

Trattamento Veloce

Il primo tra i trattamenti di Reiki è il cosiddetto "trattamento veloce". Veloce perché agisce in modo rapido e diretto appoggiando le mani sui sette chakra principali del corpo, partendo dalla testa e scendendo lungo la colonna vertebrale. I chakra (parola sanscrita che significa ruota o vortice) sono i centri attraverso cui l'energia entra ed esce dalla nostra aura e dal corpo fisico. Esistono ventun chakra minori e sette chakra maggiori, ciascuno dei quali è situato in corrispondenza ad una ghiandola endocrina. È detto anche trattamento veloce perché ha una durata di venti/trenta minuti circa, contro il trattamento di base che dura un'ora e mezza. Prima di iniziare qualsiasi trattamento Reiki, è importante trovare una sistemazione comoda in un ambiente tranquillo.

- **Centratura sul cuore**

Chi si accinge a dare il trattamento effettua la centratura sul cuore, portando le due mani al centro del petto, sul cuore per qualche istante. Ciò contribuisce a predisporre in uno stato d'animo calmo e oggettivo, eliminando ogni aspettativa. Reiki, infatti, è Energia Vitale intelligente e sa dove andare, come agire e in quale misura.

- **Smoothing**

Quando ci si sente pronti, si passa allo "smoothing" o accarezzamento dell'aura dall'alto in basso per tre volte. Ciò serve a rilassare e a predisporre per il trattamento chi sta per ricevere Reiki.

- **Prima posizione**

Le mani vanno appoggiate sulle spalle. Questo è utile soprattutto per rilassare il collo e le spalle, luoghi in cui si concentrano le tensioni, la stanchezza, l'energia delle responsabilità e la sensazione del "peso della vita".

- **Seconda posizione: Il settimo chakra**

Le mani sono appoggiate sulla "fontanella", al centro del cranio. Questa zona corrisponde al settimo chakra, che è la connessione alla ghiandola dell'ipofisi o pituitaria e alla parte superiore del cervello.

- **Terza posizione: Il sesto chakra**

Una mano posata al centro della fronte, l'altra sulla parte posteriore del cranio in corrispondenza del cervelletto. Con questa posizione si dà ReiKi al sesto chakra detto "terzo occhio", il centro della consapevolezza. Il terzo occhio corrisponde alla ghiandola dell'ipofisi, agli organi dell'equilibrio, al cervelletto e a tutto il sistema nervoso. Da ora in avanti essendo i chakra complementari sulla parte anteriore e posteriore del corpo, le mani si posizionano parallelamente, muovendo prima una poi l'altra, in modo da non staccare il contatto dal corpo del ricevente ed anche per armonizzare l'insieme del trattamento.

- **Quarta posizione: La gola**

Una mano sulla gola e l'altra sul collo. La gola corrisponde al quinto chakra e alla tiroide. Si invia energia oltre che agli organi di quella zona, esofago, trachea, tonsille, a tutto ciò che attraverso la gola si esprime: la voce, il canto, il pianto, il riso e il linguaggio in generale, ma anche ciò che attraverso le braccia si crea, tutto ciò che appartiene alla creatività e all'esperienza di sé.

- **Quinta posizione: Il cuore**

Una mano al centro dello sterno e l'altra tra le scapole. Con questa posizione si dà ReiKi al cuore, al quarto chakra. Che corrisponde alla ghiandola endocrina del timo addetta a regolare le difese immunitarie del corpo e ai polmoni. Il quarto chakra rappresenta il "centro", poiché connette i tre chakra superiori (7°, 6°, 5°) del cielo, ai tre chakra inferiori (3°, 2°, 1°) della terra.

- **Sesta posizione: Il plesso solare**

Una mano sullo stomaco e l'altra al centro della schiena. Lo stomaco corrisponde al terzo chakra, altrimenti detto Plesso Solare, centro dello scambio, delle relazioni, del bisogno e delle aspettative. La ghiandola endocrina corrispondente è il pancreas. Con questa posizione si invia ReiKi allo stomaco, al fegato, al pancreas e con la mano posteriore alla parte bassa dei polmoni.

- **Settima posizione: Il Ki**

Una mano appena sotto l'ombelico e l'altra all'altezza del bacino, si invia ReiKi al secondo chakra, il centro del desiderio, alle gonadi, al colon, all'intestino, al punto dove la colonna vertebrale si connette col bacino e alle ossa del bacino. Il Ki non è esattamente un chakra ma è il centro del potere personale, il punto di connessione del nostro corpo con l'Universo.

