

A man in a black Japanese gi is performing Reiki Ryoho on a woman in a black dress. The man is standing behind the woman, with his hands resting on her head. The woman has her eyes closed and a serene expression. They are outdoors in a grassy area with trees and a fence in the background. The text "Reiki Ryoho" is written in large white letters, and "Tradizionale Giapponese" is written in smaller white letters below it. The name "Giuseppe Paterniti" is written in white at the bottom right of the image.

Reiki Ryoho

Tradizionale Giapponese

Giuseppe Paterniti

REIKI RYOHO
TRADIZIONALE GIAPPONESE

古式日本靈氣

Il Manuale Completo della
Scuola "Seki Ji Do"

靈氣石寺道

Giuseppe Paterniti

師範

Le metodiche qui proposte non possono sostituire alcuna terapia medica o psicologica, ma ne possono essere complementari. L'operatore Reiki (a meno che non sia un medico) non diagnostica condizioni, non prescrive sostanze, non applica trattamenti medici e non interferisce con le terapie somministrate da medici qualificati e legalmente autorizzati dal Ministero della Sanità Italiana. In caso di presenza di una qualsiasi patologia fisica o psicologica, si raccomanda una visita specialistica presso un medico qualificato e legalmente autorizzato dal Ministero della Sanità Italiana. Nell'ambito di questo manuale, pertanto, la parola "guarigione" è da intendersi come il conseguimento dell'equilibrio energetico e spirituale dell'individuo.

Copyright 2010 by the author of this book Giuseppe Paterniti.
The book author retains sole copyright to his or her contributions to this book.

The Blurb-provided layout designs and graphic elements are copyright Blurb Inc., 2010. This book was created using the Blurb creative publishing service. The book author retains sole copyright to his or her contributions to this book.



CONTENUTI

Introduzione	9
SHODEN - Primo Insegnamento	11
Cos'è il Reiki	12
Il Reiki secondo la Maestra H. Takata	13
Alcune caratteristiche del Reiki	14
La storia di Mikao Usui e del Reiki	15
I successori dell'Usui Reiki Ryoho Gakkai	23
I livelli di apprendimento del Reiki Ryoho	25
<i>Denju e Reiju</i>	27
Elementi di base del Reiki Ryoho	29
Suggerimenti di carattere generale	30
Come tenere le mani	32
TEATE - Le posizioni di base di Mikao Usui	34
KATA - Autotrattamento	42
KATA - Trattamento ad un ricevente	47
Trattamento per i disturbi cronici	54
KETSUEKI KOKAN HO - Tecnica di chiusura	56
GENETSU HO - Trattamento della febbre	57
RENZOKU REIKI - Maratona Reiki	58
SHUCHU REIKI - Reiki concentrato	58
Tecniche di base per la meditazione	59
KENYOKU HO - Il bagno a secco	59
JOSHIN KOKYU HO - Tecnica di respirazione	60
GASSHO - Mani giunte	61
REIKI MAWASHI - Il cerchio Reiki	61
REIKI UNDO - L'esercizio del Reiki	62
Reiki Undo di gruppo	62
Altri usi del Reiki Ryoho	63
JAKI KIRI JOKA HO	64
Suggerimenti finali	64
Tre modi per incrementare l'energia Reiki	65
REIKI RYOHO HIKKEI	66
Usui Reiki Ryoho Kyogi	67
Spiegazione dei Principi	68
L'origine dei Principi	70
Intervista a Mikao Usui	71
Reiki Ryoho Shishin - La guida di Usui	78
Gyosei - Le poesie dell'imperatore Meiji	89

