, per un nostro tornaconto o piacere.

Caso di Milena T., paziente di Elide Biraghi

**Quali disturbi o problemi avevi
quando hai deciso di rivolgerti
a ELIDE?**

Da tempo soffrivo di un dolore

alla spalla destra non persistente ma irradiante. Quando compariva questo dolore, veniva interessato anche il braccio, con conseguente difficoltà a muoverlo, a sollevare pesi ecc.

Quali sono state le tue sensazioni sotto terapia?

Già quasi all'inizio della terapia ho manifestato brividi di freddo molto accentuati lungo tutto il corpo che sono continuati fino al termine della seduta e sono proseguiti per alcuni minuti dopo.

Durante la seconda seduta ho percepito male alla spalla, ma già

verso la fine della seduta il dolore si era attenuato. Il giorno successivo abbiamo fatto la terza seduta che è terminata con una bella percezione di benessere. La spalla non doleva più, e io mi sentivo proprio sbloccata. Abbiamo terminato con la quarta seduta che mi ha lasciata serena e rilassata, con solo il ricordo del dolore alla spalla.

Che risultati pensi di aver ottenuto con il Reiki?

I dolori a distanza di mesi non sono tornati e il senso di benessere è continuato per alcuni giorni. Poi, ripresa la routine del lavoro, questa

sensazione di benessere è sparita, è svanita. Ora, però, conto di riprendere e poi di continuare con delle sedute di mantenimento, ogni settimana, se possibile, o ogni due settimane.

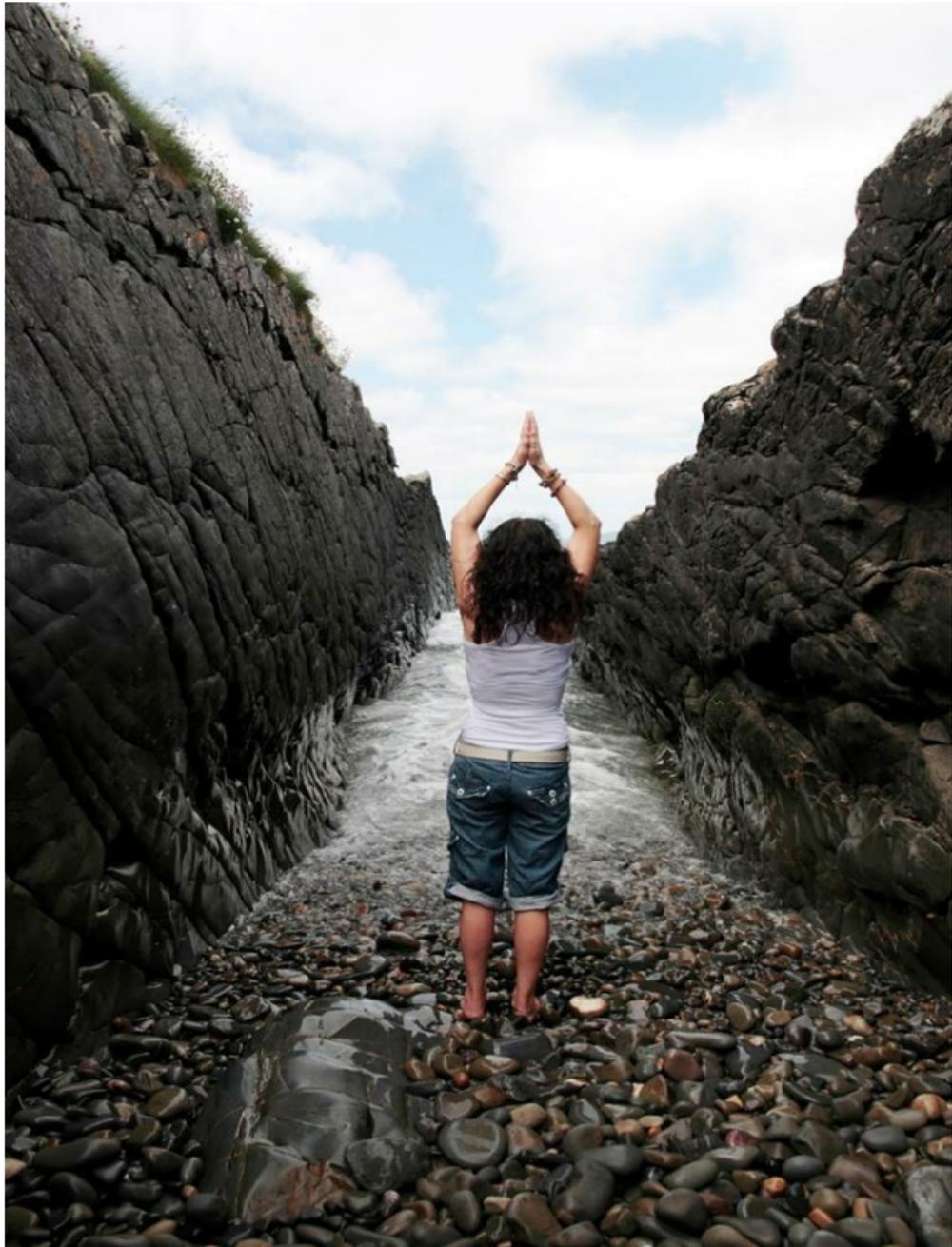




APPENDICE 2

Reiki e cammino spirituale





Sempre più spesso si sente parlare di Reiki come strumento per l'evoluzione interiore, di Reiki come via dello spirito o di Reiki come cammino sacro e iniziatico. E ciò che da questi discorsi sembra trasparire è l'idea che il Reiki, da sé, possa in qualche modo divenire una specie di bacchetta magica personale in grado di portare l'individuo dritto dritto a casa del Padre Celeste. Personalmente, e con ciò si intenda "per esperienza personale", credo che le cose stiano diversamente. Se si leggono i testi

sacri delle più note tradizioni e religioni, dai più antichi ed arcaici ai più recenti, così come i commentari di alcuni maestri spirituali o di personaggi ritenuti saggi oppure preparati ed eruditi in materia di tradizione spirituale, ci si rende conto di cosa veramente significhi diventare un adepto, un fedele, un ricercatore dello spirito, un elevato, un Bakta o un **vero** e buon cristiano. Gli scritti più autorevoli in materia spirituale, siano essi i Vangeli o i veda, i testi zen o quelli cabalistici, ci informano tutti su una serie di qualità e caratteristiche che il fedele deve saper sviluppare in sé

stesso per potersi incamminare veramente, e con qualche possibilità di riuscita, sulla via della realizzazione spirituale. È scritto nella **Isopaniasad**: "Il signore possiede e controlla tutte le cose che ci sono nell'universo, animate o inanimate che siano. Dobbiamo quindi **usare solo il necessario** e prendere solamente la parte che ci è stata assegnata, sapendo bene A CHI tutto appartiene". Disse poi altrove il Buddha: "La mente deve essere costantemente controllata", e ancora: "La mente purificata riesce ad annullare l'ira e la brama?", "Se la mente è governata

dalla moralità non possiederà né collera, né brama né follia e se è calata nella meditazione sarà ferma nella verità". E sta scritto nei Vangeli: "Chi ama il padre e la madre più di me non è degno di me" (Matteo 10, 34-48); e ancora in Matteo: "Chi dunque trasgredirà uno solo di questi precetti [...] sarà considerato poco nel Regno dei Cieli".

Vi sembra "roba da poco"? Credete davvero sia facile anteporre l'amore per Dio a quello per i nostri cari, annullare gli attaccamenti e i desideri materiali, controllare la mente, essere saldi

nella fede e capaci davvero di prendere solo ciò che ci appartiene senza magari "desiderare le cose d'altri?". "Vegliate e pregate", disse Gesù, e disse anche: "Se osserverete i miei comandamenti, rimarrete nel mio amore" (Giovanni, 15); nella Isopanisd sta scritto: "Coloro che si dedicano alle attività materiali sprofonderanno nelle più cupe tenebre dell'ignoranza, ma ancora più brutta sarà la sorte di quelli che coltivano il falso Sapere Spirituale". Se bastasse partecipare ad uno o più corsi di Reiki per evolversi spiritualmente, per quale motivo anime elevate del calibro di

San Francesco, Padre Pio, Madre Teresa di Calcutta, Yogananda, Aivanohv, Braphupada, Gautama Sakyamuni e affini, Mahatma Gandhi non escluso, hanno vissuto di rinuncia, quotidiane pratiche di meditazione o preghiere, sacrifici e spesso stenti, piuttosto che nell'agio e nell'appagamento sessuale e materiale? Avete poi notato che Usui, il padre del Reiki, giunge alla scoperta dei simboli e alla visione della luce, solo quando si trova solo sulla montagna dopo aver pregato, digiunato e meditato per un tempo sufficiente?