- **Ottava posizione: Il primo chakra**

Una mano sull'osso pubico e l'altra sul sacro. Si invia energia al primo chakra che è la connessione con la terra, con la realtà fisica, alle ghiandole surrenali, all'osso sacro, alla colonna vertebrale e ai reni. Si termina il trattamento con lo "smoothing" dell'aura dall'alto verso il basso per tre volte.

Trattamento Base

Il Trattamento di Base, altrimenti conosciuto col nome di Fonazione è il trattamento di ReiKi più completo ed efficace per curare le malattie, per ridare energia e benessere al corpo stanco, per accrescere la consapevolezza di noi stessi e del mondo che ci circonda. Questo trattamento è decisamente più lungo del precedente: ha una durata di circa un'ora e un quarto fino a un'ora e mezza e volendo di più. Hawayo Takata era solita spiegare questo trattamento con la formula "4+4+4", quattro posizioni per la testa, quattro per la parte anteriore del corpo e quattro per la posteriore. Nel tempo altre posizioni più specifiche sono state aggiunte; quelle indicate con l'asterisco sono le posizioni "base", le altre sono alcune tra le posizioni più comunemente usate e consigliate. Come già visto per il trattamento veloce, oltre a scegliere un ambiente comodo e tranquillo, troviamo al partner che si sdraia in posizione supina. La prima cosa da fare è la centratura sul cuore. Si procede con lo "smoothing dell'aura" per tre volte dalla testa ai piedi, passando sul corpo del partner mantenendosi alla distanza di circa uno o due palmi. Si passa poi dietro la testa del partner e ci si siede in una posizione comoda.

(*) Gli occhi

Si appoggiano delicatamente le mani sugli occhi del partner senza premere sulle narici.

(*) Le tempie

Ci si muove da una posizione a quella successiva senza staccare le mani contemporaneamente per non interromper il contatto e per rendere il passaggio armonioso e dolce. Dando ReiKi sulle tempie non solo si trattano i vasi sanguigni che vi scorrono, il cervello, gli zigomi, ma si invia anche energia ad una zona che somatizza la paura di morire e la vulnerabilità.

Le orecchie

"Non c'è peggior sordo di chi non vuol sentire" dice un proverbio. Le persone che hanno l'udito poco sviluppato, spesso non vogliono ascoltare alcune verità, sia degli altri che della propria coscienza.

(*) La nuca

Delicatamente si gira la testa del partner prima da un lato, sistemando una mano sotto la testa, e poi dall'altro, mettendo le mani a forma di coppa. Con questa posizione si tratta il cervelletto, il sistema nervoso principale e la nuca. Il partner si sente supportato e accolto nel suo processo di guarigione.

(*) I due emisferi

Oltre che dare ReiKi alla parte superiore del cranio e del cervello, con questa posizione si equilibra la parte maschile e la femminile, la destra e la sinistra, il dare e il ricevere, il conscio e l'inconscio, la parte metodica e la parte creativa e in generale la dualità del corpo.

La fronte

Si tratta di una posizione supplementare poiché in realtà quattro posizioni per la testa sono sufficienti. In questo modo oltre che dare ReiKi alla consapevolezza e alla coscienza di sé del

partner, si fornisce un supporto energetico alla zona della fronte. Si è soliti dire "fronteggiare una situazione", "affrontare un problema" ed è proprio a questo che si invia Reiki.

La gola

Come già visto precedentemente la gola rappresenta la comunicazione e l'espressione della creatività, oltre che gli organi fisici stessi quali tonsille, trachea, corde vocali, esofago. Le mani vanno appoggiate sul collo formando una specie di V. ai problemi della gola corrisponde un blocco energetico che riguarda l'espressione di sé, per verità non dette, o per l'incapacità di esprimersi come si vorrebbe. "Ho un nodo alla gola", "quella persona mi soffoca" sono espressioni del linguaggio comune che stanno ad indicare alcune cause che determinano difficoltà a livello espressivo.

