

La Porta dell'Oltre



Corso Reiki
I - II Livello

Sommario

Introduzione.....	14
Cos'è, quindi, il Reiki?.....	14
Perché praticare Reiki?.....	16
Il primo approccio al Reiki: migliorare sé stessi	16
Reiki come strumento personale e professionale	17
Un percorso continuo di crescita	17
Reiki: Funziona, anche senza crederci.....	17
Reiki e controindicazioni: nessuna barriera all'energia universale.....	18
Eccezioni da considerare.....	18
Reiki e bambini.....	18
Sperimenta il Reiki.....	18
Come funziona il Reiki all'interno di noi?	19
I sette chakra principali e il loro ruolo	19
L'energia Reiki e i chakra.....	19
Non solo i chakra principali	20
La teoria dei 12 chakra: un cammino verso l'universo.....	20
I chakra oltre il corpo	20
L'armonia tra tradizione e nuova visione	21
La storia del Reiki: dalle origini ai giorni nostri	Errore. Il segnalibro non è definito.
La diffusione del Reiki.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Il Reiki oggi.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
I Cinque Principi del Reiki: la Guida per una Vita Armoniosa	Errore. Il segnalibro non è definito.
I Cinque Principi.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Il significato di "Solo per oggi"	Errore. Il segnalibro non è definito.
L'Intenzione: il Fondamento del Reiki.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Che cos'è l'intenzione?	Errore. Il segnalibro non è definito.
Come si esprime l'intenzione?.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
L'intenzione nella pratica quotidiana	Errore. Il segnalibro non è definito.
L'energia segue la direzione che le diamo	Errore. Il segnalibro non è definito.

Lasciar andare: il secondo ingrediente essenziale del Reiki**Errore. Il segnalibro non è definito.**

Cosa significa lasciar andare?..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Un esempio: ordinare al ristorante **Errore. Il segnalibro non è definito.**

La trappola del trattenere **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Come applicare il lasciar andare nel Reiki_nella vita quotidiana**Errore. Il segnalibro non è definito.**

La Protezione nel Reiki: come e perché praticarla..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Comprendere la necessità di protezione **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Pratiche di protezione e chiusura..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Un gesto semplice e potente: lasciar andare **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Un effetto positivo per il praticante **Errore. Il segnalibro non è definito.**

La disintossicazione energetica: un processo naturale e positivo**Errore. Il segnalibro non è definito.**

Cosa succede dopo l'attivazione? **Errore. Il segnalibro non è definito.**

La paura e l'autosuggestione..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

La verità sul processo **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Come affrontare la disintossicazione energetica **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Un'esperienza di trasformazione..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Reiki e Diagnosi: la semplicità dell'energia universale..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Perché la diagnosi non è necessaria **Errore. Il segnalibro non è definito.**

La risposta per chi cerca spiegazioni **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Fiducia e lasciar andare **Errore. Il segnalibro non è definito.**

L'Invocazione nel Reiki: un Ponte tra il Divino e l'Energia Universale**Errore. Il segnalibro non è definito.**

Il significato dell'invocazione..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Come eseguire un'invocazione **Errore. Il segnalibro non è definito.**

L'importanza della spontaneità..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Un processo che diventa naturale..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

La Tecnica Reiki di Primo Livello: il Canale Energetico e l'Energia delle Mani**Errore. Il segnalibro non è definito.**

Sentire l'Energia: Gli Esercizi di Percezione **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Esercizio 1: Aprire i Chakra delle Mani **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Esercizio 2: Sfregare le Mani **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Esercizio 3: La Palla di Energia..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Consigli per gli Esercizi..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Applicazione della Tecnica Reiki..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Come funziona il flusso di energia? **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Un Processo Naturale e Semplice..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

La Visualizzazione nel Reiki: potenziare il Flusso di Energia**Errore. Il segnalibro non è definito.**

Perché la visualizzazione è importante? **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Come praticare la visualizzazione durante il trattamento**Errore. Il segnalibro non è definito.**

Suggerimenti pratici **Errore. Il segnalibro non è definito.**

La visualizzazione come ponte tra mente e energia..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Visualizzazione: consigli e riflessioni per la Pratica del Reiki**Errore. Il segnalibro non è definito.**

Perché Visualizzare Energia Bianca? **Errore. Il segnalibro non è definito.**

La Potenza della Visualizzazione **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Come Rafforzare la Capacità di Visualizzazione..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Il Rilassamento: pilastro essenziale del Reiki..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Perché è così importante? **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Come raggiungere uno stato di rilassamento durante il trattamento**Errore. Il segnalibro non è definito.**

Rilassamento per il cliente **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Suggerimenti pratici **Errore. Il segnalibro non è definito.**