Personalmente, dopo aver

studiato i più importanti testi sacri della tradizione occidentale come orientale, dopo aver letto biografie di maestri e testimonianze ad essi relative e dopo aver conosciuto elevati, praticanti e monaci veri, mi sono convinta che "scalare la montagna divina" è veramente un'impresa eroica e difficoltosa. E per conquistare il Graal, ricordiamolo, ci vollero la purezza, la forza, la conoscenza, l'audacia e l'amore di Parsifal che, puro nel cuore e saldo nella volontà e nella fede, portò a termine ciò che tutti gli altri avevano iniziato. Essere un terapeuta Reiki, specie se questo

diventa per voi solo una professione lavorativa, credetemi, non basta. Chi sia privo di vera e salda fede ("Beati coloro che crederanno poiché di essi è il Regno dei Cieli"), e sia ben saldo nel suo egoismo e nel soddisfacimento continuo dei suoi desideri ed attaccamenti materiali, difficilmente raggiungerà il nirvana o il samadhi, anche se ha l'attivazione Reiki. Non nascondiamoci dietro le illusioni, avere Reiki non significa possedere il pass per il paradiso. Avere Reiki può aiutarci a lavorare sui nostri o sugli altrui problemi e a migliorare la nostra consapevolezza o le

nostre qualità, ma solo se in noi abbiamo piantato il giusto seme ed abbiamo irrigato, arato e concimato bene il terreno, germoglierà, crescerà e fiorirà il frutto celeste. Reiki ci aiuta ma niente e nessuno farà per noi ciò che noi per primi non vogliamo fare per noi stessi. L'aiuto più grande che questo flusso energetico ci può offrire è la possibilità, curandoci, trattandoci e scorrendo attraverso di noi, di imparare ad amarci e ad ascoltarci, poiché è vero che colui che non sa amare sé stesso, non sa amare gli altri e, non sapendo amare il suo prossimo, difficilmente saprà amare

il suo Dio. La maggior parte di coloro che hanno il Reiki, compresi i terapeuti intervistati in questo libro, sono persone molto profonde, umane, intelligenti, simpatiche e professionalmente molto valide; tuttavia né loro né, purtroppo, chi sta scrivendo, può essere paragonato, per elevazione spirituale, a Buddha, Cristo, Krishna, San Francesco o altri Maestri. Evoluzione e realizzazione spirituale sono termini oggi assai fraintesi e spesso con altro confusi e per altro scambiati. Migliorare il proprio essere uomo qui ed ora, cercando di capire sé stessi e

l'universo che ci circonda, tentando di collaborare ed empatizzare coi nostri simili, sforzandosi di agire in modo corretto con l'ideale tacito di formare un mondo più pacifico ed un'umanità che non contrasti le leggi di natura, è sicuramente cosa molto nobile e lodevole **ma non è** e non rappresenta la **vera** realizzazione spirituale. Gli individui che coltivano in sé queste qualità e tentano di muoversi in queste direzioni, sono sicuramente da ammirare e ricalcare ma, ripeto, non sono **santi**, sono esseri umani. E cosa dovrebbero voler essere d'altro, direte voi? Forse nulla, forse

così è già molto; tuttavia, visto che
oggi giorno termini quali cammino
spirituale, elevazione, evoluzione,
realizzazione, scioglimento e/o
purificazione karmica, vengono
spesso svenduti e svalutati, ritengo
opportuno spendere due parole su
questo argomento. Liberarsi dal
karma, evolversi al massimo grado,
illuminarsi o realizzarsi, sono tutti
termini e concetti che
presuppongono un **cambiamento
di substantia** o una
transubstanziatura, una
trascendenza che, a detta di
saggi, maestri e testi sacri **seri**, di
umano all'uomo lascia ben poco

quando addirittura nulla, corpo fisico spesso compreso. Liberarsi dalle limitazioni, dalle catene del Karma e dal velo di Maya, il velo illusorio da cui il mondo materiale, in quanto tale, è rivestito, significa **veramente** morire e rinascere nel "corpo celeste (energetico) incorruttibile" di cui parlano gli iniziati e spesso, per essere uno spirito libero e creatore, per essere il motore immobile ed insieme l'araba fenice, l'ouroboros-en to pan o Uno-Tutto, c'è davvero bisogno di abbandonare il corpo materiale. Per raggiungere l'immortalità di cui parlano gli alchimisti, per diventare

superiore e incorruttibile, per **essere** al di là del bene e del male, occorre compiere un atto eroico che trascende l'umana nostra natura; il samadhi, la liberazione, la beatitudine vuole il **totale** superamento, attraverso prove, disciplina, preghiera, meditazione, educazione alimentare e così via di **ogni passione umana**. Le passioni umane, che i saggi d'ogni tempo hanno spesso rappresentato sotto forma di draghi e demoni, sono, però, la nostra stessa compagine psichica e fisica: pulsioni, desideri, sentimenti, attaccamenti, condizionamenti

psicologici o sociali, traumi, istinti, parametri di giudizio ecc. Ciò che spesso noi consideriamo normale e giusto, per gli iniziati e per i santi non lo è: innamorarsi di altri esseri umani (l'amore è cosmico, incondizionato, incondizionante e uguale per tutti gli esseri), cedere alle golosità o alle brame sessuali, avere paura, essere in collera, essere discriminanti e parziali, essere gelosi di cose o persone (ricordiamo che nulla ci appartiene, nemmeno il nostro involucro fisico) e così via. Chiedo io ora, siamo forse così? Abbiamo superato il bene e il male? Abbiamo smesso di

temere la morte come la vita? Ogni abbandono ci è indifferente al punto che la perdita di cose o persone a noi care può non scalfire la nostra intima e sempre perenne gioia? Siamo imparziali, distaccati, non egoisti ed altruisti sempre? Quanto tempo della nostra giornata dedichiamo alla meditazione o preghiera o forme yogiche o altro, e quanto alla disinteressata carità? Non è forse vero che, sebbene a volte in misura minore di altri, abbiamo ancora bisogno di gratificazioni, agio, approvazione, denaro, successo e passioni? Eppure molti di noi sono Reiki

master! L'illuminazione spirituale non è qualcosa che si acquista pagandosi un seminario Reiki, è qualcosa che, SE si conquista, si ottiene a mezzo di fede, fatica e dedizione sovrumana, e quando Dio vorrà svenderla al prezzo di un seminario Reiki, io sarò il suo primo cliente. Fino ad allora, o finché non ci incammineremo sulla **vera**, faticosa e tortuosa via iniziatica, evitiamo di spacciarci per illuminati.



V CENTENARIO

DIEZMILCIENTOS AÑOS





NOTE

Queste note sono parte del libro di Flavio Gazzola Dizionario della Medicina Naturale edito dalla Casa Editrice Mariotti, e intendono fornire al lettore un'idea sintetica ed esauriente insieme ad alcune terapie naturali nominate nella presente opera.

Prana e Pranoterapia

Prana Healing - Tecnica di

Pranoterapia al pari del Qigong, del Reiki, del Therapeutic Touch, basata sull'affinamento della percezione dei centri energetici del corpo, in particolare i chakra (centri di energia disposti lungo la colonna vertebrale), l'hara, i "corpi sottili", che costituiscono l'aura e il "terzo occhio", l'organo dell'intuizione. Il Prana Healing si rivolge non solo alla stimolazione e alla pulizia energetica del corpo, ma anche a quella degli ambienti, dove si possono trovare campi di inquinamento geopatico.

Pranoterapia - La parola Prana

significa in sanscrito "vita" o "principio vitale" ed è del tutto simile alla parola cinese Qi, che in medicina tradizionale cinese denota la stessa cosa. Una parola di analogo significato in ebraico è Ruach. Hahanemann (1755-1843), il fondatore dell'omeopatia, parla di principio vitale, la cui alterazione conduce alla malattia e, sempre nella tradizione occidentale, Paracelso (1493-1541) indica con il termine Arcanum il principio di azione nascosto nei medicinali, capace di stimolare lo stesso principio nell'uomo. Gesù impone le mani per guarire, in nome del Padre

e dello Spirito Santo; nel cristiano scende lo Spirito Santo come principio vivificatore; del resto al cristiano è dato il potere di battezzare, cioè di far scendere lo Spirito Santo in un'altra persona; tale immagine è simile ai riti iniziatici, nel corso dei quali venivano (e vengono) aperti dal maestro i centri di energia dell'organismo del discepolo, fino a quel momento chiusi, perché non sufficientemente maturi. Nello Yoga la respirazione aiuta ad assimilare il Prana disperso nell'aria e a concentrarlo interiormente, perché divenga elemento vivificatore, quasi

un nutrimento energetico-spirituale. Nella medicina cinese tradizionale si è sviluppato il Qigong, una tecnica per concentrare l'energia negli organi e nei meridiani di agopuntura, sia per sé stessi, sia anche per poterla donare agli altri, imponendo loro le mani. In Giappone è nato il Reiki, come pratica del tutto simile concettualmente al Qigong e alla respirazione Yoga, per assimilare energia cosmica e poterla così donare per il benessere di sé stessi e degli altri. Una setta cristiana, sviluppatasi recentemente in Francia attorno a una sensitiva e

chiamata I.V. (initiation à la vie), svolge delle riunioni di preghiera al fine di caricarsi di energia cosmico-divina, per poterla donare successivamente ai malati, nel corso di sedute di imposizione delle mani, condotte irrorando di energia i centri di energia descritti dallo Yoga come chakra o ruote di energia, come le pale di un mulino. Il potere di praticare tali sedute viene conferito da Yvonne stessa, la fondatrice della setta, nel corso di una riunione mistica di centinaia di adepti, provenienti da tutto il mondo, in un bosco nei pressi di Nantes. Yvonne dice che un angelo

scende dal cielo, per aprire i chakra di ogni iniziando, che da quel momento in poi può imporre le mani. In conclusione esiste una pratica ben radicata nella tradizione di ogni popolo e religione, che consiste nell'imposizione delle mani, con l'assunto che l'energia trasmessa attraverso le mani alla persona bisognosa di cure provenga sì al momento dal terapeuta, ma che questi l'abbia prima o contemporaneamente assunta da forze cosmiche o divine o universali, in una sorta di comunione con esseri o energie superiori, con le quali il terapeuta è in

comunicazione. Questa è la Pranoterapia. Si è modernamente sviluppata un'altra forma di imposizione delle mani, chiamata Bioterapia, che vuole distinguersi dalla tradizionale Pranoterapia, soprattutto per l'assunto che l'energia trasmessa provenga dal corpo stesso del terapeuta (che, dunque, non è un mediatore fra il cosmo e il paziente come nella Pranoterapia), per certe sue caratteristiche biofisiche fanno sì che le sue emissioni biofotoniche siano più potenti della media e posseggano una particolare proprietà curativa. Si sono perciò in

questo caso sviluppati metodi di misura di tale emissione biofotonica, fra i quali in particolare la camera Kirlian.