I polmoni

Oltre che ai polmoni, con questa posizione si invia Reiki al cuore, se il partner è una donna al seno e a tutto il sistema respiratorio. L'energia che i polmoni somatizzano è la paura o il coraggio. Le persone che vivono con coraggio hanno un respiro completo e profondo, la gabbia toracica è ampia ed espansa. Così come quando prima di una prova, un esame, una situazione difficile o pericolosa, il nostro respiro si fa più intenso, anche gli animali davanti al nemico soffiano e sbuffano. Le persone che somatizzano l'energia della paura e della tristezza nei polmoni hanno un respiro corto e veloce, una postura un po' curva, le spalle in avanti per proteggere la zona dei polmoni quasi a voler sottrarre se stessi e il proprio cuore al respiro della vita. Una malattia molto diffusa è l'asma che indica la mancanza di coraggio nel "lasciar andare" una situazione o più spesso una persona: questa malattia, infatti, insorge al momento di una separazione di due persone, ad esempio muore un genitore o un coniuge, si cambia residenza lasciando un posto amato; quando l'asma si manifesta nei bambini riguarda la difficoltà della separazione dalla madre.

(*) Il fegato

Già nel linguaggio comune esiste l'informazione che il fegato somatizza l'energia della rabbia: infatti, si dice "avere un travaso di bile" o "diventare verde dalla rabbia". Per chi soffre di disturbi o malattie, questa posizione è particolarmente importante perché Reiki va a rimuovere quell'energia di rabbia repressa e qui somatizzata. Il fegato è anche l'organo "dell'aver fegato" ossia avere forza; nelle antiche tribù era uso mangiare un pezzo del fegato dei guerrieri uccisi in battaglia per appropriarsi della loro audacia.

(*) Il pancreas

Il pancreas è l'organo che produce glucagone e insulina, ormoni che regolano il tasso di zuccheri nel sangue. Se capitasse di trattare con Reiki persona affetta da diabete, è consigliabile controllare le variazioni del tasso glicemico. Il diabetico, avendo un problema con gli zuccheri, a livello energetico può avere somatizzato nel pancreas un blocco che riguarda la relazione con la dolcezza e con l'amore nella sua vita.

(*) La milza

La milza somatizza l'energia della chiusura o dell'apertura di una persona. Alla milza si relazionano ad esempio le malattie della pelle: dermatiti, eczemi, psoriasi, acne, che indicano una forma di barriera che la persona crea fra sé e il mondo. Le allergie, che celano una non

accettazione del mondo esterno, la bulimia e l'anoressia che riguardano problemi con il nutrimento, cioè con il portare dentro e relazionarsi con ciò che è fuori.

(*) Lo stomaco

Lo stomaco è l'organo che accoglie il cibo, lo elabora e lo digerisce. Con questa posizione ReiKi "purifica" il cibo appena digerito e velocizza incredibilmente il processo della digestione. "quella persona mi stà sullo stomaco" o "non posso digerire questa situazione", sono espressioni comuni che stanno ad indicare che lo stomaco, oltre a compiere la funzione fisica della digestione somatizza l'energia di ciò che non possiamo o riusciamo a digerire. Quando l'energia a causa di "qualcosa o qualcuno" rimane troppo a lungo bloccata lo stomaco la elabora, ma non essendovi materialmente cibo da elaborare o digerire, incomincia a digerire se stesso e il mal di stomaco, troppo a lungo "non ascoltato" degenera in ulcera. Quando una persona che soffre di questo tipo di disturbi riceve ReiKi, prende consapevolezza della situazione che "non riesce a digerire", e portandola alla luce può risolverla.

(*) Intestino e colon

Con questa posizione si invia ReiKi all'intestino. È interessante riconoscere l'analogia fisica tra il cervello e l'intestino: il primo rappresenta ciò che è conscio, conosciuto, ciò che si elabora sul piano della coscienza; il secondo è l'inconscio e nell'inconscio viene elaborato ciò che non vogliamo o preferiamo non vedere.

Posizione a V

Questa posizione è particolarmente efficace per la stitichezza, che rappresenta il trattenere e il non saper donare; per i dolori mestruali, collegati ad una mancanza di riconoscimento della propria femminilità; per le ghiandole surrenali.

Interno cosce

Anche questa è una posizione estremamente naturale, qualcosa che già sappiamo e usiamo, senza esserne del tutto consapevoli. Molte, infatti, sono le persone che stando sedute "si danno ReiKi" all'interno delle cosce, appoggiando o incrociando le mani proprio in questa zona. Questa posizione serve, infatti, ad equilibrare la pressione del sangue ed è efficacissima per chi soffre di disturbi di pressione alta o bassa.