OKUDEN ZENKI - Prima Parte	95
SHIRUSHI e JUMON	96
Il Primo Simbolo	98
Il Secondo Simbolo	100
Il Terzo Simbolo	103
Punti Fondamentali	105
Come tracciare i simboli	106
Esempi grafici di simboli Reiki Ryoho	109
SEIHEKI CHIRYO HO - Tratt. delle abitudini	112
SEIHEKI CHIRYO HO - Ver. Usui Shiki Ryoho	113
Altri trattamenti "psicosomatici" di II° Livello	115
ENKAKU CHIRYO HO - Trattamento a distanza	115
SHASHIN CHIRYO - Trattamento fotografico	116
Altre tecniche di trattamento a distanza	117
I trattamenti a distanza dell'Usui Shiki Ryoho	118
Le altre tecniche di Secondo Livello	121
HESO CHIRYO - Tecnica dell'ombelico	121
TANDEN CHIRYO - Trattamento del <i>tanden</i>	121
Tecniche disintossicanti	122
TANDEN - GEDOKU HO - HARA CHIRYO HO	122
GEDOKU HO (da praticare ad un ricevente)	122
Le tre tecniche di massaggio	123
UCHI TE CHIRYO - Picchiettamento	123
NADE TE CHIRYO - Accarezzamento	123
OSHI TE CHIRYO - Pressione	124
KETSUEKI KOKAN HO - Pulizia del sangue	126
La Tecnica Ketsueki Kokan Ho di C. Hayashi	127
HANSHIN KOKETSU HO (metodo 1)	131
HANSHIN KOKETSU HO (metodo 2)	132
HANSHIN CHIRYO (metodo 3)	133
ZENSHIN KOKETSU HO - Per l'intero corpo	133
HATSU REI HO - Il "Qi Gong" del Reiki	134
SHUYO HO - Hatsu Rei Ho in gruppo	138

OKUDEN KOUKI - Seconda Parte	139
-------------------------------------	-----

Il Quarto Simbolo	140
Come tracciare il Quarto Simbolo	142
BYOSEN REIKAN HO - La "diagnosi"	143
Qualche esempio di risonanza energetica	144
BYOSEN REIKAN HO (lo schema di H. Doi)	144

Ancora sul <i>byosen</i> (approfondimenti)	145
Quando si sente un forte <i>byosen</i> ...	146
I tre approcci al <i>byosen</i>	147
Il <i>byosen</i> e la tecnica dello scanning	147
REIJI HO - Indicazione dello Spirito	148
REIJI (prima versione)	148
REIJI (seconda versione)	149
Tecniche avanzate di Terzo Livello	150
Metodi di "massaggio" del <i>ki</i>	150
REIKI UCHI TE - Picchiettamento del <i>ki</i>	150
REIKI NADE TE - Accarezzamento del <i>ki</i>	150
REIKI OSHI TE - Irraggiamento del <i>ki</i>	150
AHO USAGI - Tecnica "laser"	151
KOKI HO - Tecnica del soffio	152
GYOSHI HO - Tecnica dello sguardo	152
Trattamento con i cristalli	153
KOTODAMA - Lo spirito della parola	154
I quattro <i>kotodama</i> del Reiki Tradizionale	155
Istruzioni generali - Meditazione e <i>kotodama</i>	157
Uso del <i>kotodama</i> nella meditazione	157
Uso del <i>kotodama</i> nei trattamenti	158

SHINPIDEN - Insegnamento del Mistero 159

Il Maestrato	160
L'Insegnamento del Mistero	161
La procedura del <i>Reiju</i>	163
Come integrare i <i>kotodama</i> nel <i>Reiju</i> ...	166
Tecnica di "autopotenziamento"	167

Materiale Aggiuntivo	169
Hayashi Ryoho Shishin - La guida di Hayashi	170
Il memoriale di Mikao Usui	182
Il Taireido di Morihei Tanaka	185
Note sull'autore	193
Genealogia del M° Giuseppe Paterniti	195
La Scuola Reiki "Seki Ji Do"	198
Note	199
Bibliografia	204

靈

氣

Introduzione

Questo manuale, frutto delle mie ricerche nel “fumoso” campo del *Reiki*, raccoglie tutte le tecniche giapponesi che probabilmente costituivano il sistema originariamente ideato da *Mikao Usui* e trasmesso, in seguito, dalla sua *Reiki Ryoho Gakkai* o da altre Scuole a lui riconducibili.

Altre nuove interessanti procedure, sviluppatasi in Giappone in tempi relativamente recenti, sono state affiancate a quelle più antiche per rendere questo lavoro più ricco ed esauriente.

Tengo a precisare che quello che insegno è l'*Usui Reiki Ryoho* nella sua essenza giapponese, scevro da contaminazioni New Age o da “revisioni occidentali” che poco hanno a che fare con la tradizione del sistema originale.