Cristalloterapia

Cristalli e pietre, terapia con

- Nei cristalli e nelle pietre è racchiusa non solo la bellezza, ma anche un potere radiante di campi magnetici ultradeboli, a cui l'uomo è molto sensibile; si dice che i minerali rappresentino le forze planetarie, solari e cosmiche sulla Terra e che siano in grado, a seconda delle loro caratteristiche di forma e di colore, di porre in risonanza i sette chakra principali

situati lungo l'Albero della Vita (la colonna vertebrale).

Il quarzo trasparente è il principe di tale terapia, poiché ad esso si associa la forza solare; i cristalli di quarzo in generale, contenendo tutti i possibili colori dell'iride, sono particolarmente adatti alla stimolazione dei chakra; inoltre essi sono formati da sei facce più una, cioè sette elementi, come i sette chakra; ma naturalmente anche altre pietre si possono associare per la terapia; di seguito si fornisce una serie di corrispondenze.

I chakra: colore nero o bruno
rossiccio; ossidiana, quarzo

affumicato;

II chakra: rosso o rosso-aranciato; granato, rubino, corniola;

III chakra: arancione-giallo-verde; topazio, quarzo giallo;

IV chakra: rosa, celeste; quarzo rosa o rosa celeste;

V chakra: azzurro; amazzonite, turchese, acquamarina;

VI chakra: indaco; lapislazzulo, fluorite, ametista;

VII chakra: viola-trasparente; quarzo trasparente, diamante, selenite.

Le pietre, a seconda dell'area di debolezza da trattare nel paziente, vengono poste, una o più di esse,

sul suo corpo, di solito sulla parte anteriore del capo e del tronco, mentre il paziente giace supino. Bisogna tener presente che il I chakra corrisponde alla regione urogenitale (pube); il II alla regione ombelicale; il III alla regione epigastrica; il IV al torace, il V al collo; il VI alla fronte; il VII al vertice del capo.

Le pietre curative si possono anche tenere con sé, sino al raggiungimento del risultato, o come misura preventiva; gli amuleti sono nati come misura di medicina radiante.



Cromoterapia

Cromoterapia - Significa, "cura con i colori", dalla parola greca cromos, che significa colore. Sotto il termine di Cromoterapia si intendono svariate tecniche.

1 . Utilizzazione spontanea del colore che si avverte come più affine o benefico; tale colore si manifesta nella scelta degli indumenti, nella scelta delle pietre con le quali adornarsi, nella scelta della tappezzeria di casa o degli

oggetti di uso comune. La scelta spontanea è indicativa del bisogno di quel tipo di "energia luminosa colorata" da parte del singolo: osservando attentamente le persone attorno a noi, potremo verificare che la loro scelta preferenziale verte su alcuni colori, aventi la stessa tonalità, che tuttavia può cambiare secondo la stagione e gli sbalzi d'umore. A seconda del tipo di colore preferito si può dedurre lo stato d'animo o le alterazioni funzionali fisiche di una persona.

2. Nella medicina cinese il rosso corrisponde al sistema circolatorio e

al cuore, ma anche al duodeno, come fucina nella quale avviene la parte più delicata e ricca di calore della "fusione" digestiva; il giallo corrisponde alla funzione dello stomaco (la cui attività acidificante e corrosiva precede l'azione duodenale) e del pancreas, la più importante ghiandola digestiva, insieme con il fegato, che produce la bile; il verde corrisponde alla funzionalità epatica e biliare; il celeste corrisponde al colore del cielo diurno e all'attività respiratoria; il blu corrisponde al colore del mare e alla funzionalità renale. Ogni colore è connesso non

solo con un organo, ma anche con un'emozione: il rosso alla gioia (negativo: delusione; dunque il rosso può stimolare la gioia nella persona delusa); il giallo alla ponderatezza (negativo: perfezionismo, criticismo, rimuginazione del pensiero, ossessività mentale); il verde al coraggio (negativo: collera); il celeste alla sensibilità e alla dolcezza (negativo: paura); il blu alla volontà (negativo: depressione, lasciarsi andare). La cromoterapia cinese è fondata sull'uso di un appropriato colore nel vestire, di un appropriato cibo, di un'appropriata

terapia fitoterapica e agopunturale. Infatti nella medicina tradizionale ogni colore, ogni organo, ogni cibo, ogni medicina, ogni punto di agopuntura è classificato secondo l'appartenenza a una delle cinque categorie del taoismo: la categoria legno, a cui appartiene il fegato e il verde; il fuoco, a cui appartiene il cuore, duodeno e il rosso; la terra, a cui appartiene lo stomaco e il giallo; il metallo, a cui appartiene il polmone e il celeste; l'acqua, a cui appartiene il rene e il blu. Dunque il bisogno di un colore appartenente a una determinata categoria indica la carenza dell'energia di quella

categoria e si bilancia con un maggior apporto, non solo del colore indicato, ma anche del cibo, del rimedio corrispondente ecc.

3. L'iridofotocromoterapia è l'applicazione della luce di un certo colore su un determinato settore dell'iride, corrispondente all'organo da stimolare riflessologicamente. La scelta del colore si basa su un test preliminare della reattività della pupilla all'esposizione alla luce dei diversi colori; è una terapia efficacissima per il trattamento del dolore e delle nevrosi.

4. Il bagno completo di colore o cromo-melo-aroma-magneto-

terapia consiste nel porre in rilassamento il paziente in una stanza, dove tutti gli oggetti e le pareti sono dipinte del colore di cui il paziente ha bisogno; nel contempo viene diffusa una musica appropriata a creare una risonanza con il colore irradiato; viene diffuso analogamente un aroma capace di ottenere una risonanza energetica con quel colore e quella musica; per incrementare ulteriormente la risonanza energetica si possono utilizzare anche campi magnetici a debole intensità, risonanti con le energie precedenti.

5. Il bagno di colore parziale

consiste nell'utilizzare occhiali con lenti colorate, anziché un'intera stanza.

6. La Cromopuntura è l'irradiazione con luce colorata di alcuni punti o zone cutanee, secondo la metodologia dell'Agopuntura o con altri criteri; tale terapia si basa sulla constatazione che diverse parti della cute entrano in risonanza con diversi colori specifici.

7. L'Auricolocromopuntura consiste nell'irradiazione con colori o radiazioni infrarosse di determinata frequenza del padiglione auricolare, che è in

relazione con tutto il corpo e consente di ottenere un rapido effetto analgesico e decontratturante su parti del corpo anche molto distanti, come gli arti inferiori.

8. L'Idrocromoterapia è l'assunzione di acqua contenuta in contenitori colorati ed esposta alla luce solare per almeno 24 ore; in tal caso l'acqua trattiene le proprietà elettromagnetiche del colore irradiato e può essere utilizzata come un farmaco per via interna.

