

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 RYOHOKU 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