La Mano Dominante nel Reiki: concetto e pratica..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Cosa si intende per mano dominante?..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

È davvero importante? **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Come determinare la mano dominante?..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Applicazione pratica nel Reiki **Errore. Il segnalibro non è definito.**

L'Auto-Trattamento Reiki: una Pratica Fondamentale..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Perché l'Auto-Trattamento è Importante..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

La Leggenda dei 21 Giorni..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Benefici dell'Auto-Trattamento Reiki..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Come Iniziare un Auto-Trattamento **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Quanto Tempo Dedicare?.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
L'Auto-Trattamento Reiki: Tecniche e Approccio.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Approccio Naturale e Flessibile	Errore. Il segnalibro non è definito.
Durata del Trattamento	Errore. Il segnalibro non è definito.
Zone Principali per l'Auto-Trattamento	Errore. Il segnalibro non è definito.
Tocco o Mano Staccata?	Errore. Il segnalibro non è definito.
La Centralità dell'Intuizione	Errore. Il segnalibro non è definito.
Concludere il Trattamento.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Il Trattamento Reiki su un Cliente: approccio e consigli...	Errore. Il segnalibro non è definito.
Il Posizionamento delle Mani: Contatto Diretto o a Distanza?	Errore. Il segnalibro non è definito.
La Forma delle Mani: Aperte o Chiuse?	Errore. Il segnalibro non è definito.
Personalizzazione del Metodo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Il Tocco della Personalità	Errore. Il segnalibro non è definito.
Trattamento rapido da seduti.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Chakra della Corona (Testa)	Errore. Il segnalibro non è definito.
Chakra della Fronte (Terzo Occhio).....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Chakra della Gola.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Chakra del Cuore	Errore. Il segnalibro non è definito.
Chakra del Plesso Solare	Errore. Il segnalibro non è definito.
Chakra Sacrale.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Ginocchia e Piedi (Chakra della Radice).....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Pettinatura Aurica (Facoltativa)	Errore. Il segnalibro non è definito.
Note Importanti	Errore. Il segnalibro non è definito.
Trattamento rapido da sdraiati	Errore. Il segnalibro non è definito.
Preparazione.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Chakra della Corona (Sahasrara).....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Chakra del Terzo Occhio (Ajna)	Errore. Il segnalibro non è definito.
Chakra della Gola (Vishuddha).....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Chakra del Cuore (Anahata)	Errore. Il segnalibro non è definito.
Chakra del Plesso Solare (Manipura)	Errore. Il segnalibro non è definito.
Chakra Sacrale (Swadhisthana).....	Errore. Il segnalibro non è definito.

Chakra della Radice (Muladhara).....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Pettinata dell'Aura.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Conclusione	Errore. Il segnalibro non è definito.
Suggerimenti.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Trattamento completo Reiki da sdraiati.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Preparazione.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Parte Frontale del Corpo.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Parte Posteriore del Corpo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Trattamento Reiki completo sulla schiena e la Parte Posteriore del Corpo da sdraiati..	Errore. Il segnalibro non è definito.
Linee Guida Generali.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Sequenza di Posizioni sulla Parte Posteriore	Errore. Il segnalibro non è definito.
Conclusione	Errore. Il segnalibro non è definito.
Suggerimenti per il Tempo.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Trattare Oggetti, Piante e Animali con il Reiki.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Trattamento Reiki sugli Oggetti.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Trattamento Reiki sul Cibo e le Bevande	Errore. Il segnalibro non è definito.
Trattamento Reiki sui Desideri	Errore. Il segnalibro non è definito.
Trattamento Reiki sugli Animali.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Trattamento Reiki sulle Piante.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Esercizio Pratico sulle Piante.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
L'Energia Universale e il Suo Scopo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Cosa si Intende per Energia Universale	Errore. Il segnalibro non è definito.
Perché Usare l'Energia Universale	Errore. Il segnalibro non è definito.
Come Usare l'Energia Universale per Manifestare.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
L'Energia Universale può fare Tutto?	Errore. Il segnalibro non è definito.
Superare Dubbi e Paure nel Reiki e nella Vita	Errore. Il segnalibro non è definito.
Dubbi e Paure: I due Nemici del Reiki.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Affrontare Dubbi e Paure nel Reiki.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Applicare Questi Principi nella Vita	Errore. Il segnalibro non è definito.
Esercizi per Liberarsi da Dubbi e Paure	Errore. Il segnalibro non è definito.
Il Reiki come Processo Reciproco	Errore. Il segnalibro non è definito.