9. L'Elettrocromoterapia si fonda sull'irradiazione luminosa che viene

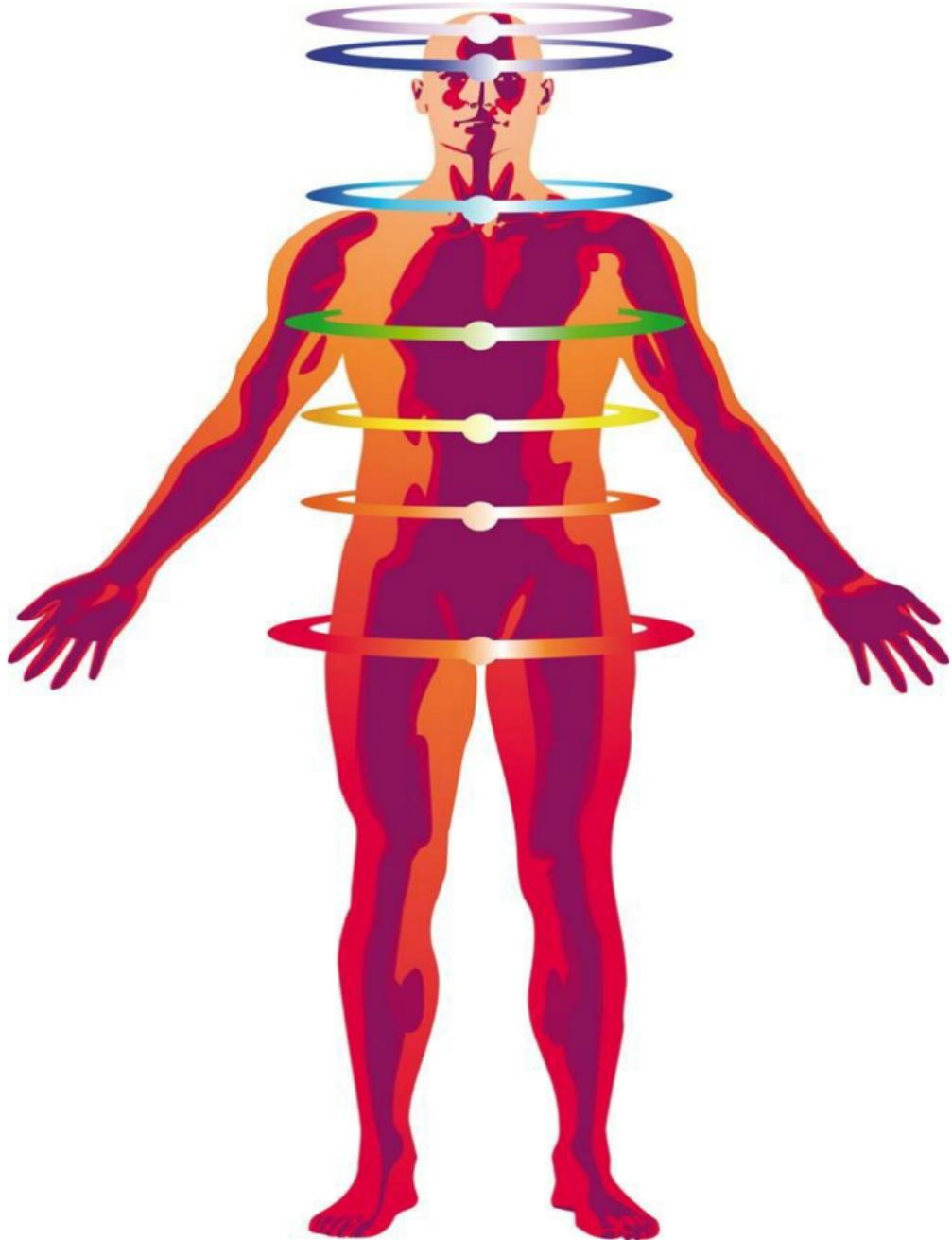
trasformata in un segnale elettronico, che giunge via cavo, mediante l'applicazione di elettrodi, al corpo del paziente.

10. La Chakracromoterapia prevede l'utilizzo dei chakra in relazione ai colori. Secondo la medicina indiana i chakra (letteralmente: "ruote") sono centri o meglio mulini di energia, che fanno circolare l'energia dal basso, a partire dal chakra sessuale, depositario dell'energia ancestrale della Madre Terra, verso l'alto, sino al settimo chakra principale al vertice del capo, che si connette con il Padre Cielo; in ogni centro

l'energia si trasforma assumendo caratteristiche diverse, dall'energia sessuale all'energia digestiva, all'energia spirituale. Ogni chakra è in risonanza con uno dei sette colori dello spettro, a partire dal rosso del sesso sino al viola dello spirito. In conclusione, per attivare un chakra carente, bisogna stimolarlo per via cutanea con la luce colorata corrispondente o ponendo a dimora con una catena o una collana la pietra preziosa dello stesso colore del chakra. Tale metodica comprende anche l'utilizzazione di oli aromatici corrispondenti a ciascun chakra, fatti assorbire per

via percutanea e di suoni
particolari, nonché
dell'Idrocromoterapia.

Indicazioni principali della
Cromoterapia: dolore, contratture
muscolari, distonia
neurovegetativa, stress, fatica
cronica, malattie della pelle,
nevrosi.



Fitoterapia

Fitoterapia - L'utilizzazione della Fitoterapia, cioè delle piante usate come agenti terapeutici, è il metodo di cura tuttora più diffuso nel mondo. Fra le varie forme secondo le quali i vegetali possono essere somministrati, le piante fresche occupano un ruolo fondamentale, in quanto esse conservano al massimo grado i principi attivi. I succhi vegetali freschi sono in linea di massima

preferibili alle tinture (pianta immersa per un certo periodo in alcool, che ne estrae alcuni principi attivi), ai tè (pianta immersa in acqua bollente, responsabile dunque in questo caso, al posto dell'alcool, dell'estrazione di alcuni principi attivi) e ai preparati secchi (presenti in commercio come parti di pianta seccata, polveri, compresse), in quanto sia nelle tinture, che nei tè, che nei preparati secchi gran parte dei principi attivi viene persa. Il limite della Fitoterapia con vegetali freschi è che non tutte le piante si prestano ad essere conservate in modo

ottimale, soprattutto per quanto concerne le loro parti più attive farmacologicamente. Di

conseguenza solo alcuni vegetali e non tutti possono essere preparati e conservati naturalmente in forma di succo fresco. Inoltre i succhi hanno il difetto di dover essere conservati in frigorifero, mentre ciò non è necessario per le altre forme di somministrazione, che occupano meno spazio e peso e si prestano dunque ad essere più facilmente utilizzabili in ogni occasione. Alcune ditte più note vengono qui citate, come la Schonenberger, la Kneipp, la Biotta, la Specchiasol, la Weleda

e la Wala, per quanto riguarda i succhi e le SIPF (soluzioni integrali di pianta fresca, prodotte dalla Specchiasol), mentre per i tè, le tinture, le compresse, vi è un elenco ancora più numeroso di ottime ditte, italiane ed estere, con una buona distribuzione sul territorio nazionale, come la Iris, la Nattermann, la Lehning, la Arko, la Fenioux, la Zambeletti, Inverni della Beffa ecc., ma tale elenco non vuole essere esaustivo, volendo citare solo alcune ditte, i cui prodotti si trovano con maggiore facilità in commercio. In ogni caso sarà il farmacista o l'erborista a

consigliare nel modo migliore la scelta del prodotto, secondo le esigenze individuali. Viene qui fornito un elenco delle piante più importanti reperibili in forma di succo fresco e delle loro proprietà.



L'assenzio: insufficienza degli

organi digestivi e della bile, con sintomi di inappetenza, di gonfiore addominale post-prandiale, di stitichezza, flatulenza, atonia gastrointestinale.



L'aglio: favorisce la circolazione capillare, ma è in grado anche di agire sul tono arterioso, riducendo la pressione arteriosa nei casi di ipertensione; abbassa il livello del colesterolo, quando questo è in eccesso; previene e cura le malattie infettive delle vie respiratorie; ristabilisce la flora intestinale dopo malattie intestinali; favorisce la digestione, stimolando la secrezione degli enzimi da parte dello stomaco e del duodeno. Ha proprietà antiparassitarie.

L'aglio orsino o selvatico: l'azione è simile a quella dell'aglio,

ma con una più spiccata efficacia sull'apparato gastroenterico. In particolare equilibra il tono della muscolatura liscia delle pareti delle viscere, quando questo è in eccesso, come per esempio nella colite spastica, nelle coliche biliari e renali, ma anche quando il tono muscolare è in difetto come nella colite atonica con stitichezza e nella ptosi viscerale, ovvero nella discesa verso il basso degli organi digestivi, in particolare del colon trasverso, specie nelle persone anziane, per difetto di forza della muscolatura e deterioramento delle fasce connettivali che legano l'intestino

alla parete addominale posteriore. Inoltre funziona in modo quasi miracoloso nelle infezioni intestinali e nel ristabilirsi di una normale flora intestinale dopo intossicazioni, interventi chirurgici, trattamenti prolungati con antibiotici o altri farmaci, infezioni gastrointestinali anche di natura virale.

L'aniserina: disturbi gastroduodenali di origine nervosa, spasmi e coliche delle viscere addominali; dismenorrea (dolori mestruali); faringite (per gargarismi).

Il carciofo: si ottiene dalle foglie e dai fiori freschi; stimola il fegato

nella formazione delle proteine
vettrici dei grassi nei tessuti di
deposito (tessuti adiposi) e delle
proteine che vengono usate dal
fegato per disattivare la tossicità
delle sostanze tossiche che
giungono ad esso; stimola la
produzione e secrezione della bile;
stimola la diuresi (cioè la
produzione dell'urina); favorisce la
mobilizzazione dei grassi dai tessuti
adiposi nel corso del digiuno.
Riassumendo, il succo di carciofo
possiede importanti proprietà
depurative, diuretiche ed è un
potente regolatore non solo della
digestione dei grassi, attraverso la

stimolazione della produzione e secrezione della bile, ma anche del loro metabolismo, sia per quanto concerne la loro corretta veicolazione e deposizione nei tessuti adiposi (evitando dunque che i grassi in eccesso, cioè non legati alle proteine fabbricate dal fegato, possano depositarsi nelle arterie, anziché nei tessuti adiposi), sia per quanto riguarda la loro utilizzazione, attraverso il catabolismo delle molecole di grasso, che vengono bruciate, al fine di produrre energia e calore, nei periodi di digiuno. A volte le molecole di grasso faticano ad

essere bruciate, poiché sono stivate in tessuti adiposi molto ricchi di acqua, accumulata in essi di solito in seguito a processi digestivi insufficienti: molecole di cibo non sufficientemente scomposte non possono essere utilizzate come carburante dalle cellule e, venendo da queste rifiutate, finiscono per depositarsi nei tessuti adiposi, richiamando acqua. Il succo di carciofo favorisce la diuresi e dunque l'allontanamento delle molecole di acqua in eccesso dai tessuti adiposi, consentendo la mobilizzazione dei grassi durante l'attività fisica prolungata e il

digiuno. Per tale motivo il succo di carciofo si impiega utilmente anche nel trattamento del sovrappeso e della cellulite.