Ho studiato la gran parte delle metodiche qui proposte direttamente con *Frank Arjava Petter* e *Hyakuten Inamoto*, i più grandi esperti, a mio avviso, di tecniche tradizionali giapponesi.

In seguito, avendo ottenuto la Maestria anche negli stili *Usui Teate* (il *Reiki* secondo *Suzuki San*) e *Gendai Reiki* (lo stile di *Hiroshi Doi*), ho avuto modo di potenziare ulteriormente la comprensione di alcune delle tecniche che qui propongo e di apprenderne contemporaneamente di nuove.

L'analisi di parecchio altro materiale, proveniente da Maestri di diverse nazionalità, ha poi reso le mie ricerche più accurate e approfondite, e mi ha condotto a sperimentare personalmente i più svariati metodi (e a verificarne l'efficacia).

Infine, grazie alla Maestra *Phyllis Lei Furumoto* (nipote della Maestra *Hawayo Takata*), che ho incontrato nel Marzo 2009, ho avuto la possibilità di fare chiarezza su alcuni aspetti del *Reiki* Tradizionale dello stile *Usui Shiki Ryoho*.

Per completezza devo solo aggiungere che l'accesso privilegiato agli insegnamenti di *Morihei Tanaka* e del suo *Tai Rei Do* (dottrina che influenzò ampiamente *Mikao Usui* e quindi lo stesso *Reiki*) mi ha permesso di ampliare la comprensione e la consapevolezza del “*Rei*”, lo Spirito Governatore dell'Universo.

Spero quindi che questo manuale possa fornire indicazioni e chiarimenti utili per migliorare ed arricchire la pratica quotidiana di ogni operatore.

Dedico l'intero lavoro a tutti gli allievi della Scuola "Seki Ji Do" ("La Via del Tempio di Pietra", nome suggeritomi dal Maestro *Hyakuten Inamoto*): la mia Scuola di *Reiki Ryoho* e *Taiji Quan*, che opera in Veneto dal 2002.

Ringrazio inoltre i miei genitori (Mariagabriella e Carlo), i miei maestri e la mia compagna (Silvia) per avermi sempre sostenuto. Un grazie va anche a Mauro Fossa ed Erica Breda per le belle foto dei trattamenti pubblicate in questo testo.

Giuseppe Paterniti



Una misteriosa statua ritrovata a Lamoli Borgo Pace (PU) e custodita presso l'Oasi San Benedetto nella medesima località. Lo strano personaggio in pietra pare essere impegnato in un autotrattamento Reiki!

初伝

SHODEN

PRIMO INSEGNAMENTO
第一段階

Cos'è il Reiki

Il Reiki Ryoho (metodo del Reiki) è una tecnica naturale che mira a ristabilire nell'individuo il corretto equilibrio energetico favorendo un sempre maggiore benessere psicofisico.

Ideato e codificato in Giappone intorno al 1920 da Mikao Usui, buddista e ricercatore, il Reiki è al giorno d'oggi praticato e diffuso in tutto il mondo.

Il termine giapponese Reiki sta ad indicare la connessione tra l'Energia Universale (靈 Rei: la Pura Potenzialità Creativa, lo Spirito Governatore di tutte le cose) e l'Energia Individuale (氣 Ki: la Corrente di Vita che anima tutte le manifestazioni dell'esistenza).

Il praticante di Reiki è in grado di attingere coscientemente all'Energia o Forza Vitale (conosciuta anche come Prana o Bioenergia) e di trasmetterla ed incanalarla attraverso le proprie mani su se stesso e sugli altri promuovendo, così, lo scioglimento dei blocchi e delle congestioni energetiche.

Si tratta, quindi, di una disciplina mente-corpo che si occupa della "guarigione" fisica e mentale di chi la pratica, ma rappresenta anche un percorso di crescita personale e di evoluzione spirituale. Lo scopo ultimo del Reiki, infatti, è l'Anshin Ritsumei (安心立命), l'assoluta pace interiore.

Tutti possono essere iniziati al Reiki Ryoho attraverso un tradizionale rituale chiamato "*Denju*" (o "*Reiju*"), una semplice cerimonia (in occidente denominata "armonizzazione") capace di ristabilire il contatto primordiale con la "Forza della Vita" e "ricordare" all'iniziato le potenzialità di autoguarigione insite in ognuno di noi.