Il Secondo Livello di Reiki: una Nuova Dimensione Energetica **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Principali Benefici del Secondo Livello.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
I Simboli del Reiki.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Un Mondo di Possibilità	Errore. Il segnalibro non è definito.
Lavorare con il Tempo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Il Primo Pilastro del Reiki: Gassho	Errore. Il segnalibro non è definito.
Tipi di Gassho	Errore. Il segnalibro non è definito.
Meditazione Gassho	Errore. Il segnalibro non è definito.
Istruzioni per la Meditazione Gassho	Errore. Il segnalibro non è definito.
Benefici della Meditazione Gassho	Errore. Il segnalibro non è definito.
Consigli Pratici.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Il Secondo Pilastro del Reiki: Reiji-Ho	Errore. Il segnalibro non è definito.
Struttura del Reiji-Ho.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Connessione al Potere del Reiki	Errore. Il segnalibro non è definito.
Preghiera e Intenzione.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Affidarsi all'Intuizione	Errore. Il segnalibro non è definito.
Concludere il Reiji-Ho.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Punti Chiave	Errore. Il segnalibro non è definito.
Vantaggi del Reiji-Ho.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Chiryō, il Terzo Pilastro del Reiki.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Pratica del Chiryō	Errore. Il segnalibro non è definito.
Joshin Kokyū-Ho: la Tecnica di Respirazione.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Come eseguire Joshin Kokyū-Ho.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Il Ruolo del Tanden	Errore. Il segnalibro non è definito.
Benefici del Chiryō	Errore. Il segnalibro non è definito.
Chiryō come Esperienza Integrata	Errore. Il segnalibro non è definito.
Introduzione ai Simboli del Reiki	Errore. Il segnalibro non è definito.
I Simboli del Reiki.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Funzionamento dei Simboli	Errore. Il segnalibro non è definito.
L'Attivazione dei Simboli.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Il Dibattito sul Segreto dei Simboli.....	Errore. Il segnalibro non è definito.

Chi può usare i Simboli?	Errore. Il segnalibro non è definito.
Pratica e Potenzialità	Errore. Il segnalibro non è definito.
Cos'è un Simbolo?	Errore. Il segnalibro non è definito.
L'Importanza dei Simboli	Errore. Il segnalibro non è definito.
La Realtà come Simbolo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Simboli e Mente Inconscia	Errore. Il segnalibro non è definito.
Simboli del Reiki e l'Inconscio	Errore. Il segnalibro non è definito.
Inconscio Collettivo e Simboli	Errore. Il segnalibro non è definito.
Come si Disegna un Simbolo Reiki?	Errore. Il segnalibro non è definito.
Metodi per Disegnare un Simbolo Reiki	Errore. Il segnalibro non è definito.
L'Intenzione è la Chiave	Errore. Il segnalibro non è definito.
Quando si Usa il Simbolo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Esempio di Tracciamento	Errore. Il segnalibro non è definito.
Personalizzazione del Processo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Cho Ku Rei: il Simbolo del Potere nel Reiki	Errore. Il segnalibro non è definito.
Significato di Cho Ku Rei	Errore. Il segnalibro non è definito.
Come Utilizzare Cho Ku Rei	Errore. Il segnalibro non è definito.
Attivazione del Simbolo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Esempi di Applicazione	Errore. Il segnalibro non è definito.
Consigli Pratici	Errore. Il segnalibro non è definito.
Come Disegnare Cho Ku Rei: il Simbolo del Potere nel Reiki	Errore. Il segnalibro non è definito.
Strumenti e Posizione	Errore. Il segnalibro non è definito.
Passaggi per Disegnare Cho Ku Rei	Errore. Il segnalibro non è definito.
Suggerimenti per un Buon Tracciato	Errore. Il segnalibro non è definito.
Cosa fare se incontri difficoltà	Errore. Il segnalibro non è definito.
Esercitati senza Pressioni	Errore. Il segnalibro non è definito.
Il Secondo Simbolo del Reiki: Sei He Ki	Errore. Il segnalibro non è definito.
Significato di Sei He Ki	Errore. Il segnalibro non è definito.
Attivazione del Simbolo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Esempi di Usi Pratici di Sei He Ki	Errore. Il segnalibro non è definito.
Come Disegnare Sei He Ki	Errore. Il segnalibro non è definito.