Le ginocchia

Si può dare ReiKi alle ginocchia sia anteriormente che sul cavo popliteo, sulla parte posteriore del corpo o, volendo, si possono fare entrambe le posizioni. Le ginocchia somatizzano l'energia della rigidità e della flessibilità, sia nei confronti di se stessi e sia verso gli altri e il mondo. I soldati e i militari in genere che devono sottostare agli ordini o impongono "il rigore" e comunque rappresentano la severità, marciano col "passo dell'oca" e sono inflessibili. "Nessuno mi può spezzare le gambe" dice colui che mantiene un atteggiamento rigido rispetto al mondo: questa persona quasi certamente ha dolori e problemi alle ginocchia.

(*) la T sul cuore

Questa posizione assume e racchiude tutte le posizioni precedenti sul cuore, l'organo che più di tutti ci mantiene in vita e che genera l'energia dell'amore. Oltre a rilassare ed energizzare il cuore, con questa posizione si invia ReiKi al Timo, la ghiandola endocrina che regola le difese immunitarie. Originariamente la "T sul cuore" non esisteva; nel giro di poco tempo, quasi

inspiegabilmente, in varie parti del mondo i Maestri di Reiki incominciarono a spiegare questa posizione e ciò avvenne circa vent'anni fa, con il comparire e il diffondersi dell'AIDS. A questo punto si chiede al partner di girarsi

(*) Le spalle

Solitamente questa è una posizione di cui tutti hanno un particolare bisogno poiché sulle spalle si prendono "i carichi" ovvero le responsabilità, i pesi che originano le tensioni muscolari, i problemi alla schiena, il torcicollo. Tutta questa serie di disturbi sempre più frequenti e diffusi, hanno soprattutto un'origine nella somatizzazione dell'energia del controllo che partendo dal sistema nervoso centrale, si dirama sul collo, sulle spalle e sulle braccia. "Essere bloccati" significa essersi induriti e irrigiditi su qualcosa. Chi nella vita assume una postura curva, come se trasportasse un pesante zaino sulle spalle, effettivamente è appesantito da responsabilità e carichi che si addossa sulle spalle. Dopo la posizione sulle spalle, le mani scendono parallelamente di un palmo per due posizioni per dare Reiki nuovamente ai polmoni.

(*) I reni

I reni rappresentano il mondo materno, la vita del feto immerso nell'acqua, il liquido amniotico e conseguentemente la vita del bambino e le sue prime relazioni affettive con i genitori e in particolare la madre. Le carenze affettive di cui spesso i bambini soffrono si somatizzano nei reni sotto forma di nefriti e nell'età adulta possono insorgere problemi urologici; quando la situazione si cronicizza in calcoli renali. Non a caso i calcoli spesso si riformano: ciò significa che non è asportando il dolore che si è pietrificato che si risolve il problema.

(*) I glutei

Con questa posizione si invia nuovamente energia a tutto l'apparato genitale, alle anche, all'intestino: è la posizione anti-stress per eccellenza. Così come nel collo c'è il controllo nell'azione delle braccia, nei glutei si somatizza il controllo dell'apparato locomotore.

(*) La T sul sacro

Questa posizione serve ad inviare Reiki alla colonna vertebrale, a tutta la regione sacrale e per gli uomini alla prostata.

Cavo popliteo

Si può ridare Reiki alle ginocchia e come già detto prima all'energia della rigidità e flessibilità qui localizzata.

I piedi

Ultima di tutte le posizioni, riassume e ricicla l'energia nelle gambe e in tutto il corpo. Inoltre i piedi rappresentano le radici, la connessione con la terra, con la realtà. Il trattamento termina con lo "smoothing" dell'aura per tre volte dalla testa ai piedi.

Autotrattamento



Ogni volta che sentiamo il bisogno di un maggior apporto energetico, ogni volta che abbiamo un dolore fisico, quando vogliamo essere più rilassati, quando soffriamo di insonnia, quando abbiamo decisioni da prendere, in qualsiasi momento della giornata, le nostre mani appoggiate sul nostro corpo sono un dono straordinario per noi stessi e per la nostra vita. Un autotrattamento al giorno, della durata di circa venti minuti, al mattino appena svegli o alla sera prima di dormire, mantiene il corpo sano, la mente libera e positiva e la consapevolezza attiva e vigile in ogni istante della giornata.