La betulla: anti-infiammatorio, diuretico; si utilizza come depurativo generale, specie nelle malattie osteo-artro-muscolari, con gonfiore e dolore cronico delle parti interessate.

La camomilla: contro i crampi e gli spasmi muscolari, per esempio nei dolori mestruali, ma anche nella gravidanza e nel travaglio del parto. La camomilla agisce naturalmente anche in tutti gli stati spastici dell'intestino e delle vie biliari e

urinarie (coliche). Ma è anche un antidolorifico da impiegare nelle nevralgie, in particolare in quelle dentarie e nei dolori dei bambini durante l'eruzione dei denti. Possiede anche un'azione sedativa sul sistema nervoso centrale.



I I biancospino: il succo di

biancospino deriva dalle foglie giovani e dai fiori; stimola la forza del muscolo cardiaco e la circolazione dei vasi coronarici, che nutrono il cuore; è anche considerato un leggero calmante in quei casi di irrequietezza dell'anziano, ma anche dello sportivo, che derivano da un sovraffaticamento del muscolo cardiaco.

L'avena: la coltivazione dell'avena risale al mitico continente di Atlantide ma, al di fuori della leggenda, i più antichi chicchi di avena furono rinvenuti nella città palafitticola di Pfalbaut-

Uhldingen sul lago di Costanza e in altre città palafitticole della Danimarca. Storicamente è noto come le popolazioni germaniche si cibassero prevalentemente di avena, rispetto agli altri cereali, in epoca romana (Plinio). È noto il vigore e l'irrequietezza di quelle antiche popolazioni: dunque l'avena è considerata e in effetti è un ottimo ricostituente e tonico. Ma vi è una proprietà dell'avena apparentemente quasi contrapposta alla precedente, cioè la sua capacità di calmare le persone irrequiete e agitate. Ma la spiegazione è simile a quella che

viene data per il biancospino, che, pur essendo un tonico cardiaco, viene impiegato per il trattamento di un tipo particolare di nervosismo, cioè quello legato all'affaticamento cardiaco. Analogamente l'avena viene somministrata a persone irrequiete, per avere eccessivamente esaurito la loro forza vitale, come può accadere durante una malattia, nella convalescenza o nello stress da superlavoro, o dopo un viaggio molto faticoso, soprattutto nelle trasvolate intercontinentali, con notevoli cambiamenti di fuso orario.

La borragine: agisce sulla

microcircolazione cerebrale ed è considerata un euforizzante.

La barbabietola rossa: agisce sul midollo osseo, favorendo la produzione sia di globuli rossi che di globuli bianchi; viene utilizzata nelle anemie insieme con l'ortica e nelle leucemie ad alte dosi. È utile nelle sofferenze del midollo osseo, conseguenti a trattamenti prolungati con farmaci, che possono provocare dei veri e propri stati aplastici del midollo, nei quali in pratica il midollo cessa di produrre le cellule del sangue. Come già detto per il biancospino e l'avena, il succo di barbabietola rossa doma il

nervosismo dovuto a debolezza per anemia o per insufficienza della risposta immunitaria sostenuta dai globuli bianchi, nel corso di malattie infettive. Il succo di barbabietola rossa si usa anche nell'influenza.

Il sedano: stimola la digestione e la diuresi, soprattutto quando vi è accumulo di liquidi a livello articolare, in seguito a malattie reumatiche. Possiede probabilmente anche un modesto effetto anti-infiammatorio.

Il cavolo bianco: sono note le proprietà delle foglie di cavolo sminuzzate poste sull'addome nella regione epigastrica per il

trattamento dell'ulcera dello stomaco e del duodeno e poste nella parte bassa dell'addome per il trattamento della colite ulcerosa. Tali proprietà, possedute anche dal succo fresco (è un'ottima combinazione il trattamento antiulcera per via esterna con le foglie e per via interna con il succo), sono dovute ad una particolare sostanza vitaminica, chiamata vitamina U (dalla lettera iniziale di ulcera), contenuta nel cavolo fresco. Il cavolo è ricco di vitamina C (il succo è utile per la prevenzione dell'influenza) e di aminoacidi, tanto da poter

sostituire l'apporto di carne nella dieta e nel digiuno. Inoltre è un buon vermifugo, insieme con il succo di aglio.

I crauti: stimolano il transito intestinale e vincono la stitichezza, eventualmente in combinazione con lo sciroppo di fichi e manna.

Il crescione: possiede un'azione emopoietica (può essere utilmente combinato con succo di barbabietola rossa nel trattamento delle anemie, nelle sindromi immunocarenziali, nelle sindromi di aplasia midollare indotte dai farmaci). Possiede azione diuretica e stimolante della funzionalità

biliare.



La rosa canina: molto ricca in vitamina C, la sua assunzione regolare previene l'influenza; inoltre possiede qualità toniche, antiuricemiche (previene la gotta), antiemorragiche.



La carota: il succo di carota è un

grande equilibratore della flora intestinale e trova impiego nelle infezioni e tossinfezioni di questo organo, nelle convalescenze, dopo un'assunzione prolungata di antibiotici o farmaci chimici. Inoltre è un potente rimineralizzante. Per queste due proprietà (eubiotico intestinale e mineralizzante) trova impiego in modo particolare nelle diarree, dove, oltre a fenomeni tossinfettivi, sono anche presenti intolleranze alimentari. In tali casi è utilissimo impiegare il succo di carota insieme con un digiuno di un giorno o più, sino a completo recupero della funzionalità

intestinale. È ricco di vitamina A e determina, se assunto intensivamente, un colorito bruno-rossastro della pelle, che può sembrare un'abbronzatura. Cura e previene le malattie della pelle, specie su base allergica come gli eczemi o su base allergica con forte alterazione della flora dell'intestino e della pelle, come accade nell'acne. Si dice che il consumo di succo di carota equivalga ad una cura di giovinezza.

Gli spinaci: nella mitologia moderna dei fumetti e dei cartoon, gli spinaci sono considerati simbolo di forza e di coraggio, come

dimostra in ogni occasione il portentoso Braccio di ferro, che se ne avvale per superare le prove più difficili. In effetti il succo di spinacio contiene sia ferro che acido folico e dunque fornisce un importante sostegno nutritivo al midollo osseo, per la crescita dei globuli rossi. Dunque lo spinacio è particolarmente raccomandato nelle convalescenze, nel deperimento dell'anziano e come sostegno per i bambini. Si usa anche per stimolare la montata latte e per stimolare l'intestino, ovvero per vincere la stitichezza. Per effetto della sua azione ematopoietica (cioè

coadiuvante nella formazione del sangue), lo spinacio si utilizza nelle persone anemiche e freddolose e negli intellettuali stressati dall'eccessiva e ininterrotta attività mentale.

Il ginepro: il succo derivante dalle bacche di ginepro, per l'alto contenuto di sali minerali e di zucchero, è un ottimo tonico; per il contenuto di olio essenziale, è un potente battericida e per il contenuto di sostanza amara, la gineprina, è considerato uno stimolante della digestione e un tonico cardiaco (nella medicina tradizionale cinese il sapore amaro

è connesso con la funzionalità cardiaca). Dunque il ginepro stimola il cuore e la circolazione del sangue, che viene spinta con maggior forza attraverso il rene, determinando l'effetto diuretico del succo di ginepro, particolarmente apprezzato nel trattamento dei disturbi reumatici, con gonfiore e dolore delle articolazioni. Infine, per l'insieme di queste caratteristiche, il succo di ginepro è un rimedio particolarmente importante, specie insieme con il digiuno, nelle cure depurative primaverili, che consentono alla vitalità del corpo di liberarsi una volta per tutte dalle

scorie invernali e di fiorire nel vero senso della parola, come il ginepro stesso.

I I fagiolino: per il particolare contenuto di sali minerali, il succo di fagiolino fresco possiede potenti proprietà diuretiche. Oltre all'uso interno, vi è un uso esterno attraverso pediluvi caldi, per favorire un effetto diuretico particolare a livello degli arti inferiori, quando vi è tendenza al ristagno venoso e linfatico.