Suggerimenti per un buon tracciato	Errore. Il segnalibro non è definito.
Suggerimenti per Disegnare il Simbolo in modo corretto	Errore. Il segnalibro non è definito.
Consigli Pratici.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Suggerimenti per l'Uso	Errore. Il segnalibro non è definito.
Avvertenze.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Hon Sha Ze Sho Nen: il Simbolo di Guarigione a Distanza	Errore. Il segnalibro non è definito.
Significato del Simbolo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Attivazione del Simbolo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Esempi di Utilizzo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Come Disegnare Hon Sha Ze Sho Nen	Errore. Il segnalibro non è definito.
Suggerimenti Pratici.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Importanza di Hon Sha Ze Sho Nen	Errore. Il segnalibro non è definito.
Come Disegnare Hon Sha Ze Sho Nen: passo dopo passo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Regole Generali per Disegnare i Kanji.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Primo Kanji.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Secondo Kanji.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Terzo Kanji.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Quarto Kanji	Errore. Il segnalibro non è definito.
Quinto Kanji.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Suggerimenti per la Pratica.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Attivazione.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Trattamenti a Distanza nel Reiki.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Caratteristiche del Trattamento a Distanza	Errore. Il segnalibro non è definito.
Come Effettuare un Trattamento a Distanza.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Consigli Pratici.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Esempi di Utilizzo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Superare le Limitazioni Autoimposte.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Metodi di Trattamento a Distanza nel Reiki.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Metodo del Supporto Fisico.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Metodo della Visualizzazione.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Metodo della Foto o del Nome.....	Errore. Il segnalibro non è definito.

Metodo della Meditazione.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Metodo della Mano.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Metodo della Timeline.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Metodo della Comunicazione a Distanza	Errore. Il segnalibro non è definito.
Consigli per il Successo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Il Metodo del Surrogato nel Trattamento a Distanza.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Cos'è un surrogato?	Errore. Il segnalibro non è definito.
Tipologie di Surrogati.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Vantaggi del Metodo del Surrogato.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Tecniche di Trattamento con il Surrogato	Errore. Il segnalibro non è definito.
Superare i Dubbi.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Il Metodo Coscia-Ginocchio per Trattamenti a Distanza .	Errore. Il segnalibro non è definito.
Come Funziona il Metodo Coscia-Ginocchio	Errore. Il segnalibro non è definito.
Vantaggi del Metodo Coscia-Ginocchio	Errore. Il segnalibro non è definito.
Alternativa: Metodo della Mano o del Braccio.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Suggerimenti per il Metodo Coscia-Ginocchio.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Il Trattamento a Distanza con Visualizzazione	Errore. Il segnalibro non è definito.
Come Funziona il Metodo della Visualizzazione	Errore. Il segnalibro non è definito.
Varianti della Visualizzazione	Errore. Il segnalibro non è definito.
Efficacia della Visualizzazione.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Suggerimenti per Migliorare la Visualizzazione	Errore. Il segnalibro non è definito.
Creatività e Sperimentazione	Errore. Il segnalibro non è definito.
Inviare Reiki nel Futuro	Errore. Il segnalibro non è definito.
Come Inviare Reiki a un Momento Futuro	Errore. Il segnalibro non è definito.
Esempi di Applicazione.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Consigli Pratici.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Esempio Pratico: Inviare Reiki per un Esame.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Benefici di Inviare Reiki al Futuro	Errore. Il segnalibro non è definito.
Inviare Reiki al Passato	Errore. Il segnalibro non è definito.
Perché Inviare Reiki al Passato?	Errore. Il segnalibro non è definito.
Come Inviare Reiki al Passato	Errore. Il segnalibro non è definito.
Consigli Pratici.....	Errore. Il segnalibro non è definito.

Esempio Pratico	Errore. Il segnalibro non è definito.
Benefici di Trattare il Passato	Errore. Il segnalibro non è definito.
Inviare Reiki a Sé Stessi a Distanza	Errore. Il segnalibro non è definito.
Perché Inviare Reiki a Sé Stessi a Distanza?	Errore. Il segnalibro non è definito.
Metodi per Inviare Reiki a Sé Stessi a Distanza	Errore. Il segnalibro non è definito.
Consigli Pratici.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Benefici di Inviare Reiki a Sé Stessi.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Inviare Reiki a Tutto: dall'Individuale al Globale.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Trattare la Casa o un Luogo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Consigli per l'Efficacia.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Non Ci Sono Limiti	Errore. Il segnalibro non è definito.
Chiedere il Permesso per Inviare Reiki.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Quando e Come Chiedere il Permesso	Errore. Il segnalibro non è definito.
L'Amore Incondizionato Come Guida.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Casi Speciali: cosa fare quando non puoi chiedere il permesso	Errore. Il segnalibro non è definito.
L'Approccio Etico.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Considerazioni Pratiche.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Inviare Reiki a più Obiettivi o Persone contemporaneamente	Errore. Il segnalibro non è definito.
Creazione di una Lista.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Uso di un Surrogato	Errore. Il segnalibro non è definito.
Reiki Box.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Uso di Visualizzazione	Errore. Il segnalibro non è definito.
Varianti Creative.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Cose Importanti da Ricordare	Errore. Il segnalibro non è definito.
Benefici del Reiki Collettivo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Come Trattare un Obiettivo con il Reiki	Errore. Il segnalibro non è definito.
Chiarezza dell'Obiettivo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Consigli Pratici.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Il Ruolo dell'Attenzione e dell'Energia.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Esempio Pratico	Errore. Il segnalibro non è definito.
Purificare e Energizzare un Ambiente con il Reiki	Errore. Il segnalibro non è definito.