Il Reiki Ryoho non è una religione, anche se la sua matrice filosofica trae origine da diverse correnti tipiche della cultura giapponese, come ad esempio il buddismo esoterico, lo scintoismo e le arti marziali. Grazie anche alla sua estrema semplicità, il metodo Reiki è attualmente la pratica bioenergetica più popolare sul pianeta terra.

Il Reiki secondo la Maestra Hawayo Takata

In tutta la storia dell'umanità vi sono state guarigioni basate sulla manifestazione e sulla trasmissione di un'energia vitale universale in grado di penetrare tutto e di produrre e mantenere ogni forma di vita nell'universo. I tibetani avevano, ad esempio, una comprensione profonda dell'essere, dello spirito, della materia e dell'energia, già migliaia di anni or sono. Essi utilizzavano queste conoscenze per guarire il loro corpo, per armonizzare la loro anima e per portare il proprio spirito all'esperienza dell'unità. Successivamente questa conoscenza si sviluppò in India, per poi approdare, in forma modificata, in Giappone, Cina, Egitto, Grecia, Roma e in molti altri luoghi del pianeta. Questi insegnamenti sono stati protetti e custoditi dalle "Scuole dei Misteri" di quasi tutte le antiche culture e sono stati accessibili, nella sua totalità completa, soltanto a pochi eletti. Generalmente erano i sacerdoti o le guide spirituali di una determinata filosofia o cultura a tramandare oralmente tale conoscenza ai propri discepoli. Sovente gli studiosi moderni si sono imbattuti nelle diverse forme di questa conoscenza intima, tramandata dall'antichità, tuttavia molto spesso mal interpretandola, perché essa è stata mimetizzata con linguaggi criptici e ricchi di simboli. Così per molto tempo sembrò che questo tipo di conoscenza fosse stata perduta, ma alla fine del XIX secolo il Maestro Mikao Usui ne scoprì nuovamente la chiave, rendendo nuovamente possibile l'applicazione di questa antichissima tradizione di guarigione naturale. La parola Reiki sta ad indicare l'energia vitale universale. Viene definita come quella forza che opera e vive in tutte le cose della creazione. La parola si compone di due parti. La sillaba "Rei" descrive l'aspetto universale illimitato di questa energia. "Ki", invece, è una parte del Rei e sta ad indicare la forza della vita che scorre attraverso tutto ciò che vive. Molti popoli, molte culture e molte religioni hanno conosciuto questa Energia, denominandola con diverse terminologie. Così, questo Ki, dai cinesi fu chiamato "Chi" (o "Qi"), dai cristiani Luce o Spirito Santo, dagli indù Prana, dai kahunas Mana, dai russi Energia Bioplastica.

*Hawayo Takata
(1900 - 1980)*

Alcune caratteristiche del Reiki

- Il Reiki sollecita l'auto-guarigione naturale.
- Il Reiki potenzia e riequilibra la circolazione energetica in tutte le aree del corpo.
- Il Reiki rigenera i tessuti.
- Il Reiki avvia processi di disintossicazione per l'eliminazione delle tossine.
- Il Reiki induce uno stato di profondo rilassamento.
- L'efficacia del Reiki è immediata ed evidente, specialmente in caso di tagli, sanguinamenti, bruciature, botte e dolore acuto.
- Il Reiki è compatibile con altri metodi di guarigione.
- Il Reiki lavora su tutti i livelli: fisico, mentale, emozionale, spirituale.
- Con il Reiki si possono trattare persone che non sono fisicamente presenti (trattamento a distanza).
- Una volta che sei stato iniziato al Reiki, questo "sarà tuo" per sempre.
- L'energia Reiki è "intelligente" e indipendente (non occorre dirigerla o manipolarla).
- Il Reiki non necessita di concentrazione mentale.
- Un praticante di Reiki non rischia di ricevere le "negatività" (energie) degli altri.
- Il Reiki non è un sistema di credenze (non è una religione).
- Il Reiki e il potere di guarire dell'Universo aiutano a sviluppare la propria crescita personale: il Reiki può diventare un vero e proprio percorso spirituale.