I I millefoglio: il succo di millefoglio si prepara con la pianta fiorita; essa cresce lungo i margini dei campi di grano, nei prati e lungo

i sentieri boschivi. I fiori sono bianco-rosa ed emanano un sottile profumo aromatico, piuttosto aspro. La raccolta dei fiori di solito si effettua in pieno sole, poiché sono quelli più ricchi di olio etero e quindi anche di potere terapeutico, che dipende in larga misura da tale olio. Il millefoglio è il fiore della donna, poiché regolarizza le mestruazioni della donna in età fertile, risolve i problemi della donna in menopausa, in particolare le vampate, ed è utile nel mal di schiena che interviene attorno al periodo mestruale o che è comunque collegato con uno stato

congestizio linfovenoso della regione pelvica, che contiene l'utero, le ovaie, la vescica e l'ultima parte dell'intestino (retto-sigma). Lo stato congestizio linfovenoso di tale regione dipende generalmente da problemi digestivi e intestinali. Infatti tutto il sangue venoso, che proviene dagli organi digestivi e intestinali, confluisce nella vena porta, che è una grossa vena che giunge al fegato e in esso si estingue, formando vasi sempre più piccoli, sino ai capillari del lobo epatico, dove in pratica finisce il sistema portale (detto "mirabilis", poiché inizia dai capillari intestinali

e termina nei capillari del lobo epatico e costituisce un'eccezione importante rispetto al comportamento normale delle vene, che confluiscono di solito in vene sempre più grosse, che si gettano infine nella vena cava inferiore e superiore, che a loro volta confluiscono nel cuore destro). La vena porta ha il compito di portare al fegato il materiale nutritivo e le tossine che provengono dall'intestino, perché il fegato agisca come filtro chimico rispetto alle tossine e come organizzatore generale rispetto al materiale nutritivo, che deve in

parte essere indirizzato ai depositi adiposi o di glicogeno (questi ultimi presenti nel fegato stesso) e in parte utilizzato come fonte di energia attraverso i processi metabolici, che avvengono in modo particolare nelle cellule epatiche. Ma se la digestione non funziona appropriatamente e l'assimilazione è disturbata, vi è un rallentamento di tutto questo grande flusso venoso portale. In pratica il rallentamento coinvolge tutti gli organi addominali e persino la circolazione venosa degli arti inferiori, per i complessi rapporti che intercorrono fra la circolazione

venosa e linfatica. Anche gli organi femminili subiscono un rallentamento del deflusso venoso e linfatico: le scorie si allontanano più lentamente e diminuisce l'ossigenazione. Il tessuto muscolare dell'utero diviene in alcuni punti fibroso, poiché il tessuto fibroso consuma meno ossigeno rispetto al normale tessuto elastico e dunque è in grado di sopravvivere alle mutate condizioni di ossigenazione: è in tal modo che si formano i fibromi dell'utero. Le ovaie e l'utero stesso soggiacciono più facilmente a fenomeni infiammatori, con crescita

anormale di batteri patogeni e di funghi (così come la muffa si forma facilmente in una sostanza umida e non ben aerata). L'ovaio, dovendo funzionare in condizioni di temperatura non ottimali, funziona irregolarmente e altera il normale ciclo mestruale o, in menopausa, produce delle scariche ormonali sporadiche, che provocano l'insorgere delle vampate di calore, ma anche di sbalzi dell'umore caratteristici.

Tutto questo lungo discorso per spiegare come e perché il millefoglio possa essere tanto importante per regolare le funzioni

genitali femminili, dalle irregolarità mestruali ai disturbi della menopausa, alle infezioni vaginali ricorrenti, al prurito vaginale. Il motivo risiede nelle sue proprietà di venoprotettore, capace di rinforzare la parete vascolare, di favorire la diuresi (con ciò togliendo del peso alla colonna liquida che grava sulle vene addominali), nelle sue doti di antispastico della muscolatura liscia, soprattutto intestinale (che consente di migliorare il transito nel tubo gastroenterico e di favorire la digestione ed assimilazione dei cibi), nella sua azione anti-infiammatoria, capace di equilibrare

la funzionalità neurovegetativa (il sistema nervoso vegetativo controlla con i suoi esili fili nervosi il funzionamento di tutti gli organi addominali). Inoltre il millefoglio ha proprietà ematopoietiche che lo rendono anche un tonico. Per le sue qualità vasoprotettive previene anche le emorragie dovute alla congestione venosa, come nelle epistassi (sanguinamento nasale). L'olio etereo agisce anche come potente disinfettante nelle infezioni non solo ginecologiche e urogenitali in senso lato, ma anche nelle infezioni intestinali. Per tutti questi motivi il millefoglio è indicato negli

antichi erbari come "salvezza di tutti i mali", un vero e proprio Messia vegetale. Il millefoglio, insieme con il digiuno, è in grado di risolvere situazioni patologiche, che nessun farmaco riesce ad affrontare.

Il tarassaco: è uno dei più potenti rimedi della sfera epatobiliare e per tale motivo è considerato un grande rimedio depurativo, particolarmente adatto alle cure depurative primaverili. Inoltre il tarassaco, che nella tradizione popolare non solo italiana si chiama "piscialetto", possiede un importante effetto

diuretico, che completa la sua azione depurativa.



L'iperico: il nome popolare di questa pianta è "erba di San Giovanni", poiché la sua fioritura e la sua raccolta avvengono attorno al solstizio d'estate. La celebrazione cristiana di San Giovanni si connette ai riti pagani che festeggiavano l'avvento del culmine dell'estate, come avvento della luce, in contrapposizione alle tenebre e al rigore invernali. Nei Vangeli si inizia a parlare in modo preciso dell'apostolo Giovanni dopo il miracolo della resurrezione di Lazzaro, tanto che per alcuni Lazzaro e Giovanni sono la stessa

persona. Lazzaro rappresenta l'oscurità e il raccoglimento della natura nel periodo invernale, quando ogni cosa appare morta. Ma improvvisamente tale morte si tramuta in vita, risplende la primavera e la sua luce cosmica e vitale raggiunge la sua massima espressione nel momento della festa di San Giovanni, al solstizio d'estate, quando a noi si offre la pianticella dell'iperico, con i suoi fiori giallo oro, che racchiudono il colore e lo splendore solare. L'iperico dunque contiene per tradizione la massima luce dello zodiaco, una luce spirituale che dal

cosmo irradierebbe verso l'uomo eretto, incontrando come organo più alto il suo cervello, rappresentante morale e intellettuale di quella luce esteriore nell'organismo umano.

La sostanza attiva dell'iperico, l'ipericina, irradia un luminoso colore rosso vivo e vivifica il sistema nervoso intorpidito e depresso dall'inverno di intellettuali e moralisti, ridonando loro la gioia di vivere. Secondo la tradizione, il colore rosso dell'ipericina deriva dal sangue di Cristo sulla croce, caduto sull'iperico e raccolto da esso come dono prezioso al proprio interno.

San Giovanni stesso avrebbe donato l'iperico dai fiori d'oro ai primi fedeli perché ritrovassero in esso il sangue del Salvatore e lo celebrassero come portatore di salvezza e di luce proprio al culmine dell'estate. È uso in molte regioni donare il fiore di San Giovanni alle fanciulle al momento del solstizio d'estate, perché se ne adornino i capelli. Esso viene dato anche alle bestie nella pastura, perché assumano in sé il simbolo propizio della rinascita e della fertilità. Dalla leggenda si desumono anche le proprietà dell'iperico: esso vince la depressione, come vinse la tristezza

di San Giovanni per la morte del maestro. Poiché sgorgò dalle piaghe del Salvatore, l'iperico conserva il potere di guarire le ferite, in particolare le ferite da punta e da taglio, eventualmente con lesione di rami nervosi; è utilizzato anche nelle lesioni dei nervi in seguito a trauma o sforzo della colonna o di altre ossa (lombaggine, sciatica, reumatismi con componente nevralgica), nelle nevralgie dentarie e, più in generale, nelle nevralgie trigeminali e nel mal di testa. L'iperico viene usato anche per la cura del sonnambulismo, della enuresi

notturna, della balbuzie, tutti problemi derivanti dalla percezione di avere assunto un eccesso di responsabilità rispetto alle proprie forze, una situazione analoga a quella vissuta dagli apostoli e da Giovanni in particolare alla morte di Gesù, finché la resurrezione non fugò ogni dubbio. In un certo senso dunque l'erba di San Giovanni opera una piccola resurrezione delle certezze, illuminando la mente con la luce del sole, il "pianeta" della chiara visione e della sicura consapevolezza. Poiché l'iperico è connesso con la forza solare, è in grado meglio di ogni altra erba di

lenire l'eccesso di forza solare, ovvero le scottature, sia per eccessiva esposizione all'astro diurno, sia per contatto con sostanze molto calde: l'iperico ed in particolare l'olio di iperico è un importante rimedio delle ustioni e delle scottature, anche applicato per via esterna. Esso d'altra parte opera anche come ambasciatore della calda forza solare, quando vi sono parti del corpo dove si è insinuato il freddo e dove conseguentemente compare la contrattura muscolare, come avviene in certi mal di pancia, insorti dopo esposizione al freddo.

Introducendo il calore nella muscolatura viscerale contratta, la rilascia e attenua il dolore. Anche l'ingrossamento delle ghiandole linfatiche è connesso con il rallentamento linfatico conseguente al freddo, come avviene nelle epidemie influenzali o nelle malattie infettive che insorgono dopo esposizione al freddo e dunque più spesso nel corso dell'inverno. Perciò in tal caso l'iperico risulta molto utile per apportare calore, ripristinando così un normale deflusso della linfa. In omeopatia si utilizza ampiamente l'oro diluito e dinamizzato per

trattare i rigonfiamenti
linfoghiandolari e tutti sanno che
l'oro è l'ambasciatore fra i metalli
della forza solare. Assumere il succo
di iperico, o utilizzare per questi
scopi l'olio di iperico durante il
digiuno, potenzia l'azione
depurativa del digiuno e la indirizza
verso la guarigione di disturbi
psichici e comportamentali
(depressione, insicurezza, enuresi
notturna, balbuzie,
sonnambulismo), problemi
neurologici (nevralgie), fastidi
addominali (dolori addominali
crampiformi), tumefazioni
linfoghiandola.