Esempio Pratico	Errore. Il segnalibro non è definito.
Benefici.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Scansione dei Chakra: un Esercizio di Sensibilità Energetica	Errore. Il segnalibro non è definito.
definito.	
Obiettivi della Scansione dei Chakra	Errore. Il segnalibro non è definito.
Preparazione.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Tecniche di Scansione	Errore. Il segnalibro non è definito.
Interpretazione delle Sensazioni.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Nota sulla Logica e sull'Intuizione	Errore. Il segnalibro non è definito.
Esercizio Breve.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Scansione dei Chakra e del Campo Energetico a Distanza	Errore. Il segnalibro non è definito.
Perché Fare una Scansione Energetica a Distanza?	Errore. Il segnalibro non è definito.
Metodi per la Scansione Energetica a Distanza	Errore. Il segnalibro non è definito.
Suggerimenti per Migliorare la Scansione	Errore. Il segnalibro non è definito.
Quando Usare la Scansione Energetica a Distanza?	Errore. Il segnalibro non è definito.
Nota Finale.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Simboli Reiki Aggiuntivi: Utilità e Applicazioni	Errore. Il segnalibro non è definito.
Cho Ku Rei al contrario	Errore. Il segnalibro non è definito.
Descrizione e Funzione	Errore. Il segnalibro non è definito.
Come Tracciarlo.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Applicazioni.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Cho Ku Rei al Contrario: Approfondimenti e Applicazioni	Errore. Il segnalibro non è definito.
Descrizione del Simbolo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Significato Simbolico.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Come Disegnarlo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Quando Usare il Cho Ku Rei al Contrario	Errore. Il segnalibro non è definito.
Applicazioni Pratiche	Errore. Il segnalibro non è definito.
Raikou: il Simbolo di Messa a Terra	Errore. Il segnalibro non è definito.
Caratteristiche del Simbolo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Come Disegnarlo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Applicazioni Pratiche	Errore. Il segnalibro non è definito.
Benefici del Raikou.....	Errore. Il segnalibro non è definito.

Combinazioni di Simboli nel Trattamento Reiki.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Trattamento Base con il Cho Ku Rei (CKR)	Errore. Il segnalibro non è definito.
Combinazione CKR + Sei He Ki (SHK) + CKR.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Combinazione CKR + SHK + CKR (al contrario).....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Modalità di Applicazione.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Considerazioni.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Esempio di Sequenza Completa	Errore. Il segnalibro non è definito.
Sequenze Estese di Simboli Reiki nel Trattamento.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Sequenza Completa con Tutti i Simboli	Errore. Il segnalibro non è definito.
Sequenze per Specifiche Situazioni	Errore. Il segnalibro non è definito.
Considerazioni sull'Uso del CKR.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Uso del Ra Ku	Errore. Il segnalibro non è definito.
Consigli Pratici.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Combinare Reiki con Altre Discipline: Infinite Possibilità di Integrazione	Errore. Il segnalibro non è definito.
Integrazione con la Medicina Convenzionale	Errore. Il segnalibro non è definito.
Integrazione con la Psicologia e la Terapia.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Integrazione con le Discipline Fisiche	Errore. Il segnalibro non è definito.
Integrazione con Attività Quotidiane	Errore. Il segnalibro non è definito.
Integrazione con Discipline Energetiche	Errore. Il segnalibro non è definito.
Applicazioni in Altri Contesti.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Consigli per l'Integrazione.....	Errore. Il segnalibro non è definito.

Introduzione



Il Reiki è una pratica antica, portata alla luce dal maestro giapponese Mikao Usui, che ne ha diffuso il metodo e i principi. Il termine "Reiki" è composto da due ideogrammi giapponesi: **Rei**, che significa "universale", e **Ki**, "energia vitale". Si tratta, dunque, dell'energia universale che permea ogni essere vivente e tutto l'universo.

Questa energia, conosciuta anche come **Qi** per i cinesi o **Prana** nell'induismo, è il principio vitale che sostiene la vita. Attraverso il Reiki, questa energia viene canalizzata da chi pratica la tecnica per favorire l'equilibrio e la guarigione, non solo fisica, ma anche emotiva e spirituale.

Chi pratica Reiki diventa un "canale" per questa energia, che passa attraverso di lui e viene indirizzata dove è più necessaria. La guarigione non è limitata al corpo: il Reiki può essere utilizzato per armonizzare situazioni di vita, relazioni o emozioni, favorendo il cambiamento positivo.

Cos'è, quindi, il Reiki?

Il Reiki è un metodo per connettersi all'energia universale, favorendo l'equilibrio e il benessere a ogni livello, attraverso un approccio semplice e naturale.

Reiki: una pratica universale accessibile a tutti

Il Reiki è un'arte semplice e potente, che chiunque può apprendere e praticare, indipendentemente dall'età o dalle esperienze precedenti. Non richiede talenti particolari, ma solo dedizione, cuore aperto e una mente pronta ad accogliere l'energia universale.

Pensate al Reiki come all'apprendimento di una danza tradizionale. All'inizio i movimenti possono sembrare complicati, quasi innaturali. I passi si intrecciano, i gesti vanno coordinati, e sembra di dover pensare a tutto contemporaneamente. Ma con la pratica, il corpo si adatta, i movimenti fluiscono, e presto ci si immerge nell'armonia del ritmo senza pensarci troppo. Così è il Reiki: una connessione naturale con l'energia universale che, con il tempo, diventa fluida e spontanea.

Come in ogni arte, la passione e la costanza fanno la differenza. Immaginate di coltivare un giardino zen: giorno dopo giorno, rimuovete le erbacce, rastrellate la sabbia, disponete le pietre con attenzione. Il processo non è immediato, ma con cura e pazienza, il giardino prende vita e riflette armonia e bellezza. Allo stesso modo, praticare il Reiki richiede presenza e dedizione, e i risultati arrivano nella misura in cui ci si immerge nella pratica con sincerità.

Non c'è limite a chi può imparare il Reiki. Dai più giovani agli anziani, chiunque può diventare un canale per l'energia universale. Anche chi affronta ostacoli fisici o emotivi può trovare nel Reiki una via per trasformare le difficoltà in forza interiore. La pratica non discrimina: è aperta a chiunque abbia il desiderio di esplorare la propria connessione con l'energia vitale.

Il segreto è nell'essere pazienti e perseveranti. Non serve forzare, ma permettere al Reiki di fluire, giorno dopo giorno. Proprio come il bambù che cresce lentamente ma diventa incredibilmente forte, il vostro legame con l'energia universale diventerà naturale e saldo con il tempo e l'attenzione. Questo è il cuore del Reiki: semplicità, dedizione, e un profondo rispetto per l'energia che ci connette tutti.

Perché praticare Reiki?

Perché sei qui? Qual è la spinta che ti ha portato a esplorare il Reiki?

Il Reiki nasce come una tecnica per il riequilibrio energetico, lavorando con l'energia universale presente in ognuno di noi. Tutto, nella natura, tende all'equilibrio: quando questo equilibrio si rompe, si generano disarmonie che possono riflettersi sul corpo, sulla mente e sullo spirito. Una malattia, per esempio, non è altro che un segnale di squilibrio che il nostro corpo cerca di correggere.

Praticare Reiki significa aiutare a ripristinare questo equilibrio naturale. Il Reiki, essendo una disciplina **olistica**, abbraccia ogni aspetto della nostra esistenza: non riguarda solo il benessere fisico, ma anche quello mentale, emotivo e persino situazionale. I nostri pensieri, le emozioni, le relazioni, il lavoro, l'ambiente in cui viviamo: tutto influisce sul nostro stato di salute e armonia.

Anche la scienza riconosce che molte malattie hanno un'origine psicosomatica. I nostri pensieri e le nostre emozioni, se non bilanciati, possono creare tensioni che si manifestano nel corpo. Reiki, agendo su tutti i livelli dell'essere, ci aiuta a riportare armonia e serenità, non solo a livello fisico ma anche nella nostra vita quotidiana.

Qualunque sia la spinta che ti ha portato qui – una ricerca di benessere, una curiosità verso l'energia, o il desiderio di aiutare te stesso e gli altri – è una chiamata naturale a riconnetterti con l'equilibrio universale. Nel Reiki, non si tratta solo di curare un sintomo, ma di trasformare ogni aspetto della propria esistenza, andando verso una maggiore completezza e consapevolezza.

Il primo approccio al Reiki: migliorare sé stessi

Quando ci avviciniamo al Reiki, spesso il primo motivo è legato al desiderio di migliorare qualcosa di noi stessi. Magari stiamo affrontando una difficoltà fisica, un problema emotivo, o vogliamo trasformare un aspetto della nostra vita, come le relazioni, le finanze o il nostro ambiente quotidiano. Questo desiderio di cambiamento è spesso il segnale che la nostra anima ci sta spingendo verso una maggiore consapevolezza e armonia.