L'ortica: è utile in caso di anemia dovuta a mancanza di ferro e depurazione del sangue, per stimolazione della traspirazione cutanea e della diuresi.

Il prezzemolo: stimola la diuresi renale, la depurazione cutanea attraverso la traspirazione e la digestione.

Il lycopodium: regola la tiroide, evitando sia l'ingrassamento eccessivo per ipotiroidismo, sia il dimagrimento da ipertiroidismo. È anche un tonico generale e un vermifugo.

La piantaggine: scioglie il catarro delle vie respiratorie e come tale è

particolarmente utile nelle bronchiti croniche, ma anche nelle sinusiti e nello svezzamento dal tabacco nei fumatori. Infatti, quando un fumatore abbandona il suo vizio, subentra una fase di depurazione naturale del corpo, durante la quale vengono eliminate per mesi, o a volte per anni, grandi quantità di catarro. Tale lunga e fastidiosa fase catarrale spinge taluni a riprendere a fumare, pur di vederla cessare. La piantaggine, unitamente con il digiuno, accelera enormemente la fase catarrale e consente al fumatore di superare completamente in tempi brevi la

fase depurativa.

La zucca: il succo di zucca, ottenuto dai frutti maturi, consente un'ottima depurazione per stimolazione della funzione diuretica renale. Inoltre equilibra la flora intestinale e regola l'intestino. Nel digiuno idrovegetale è uno dei succhi più importanti per la sua efficacia, unita ad un'ottima tollerabilità e assenza di inconvenienti, anche per dosaggi elevati.

L'equiseto: contiene una grande quantità di silicio, che nel corpo umano è presente in misura preponderante nei tessuti

connettivali giovani ed elastici. L'equiseto è considerato un ottimo ricalcificante nell'osteoporosi, nel rachitismo, nelle convalescenze, durante le quali, per il lungo permanere a letto, l'osso subisce una rarefazione. Secondo alcune ricerche, il silicio sarebbe in grado, attraverso un processo di trasmutazione atomica, di trasformarsi in calcio, che si depositerebbe poi nelle ossa: questa è l'unica spiegazione per l'effetto ricalcificante del silicio, noto sin dall'antichità. Inoltre l'equiseto è noto per le proprietà diuretiche e come tale è una delle

piante principali nella cura depurativa primaverile e non e nelle cure dimagranti: in tal senso, l'uso dell'equiseto insieme con il digiuno è una delle soluzioni più efficaci per i problemi di sovrappeso e di cellulite. Ma un uso molto importante dell'equiseto (detto anche "coda cavallina") è legato alla sua capacità di eliminare i calcoli di ogni tipo, ma soprattutto calcoli di acido urico, alleviando notevolmente le sofferenze dovute alla gotta, dove un eccesso di cristalli di acido urico si accumula nelle articolazioni, provocando vivo dolore. La gotta è un disturbo

metabolico dovuto a un eccesso di acido urico nel sangue; essa deriva spesso da un'alimentazione scorretta, in particolare legata ad un eccessivo consumo di carne e soprattutto di salumi e carne di maiale in genere. La coda cavallina, insieme con il digiuno, è in grado di guarire la gotta. Questa pianticella possiede qualità emostatiche (cioè ferma la fuoriuscita di sangue) ed è stata da sempre usata per le emorragie conseguenti a traumi e ferite di ogni tipo, nonché per le emorragie interne, fra le quali l'ematemesi (sangue di provenienza intestinale) e l'epistassi (sangue di

provenienza nasale), ma anche per i sanguinamenti gengivali, le afte, le tonsilliti, le faringiti, specie quando l'infiammazione è talmente forte da produrre talora delle emorragie.

Per la sua azione rinvigorente sul tessuto cutaneo e connettivale, l'equiseto viene impiegato contemporaneamente per via esterna e interna nel trattamento della forfora: per via esterna occorre lavarsi quotidianamente i capelli con l'infuso o il succo di coda cavallina, finché il disturbo non sia scomparso. È consigliabile eseguire contemporaneamente delle frizioni

complete del cuoio capelluto, "scollando" i punti che sembrano incollati alla teca cranica. Un uso non molto noto ma efficace consiste nelle frizioni dei piedi, per ridurre l'eccessiva traspirazione di questi organi. Inoltre l'equiseto è impiegato con successo per via esterna in tutti gli sfoghi pruriginosi della pelle. Infine l'equiseto è noto per le sue proprietà emollienti sul catarro delle vie respiratorie, tanto da essere usato spesso insieme con la piantaggine. Fu usato e raccomandato in particolare per la tubercolosi polmonare, per la sua capacità di calcificare rapidamente

e, così facendo, inattivare i focolai tubercolari.

La patata: la buccia di patata applicata spezzettata sull'addome, unitamente al succo di patata, agisce potentemente nella guarigione delle ulcere dello stomaco, del duodeno e dell'intestino. Tali proprietà sono del tutto affini a quelle del cavolo, con il quale infatti la patata condivide l'alto contenuto in vitamina U (detta così dalla lettera iniziale della parola "ulcera"). La patata abbassa l'eccessiva acidità dello stomaco (ipercloridria) ed è questo, insieme con il contenuto di

vitamina U, uno dei fattori che rende la patata tanto efficace nella cura dell'ulcera.

L'armoracia: l'odore penetrante e il gusto pungente del rizoma di armoracia indicano anche il suo alto contenuto di oli essenziali. Tali oli stimolano le ghiandole digestive a produrre la giusta quantità di enzimi, quando la digestione appare lenta e l'addome diviene gonfio d'aria. Inoltre, per il loro potere battericida, essi vincono la presenza di eventuali ceppi patogeni batterici nell'intestino. Insieme con il digiuno l'armoracia vince facilmente le flatulenze

intestinali e la lentezza digestiva e ripristina una normale flora batterica intestinale, dopo infezioni intestinali.

La salvia: la salvia è nota per la sua capacità di frenare l'eccesso di traspirazione cutanea, specie notturna. Ma se qui ci fermassimo faremmo un grave torto a questa erba così importante: già il nome salvia ci indica la considerazione che godeva presso gli antichi romani, poiché salvia deriva dal verbo salvare. Nella tradizione cristiana, quando la Madonna scappò con Gesù Bambino, per sfuggire agli sgherri di Erode, che

volevano ucciderlo, chiese riparo alle piante, ma l'unica che le diede ricovero, nascondendo Gesù alla morte, fu un folto cespuglio di salvia, nella quale ella si nascose con il suo pargolo. Grata alla pianticella, la Madonna le concesse di guarire gli uomini da ogni malattia e di venire dunque da essi molto considerata ed onorata come pianta medicinale e di cucina. In quest'ultima funzione la salvia è impiegata per le sue qualità positive sulla digestione. In generale la salvia ha una predilezione per tutte le mucose, sulle quali esercita un'azione

antinfiammatoria, disinfettante e rigenerativa. Un uso particolare e comune è il trattamento dei sanguinamenti gengivali. Ma la salvia agisce anche sul sistema nervoso, infondendo fiducia, perciò è considerata un eccellente tonico e la masticazione abituale delle foglie di salvia, oltre a rinvigorire le gengive e possedere un delicato effetto digestivo, previene gli attacchi apoplettici, evitando le paralisi. Nelle persone sofferenti per disturbi cronici delle vie respiratorie, sinusiti e disturbi digestivi, la salvia si rivela buona samaritana, togliendo

l'infiammazione e il fastidio e rendendo la vita più serena.

I I timo: disinfetta le vie respiratorie e favorisce l'espettorazione naturale. Inoltre, per la sua azione antispastica sulla muscolatura liscia, seda la tosse, ma anche i dolori addominali crampiformi. È considerato un antivirale naturale, molto utile per prevenire e vincere gli attacchi influenzali.

I I farfaro: ottimo espettorante, trova impiego, spesso insieme con la piantaggine e la rosa canina, nelle affezioni respiratorie catarrali, che tardano a guarire.

La valeriana: sedativo, in particolare nello stress dovuto a superlavoro intellettuale; favorisce il sonno. Un giorno di digiuno e riposo completo alla settimana, con assunzione serale di succo di valeriana e mattutina di iperico, risolve molti problemi nervosi dovuti a superlavoro.



Il rosmarino: attiva la microcircolazione arteriosa e rinforza l'azione del cuore ed è per queste azioni considerato un ottimo tonico, specie nelle persone anziane e debilitate. L'aggiunta di essenza di rosmarino al bagno mattutino prepara in modo ottimale ad affrontare una giornata attiva. Secondo alcuni il rosmarino contiene sostanze capaci di sostenere l'attività endocrina del pancreas ed è perciò considerato anche un antidiabetico.

Il peperone: per l'alta presenza di vitamina C previene e cura le

malattie influenzali, specie nelle persone anziane e debilitate, che necessitano di un sostegno cardiocircolatorio. Infatti il peperone è uno stimolante cardiocircolatorio. Stimola la digestione, in particolare nelle gastriti croniche con scarsa produzione di acido cloridrico; viceversa è sconsigliato nelle gastriti acute ipercloridriche. Combinato con il digiuno nelle gastriti croniche, è un vero toccasana, consentendo una rapida ricostituzione delle capacità secernenti dello stomaco.