Il Reiki, in questo senso, è uno strumento potente per riconoscere e trasformare quei meccanismi interni che causano malessere, non solo fisico, ma anche energetico ed emotivo. Vivere in un ambiente che ci limita o ci opprime è, infatti, una forma di squilibrio energetico. Attraverso la pratica del Reiki, possiamo lavorare su queste disarmonie, riscoprendo una vita più sana e autentica.

Reiki come strumento personale e professionale

Alcuni si avvicinano al Reiki per curiosità o per il fascino della disciplina. Altri, invece, vedono in questa pratica un'opportunità professionale. Molte persone che già operano nel settore olistico – come massaggiatori o terapeuti – scelgono di integrare il Reiki come complemento al loro lavoro. È una scelta nobile e valida: aiutare gli altri attraverso l'energia universale è un servizio di grande valore.

Tuttavia, anche chi arriva al Reiki con un obiettivo pratico, come cambiare lavoro o avviare un'attività, spesso scopre che questa pratica porta benefici personali profondi. È come se la nostra anima utilizzasse questo interesse per aprirci nuove strade, portandoci non solo verso una nuova professione, ma anche verso una trasformazione interiore.

Un percorso continuo di crescita

Qualunque sia la tua motivazione per essere qui – personale o professionale – è perfetta così. Il Reiki è un viaggio che non si ferma mai. Questo corso di primo livello è solo l'inizio. Imparerai le basi per lavorare su te stesso e, se lo desideri, per aiutare gli altri. Tuttavia, come in ogni percorso, è fondamentale continuare a crescere e a formarsi. La saggezza giapponese insegna che **“chi si ferma è perduto”**: non smettere mai di imparare, perché più approfondisci, più il Reiki diventa parte di te.

Anche io, come insegnante, continuo a studiare e migliorarmi. Ogni nuova lezione, ogni nuovo passo, porta a una comprensione più profonda dell'energia universale e della sua capacità di trasformare le nostre vite. Questo è il cuore del Reiki: un impegno continuo verso il miglioramento di noi stessi e del mondo che ci circonda.

Reiki: Funziona, anche senza crederci

Una delle grandi qualità del Reiki è che **funziona a prescindere** dal fatto che tu o la persona che lo riceve ci crediate. Non è necessaria una fede cieca: l'energia universale è una realtà che permea tutto, indipendentemente dalle nostre opinioni. È come il calore del sole: puoi scegliere di crederci o meno, ma il calore esiste e i suoi effetti sono innegabili.

Quando utilizzi il Reiki, questa energia fluisce e porta benefici. Ovviamente, avere fiducia nel Reiki e nelle proprie capacità di canalizzarlo può amplificare i risultati, ma la bellezza di questa pratica è che **l'energia agisce comunque**. Anche un cliente scettico può trarne beneficio, purché sia aperto a ricevere.

Reiki e controindicazioni: nessuna barriera all'energia universale

Il Reiki è una pratica sicura e non ha controindicazioni. Può essere praticato su tutti: adulti, bambini, e persino animali. Agendo a livello energetico, non introduce nulla nel corpo come farebbe un farmaco. L'energia universale è naturale, intelligente e presente in ogni essere vivente, quindi non c'è rischio di "fare danni".

Eccezioni da considerare

Un'eventuale difficoltà potrebbe sorgere in persone che non sono abituate a rilassarsi. Per esempio, qualcuno che vive costantemente in tensione potrebbe sentirsi a disagio nel lasciarsi andare, ma questo non dipende dal Reiki, bensì dall'esperienza del rilassamento. In questi casi, è utile iniziare con sessioni brevi: 10-15 minuti per poi aumentare gradualmente.

Reiki e bambini

Il Reiki può essere praticato sui bambini, ma **richiede il consenso dei genitori**. Quando un genitore decide di far ricevere Reiki al proprio figlio, lo fa in qualità di tutore responsabile, come per altre decisioni legate alla sua salute e al suo benessere. Tuttavia, quando il bambino diventa adulto, sarà necessario il suo consenso diretto.

Sperimenta il Reiki

La cosa migliore che puoi fare è provare. Pratica il Reiki, ricevi il Reiki, osserva i risultati. Questa energia naturale non ha bisogno di dimostrazioni complesse: i benefici si percepiscono direttamente. E se hai dubbi, lascia che la pratica parli per sé stessa. Prova il Reiki e lascia che la sua semplicità e profondità ti sorprendano.

Come funziona il Reiki all'interno di noi?

Il Reiki opera attraverso il nostro essere, canalizzando l'energia universale e inviandola dove necessario. Il praticante diventa un **canale**, un ponte tra il cielo e la terra, che convoglia questa energia vitale verso se stesso o verso altri.

L'energia fluisce attraverso particolari punti del nostro corpo chiamati **chakra**, centri energetici fondamentali che consentono il passaggio e la distribuzione dell'energia universale. Derivato dalla tradizione induista, il termine "chakra" significa "ruota" o "vortice", e rappresenta i principali snodi energetici che influenzano il nostro benessere fisico, emotivo, mentale e spirituale.

I sette chakra principali e il loro ruolo

Immaginate una **colonna energetica** che attraversa il nostro corpo, dalla sommità della testa fino alla base della colonna vertebrale, passando per il perineo. Su questa colonna si trovano i sette chakra principali:

1. **Chakra della corona** (sommità del capo): riceve l'energia universale dall'alto.
2. **Chakra del terzo occhio** (fronte): legato all'intuizione e alla visione interiore.
3. **Chakra della gola**: influisce sull'espressione e la comunicazione.
4. **Chakra del cuore**: centro dell'amore e della connessione.
5. **Chakra del plesso solare** (stomaco): legato alla volontà e alla forza personale.
6. **Chakra sacrale** (basso addome): governante delle emozioni e della creatività.
7. **Chakra della radice** (base della colonna): riceve l'energia dalla terra e si occupa della stabilità e del radicamento.

Questi centri non solo ricevono ed emettono energia, ma influenzano anche il nostro stato emotivo, mentale e fisico. Ogni chakra ha una **sfera di influenza**, connessa a specifiche aree del corpo, emozioni e aspetti della nostra personalità.

L'energia Reiki e i chakra

Durante una sessione Reiki, il trattamento spesso si concentra sui chakra principali per favorire l'equilibrio energetico. Quando un chakra è bloccato o squilibrato, le funzioni fisiche ed emotive correlate possono essere compromesse. Il Reiki aiuta a riarmonizzare questi

centri, permettendo al flusso energetico di scorrere liberamente e sostenere l'intero organismo.

Non solo i chakra principali

Sebbene i sette chakra principali siano i più importanti, il nostro corpo ospita **migliaia di altri centri energetici**. L'energia Reiki può fluire ovunque, non solo nei chakra, ma in qualsiasi parte del corpo che ne abbia bisogno. Non ci sono limiti: possiamo trattare organi, tessuti o specifiche aree che richiedono attenzione.

Il Reiki è un'arte che rispetta la complessità del nostro essere. Agendo attraverso i chakra principali, il praticante può lavorare su ogni aspetto del nostro sistema energetico. Tuttavia, la sua versatilità permette di indirizzare il flusso ovunque sia necessario, rendendolo uno strumento potente e universale per il benessere.

La teoria dei 12 chakra: un cammino verso l'universo

Da sempre, la pratica del Reiki si basa sui **sette chakra principali**, i centri energetici che regolano il flusso di energia nel corpo umano. Tuttavia, in alcuni insegnamenti si parla di una visione più ampia, quella dei **dodici chakra**, che estende la comprensione oltre i confini del corpo fisico, esplorando dimensioni superiori dell'essere e la connessione profonda con l'universo.

I sette chakra tradizionali sono il cuore dell'energia umana, fondamentali per l'equilibrio fisico, emotivo e spirituale. I chakra aggiuntivi, invece, aprono una prospettiva che collega l'essere umano non solo alla Terra, ma anche al cosmo, evidenziando il suo ruolo come ponte tra queste due realtà.

I chakra oltre il corpo

La teoria dei dodici chakra introduce nuovi centri energetici, sia sopra che sotto il corpo fisico:

1. **Chakra della Stella della Terra** (*sotto i piedi*): radica l'essere umano alla forza vitale della Terra.
2. **Chakra della Stella dell'Anima** (*sopra la testa*): apre il collegamento con il Sé superiore e le dimensioni spirituali.
3. **Chakra cosmico e universale** (*più in alto*): rappresentano la connessione totale con l'energia del cosmo e con la sorgente universale.

Questi centri si collegano ai sette principali, completando un sistema energetico che non si limita al corpo fisico, ma abbraccia il tutto, in una visione olistica che riflette l'interconnessione tra Terra, uomo e universo.

L'armonia tra tradizione e nuova visione

La pratica del Reiki si fonda sull'energia universale, e questa teoria non sostituisce l'insegnamento tradizionale, ma lo espande. Lavorare con i sette chakra principali è già sufficiente per portare armonia e guarigione, ma integrare la consapevolezza dei chakra superiori e terrestri può arricchire l'esperienza, aprendo nuove possibilità per chi desidera esplorare le dimensioni più sottili dell'energia.

Nel silenzio e nell'attenzione della pratica, questa visione più ampia può essere accolta senza fretta, lasciando che sia l'esperienza stessa a guidare il cammino. I chakra superiori non si "cercano": si rivelano quando il momento è giusto.