Il vischio: il succo puro naturale

di vischio contiene tutti i componenti solubili dei rami di vischio con le loro foglie. Il vischio è una pianta saprofita che cresce su altre piante e forse per questa immagine di pianta opportunistica si iniziò a usare il vischio nella cura dei tumori. Attualmente la cura dei tumori con il vischio è la terapia dotata di maggior esperienza clinica, efficacia e assenza di effetti collaterali; si utilizzano tipi di vischio che crescono su piante diverse, per curare ciascun tipo di tumore. Il vischio produce una reazione di calore particolare all'interno del corpo, che ostacola la

crescita del tumore. Si usa il vischio per via orale come succo e per via parenterale (cioè mediante iniezioni sottoepidermiche, in forma di piccoli confetti lungo le vie linfatiche e stazioni linfoghiandolari coinvolte o sospettate di essere coinvolte). La linea Iscador di prodotti a base di vischio della Weleda è la più famosa linea di prodotti a base di vischio, impiegato nella terapia dei tumori. In questo campo molto complesso e difficile il vischio è appoggiato favorevolmente dal digiuno: il vischio brucia il tumore, mentre il digiuno lo affama. Un'altra azione molto importante del vischio

è l'azione anti-ipertensiva, per la quale il vischio può essere accompagnato dall'aglio. Possiede anche un'azione rilassante, che viene utilizzata in particolare nel nervosismo accompagnato da eretismo cardiaco, dove il paziente "sente" in continuazione fastidiose alterazioni del battito cardiaco, o piccoli fastidi dolorosi provenienti dalla regione cardiaca, spesso senza che vi siano alterazioni all'esame obiettivo cardiologico e all'elettrocardiogramma (ECO). In tali casi è utile l'abbinamento del vischio con il succo di biancospino e spesso con quello di tarassaco, per

stimolare i processi digestivi, poiché l'eretismo cardiaco è spesso collegato con problemi digestivi dello stomaco e della cistifellea che, essendo infiammati, trasmettono tale infiammazione al cuore attraverso il diaframma. Ma essendo il diaframma un importante muscolo respiratorio tale irritazione di esso porta anche a una limitazione della funzionalità respiratoria, poiché il diaframma irritato e contratto non consente una respirazione completa e dunque si produce un difetto di ossigenazione in tutto l'organismo. Il vischio era considerato magico

dagli antichi sacerdoti druidi; perciò la sua raccolta avveniva secondo un preciso rituale, che prevedeva anche di staccare i rametti dalla pianta con un coltello d'oro. Il vischio era considerato anche un simbolo di vitalità e rinascita e l'uso natalizio attuale del vischio sulle porte di casa è una reminiscenza degli antichi riti. Il vischio sempreverde dimostra la vitalità sotterranea della natura anche nel periodo invernale e la sua promessa, nel momento più buio e freddo dell'anno, di una sua rinascita primaverile. In effetti anche nei tumori il vischio

rappresenta una promessa di vitalità mai doma e la speranza che, dopo l'oscurità della malattia, possa risplendere una nuova luce. Per le sue proprietà cardiocircolatorie, il vischio viene usato anche per uso esterno per la cura dei geloni e dei congelamenti. In quanto dotato di proprietà decontratturanti, rilassanti e anticonvulsivanti, il vischio venne raccomandato dagli antichi erboristi come rimedio dell'epilessia e delle crisi isteriche, considerate spesso nell'antichità come manifestazione di forze misteriose della natura nel corpo dell'essere umano. Infine,

insieme con il rosmarino, il vischio è considerato un mezzo curativo e preventivo del diabete, specie abbinato al digiuno.

Il finocchio: l'uso più noto del finocchio è contro la flatulenza, ma il succo di finocchio è anche espettorante ed emolliente nelle malattie delle vie respiratorie e del raffreddore. In tutte queste indicazioni il finocchio trova un appoggio fondamentale nel digiuno, persino nella cura del raffreddore, dove un giorno di digiuno idrovegetale, combinato con l'uso di succo di finocchio, di piantaggine e di farfaro, può risolvere facilmente

e rapidamente la crisi acuta, specie se si effettuano contemporaneamente delle inalazioni o fomenti con oli essenziali di eucalipto, malaleuca e timo; la contemporanea somministrazione intensiva di succo di rosa canina, ricchissimo di vitamina C e stimolante il sistema immunitario, previene l'influenza eventuale e accelera ulteriormente la guarigione del raffreddore.

La cipolla: l'origine della cipolla è nell'Asia centrale; le popolazioni nomadi di quelle regioni la portarono con sé nelle carovane dirette in Egitto e da qui si diffuse

nel mondo greco e poi in quello latino. Erodoto riferisce che i lavoratori addetti alla costruzione della piramide di Cheope si nutrivano prevalentemente con cipolle, aglio e rafano. Il succo di cipolla fresca è ricchissimo di sostanze minerali e di oli essenziali molto odorosi per la presenza in essi di zolfo. Per tale motivo il succo di cipolla possiede un'importante azione battericida e batteriostatica. Inoltre vengono stimulate le secrezioni digestive, incrementando l'appetito. La ricchezza di vitamina C consente alla cipolla di essere utile nella prevenzione e cura delle

malattie infettive e in particolare delle malattie influenzali, eventualmente in abbinamento con il succo di rosa canina. Per il suo contenuto di zolfo l'olio essenziale della cipolla scioglie i catarrhi cronici ed è utile perciò nel risolvere la convalescenza di malattie che tardano a guarire, sia digestive che respiratorie, portando a maturazione ed eliminazione il catarro e muco residui, derivanti dai processi infettivi. Inoltre ha un'azione diuretica e ipoglicemizzante. Il digiuno idrovegetale con l'uso di succo di cipolla, tarassaco, rosa canina e

ortica, determina un rinforzo delle difese immunitarie, una eliminazione di muco e catarro, un arricchimento di sostanze minerali e vitaminiche, che agiscono come veri tonici generali.

La melissa: eretismo digestivo e cardiaco e stato di nervosismo connesso con disturbi funzionali digestivi e cardiaci e insonnia. Un bagno di essenza di melissa prima di coricarsi garantisce un riposo tranquillo. Saltare il pasto serale e assumere succo di melissa prima di coricarsi può essere sufficiente a risolvere problemi digestivi e funzionali cardiaci, connessi con il

nervosismo della vita moderna.

Lo sciroppo di fichi e manna: usato per risolvere la stitichezza.

Cocktail di verdura e frutta: contiene di solito succo di patata, cavolo, cipolla, barbabietola rossa, carota ed è particolarmente indicato per l'esecuzione del digiuno, quando si vuole ottenere contemporaneamente un effetto tonico e depurativo dell'apparato gastroenterico.

Elenco delle principali indicazioni:

Ipertensione arteriosa: 3 parti di succo d'aglio e 5 parti di succo di

biancospino, soprattutto nei casi di ipertensione accompagnati da disturbi cardiaci.

Un'altra possibile combinazione in persone depresse è la seguente: in parti uguali aglio e vischio.

Disturbi respiratori: in parti uguali farfaro, piantaggine ed equisetto. Spiegazione: il farfaro e la piantaggine sono emollienti ed espettoranti, quindi, durante il loro uso, portano a maturazione il catarro e ne favoriscono l'espettorazione; l'equiseto è un diuretico che elimina per via renale l'eccesso di liquidi catarrali, che l'organismo non è riuscito ad

eliminare attraverso le vie respiratorie, inoltre l'equiseto è un potente mineralizzante, che accelera la convalescenza.

Depurazione generale: tre sesthi ortica, due sesthi tarassaco, un sesto sedano. Spiegazione: l'ortica fornisce alle persone debilitate, specie nel corso della convalescenza, il ferro per ricostituire il sangue; inoltre accentua l'allontanamento delle tossine attraverso la pelle e l'intestino; il tarassaco agisce attraverso la depurazione biliare e renale; il sedano ha un'azione rinfrescante sull'intestino, cioè

allontana l'eccesso di mucosità e ristabilisce la normale flora intestinale, inoltre è un diuretico, che allontana per via interna renale le mucosità (o meglio, i liquidi che le costituiscono) che non sono state eliminate attraverso l'intestino.

Disturbi ginecologici: quattro sesti di borragine e due sesti di millefoglio. Spiegazione: la borragine migliora lo stato congestizio della regione pelvica, così spesso causa predisponente per ogni tipo di affezione ginecologica; il millefoglio, oltre a possedere analoghe proprietà, consente di migliorare l'efficienza

del muscolo cardiaco, che allontana più in fretta l'eccesso di liquidi presenti nella regione pelvica.





Nonostante la cura prestata nella raccolta della documentazione afferente l'efficacia dei rimedi proposti nella presente opera, l'Editore declina ogni responsabilità per eventuali danni o incidenti derivanti dall'uso delle indicazioni fornite.

Va inoltre ricordato che questo libro ha valore informativo e non può sostituire la consultazione dello specialista di fiducia.

[1]

Il master qui intervistato preferisce autodefinirsi Ra-Ki master e non Reiki master in quanto, a sua detta, la prima definizione le sembra più vicina allo stile di Usui ed etimologicamente più valido.