



REIKI

~ LE BASI ~

GUIDA ALLA TERAPIA DELL'ENERGIA SOTTILE

VICTOR ARCHULETA



INDICE

Benvenuti	6
I benefici del Reiki	8
Il libro	10

Capitolo 1

LA VOSTRA SEDUTA DI REIKI 12

Che cos'è il Reiki e come funziona	14
I principi del Reiki	15
Pianificare la seduta	16
Fasi preliminari	18
1. Definire l'intento	20
2. Centratura e radicamento	22
3. Recitare la preghiera Reiki	26
4. Recitare le affermazioni Reiki	27
Eeguire la seduta Reiki	28

Capitolo 2

POSIZIONI TRADIZIONALI DELLE MANI 30

Protocollo per il vostro benessere generale	32
Occhi: Self help	34
Tempie: Self help	35
Nuca: Self help	36
Gola: Self help	37
Cuore: Self help	38
Plesso solare: Self help	39
Ombelico: Self help	40
Genitali: Self help	41
Spalle: Self help	42

Scapole: Self help	43	Pelvi: Self help	73
Vita: Self help	44	Gambe/piedi: Self help	74
Coccige: Self help	45	Testa e collo: Family help	75
Ginocchio: Self help	46	Torace: Family help	76
Caviglia: Self help	47	Addome superiore: Family help	77
Pianta: Self help	48	Pelvi: Family help	78
Occhi: Family help	49	Gambe/piedi: Family help	79
Tempie: Family help	50		
Nuca: Family help	51	DISTURBI CHE INTERESSANO	
Gola: Family help	52	SISTEMI/APPARATI	80
Cuore: Family help	53	Systema immunitario: Self help	82
Plesso solare: Family help	54	Apparato circolatorio: Self help	83
Ombelico: Family help	55	Apparato gastrointestinale: Self help	84
Genitali: Family help	56	Apparato respiratorio: Self help	85
Spalle: Family help	57	Systema endocrino: Self help	86
Scapole: Family help	58	Systema immunitario: Family help	87
Vita: Family help	59	Apparato circolatorio: Family help	88
Coccige: Family help	60	Apparato gastrointestinale: Family help	89
Ginocchio: Family help	61	Apparato respiratorio: Family help	90
Caviglia: Family help	62	Systema endocrino: Family help	91
Pianta: Family help	63		
		SQUILIBRIO DEI CHAKRA	92
		Equilibrare il chakra della radice	94
		Equilibrare il chakra sacrale	98
		Equilibrare il chakra del plesso solare	102
		Equilibrare il chakra del cuore	106
		Equilibrare il chakra della gola	110
		Equilibrare il chakra del terzo occhio	114
		Equilibrare il chakra della corona	118
		Indice dei disturbi	122
		Indice analitico	126
		Ringraziamenti	128

Capitolo 3

CATEGORIE DI DISTURBI PER SINTOMI SPECIFICI 64

Scegliere un approccio	66
DISTURBI FISICI	68
Testa e collo: Self help	70
Torace: Self help	71
Addome superiore: Self help	72

UN LIBRO QUARTO

Titolo originale:
REIKI FOR BEGINNERS - Your Guide to
Subtle Energy Therapy

© 2017 Quarto Publishing Group USA Inc.
First Published in 2017 by Fair Winds Press,
an imprint of The Quarto Group.

Per l'Italia:
© 2017 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 99762445
www.armenia.it
info@armenia.it

Direzione generale: Luca Belloni
Coordinamento editoriale: Viviana De Mitri

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione, anche
parziale, di testi, fotografie e disegni, sotto qualsiasi
forma, per qualsiasi uso e con qualsiasi mezzo,
compresa la fotocopiatura sostitutiva dell'acquisto del
libro, è rigorosamente vietata. Ogni inadempienza o
trasgressione sarà perseguita ai sensi di legge.

Traduzione: Rossana Terrone
Elaborazione testi al computer: Roberto Di Paolo
Revisione a cura della redazione Armenia srl

Concepito, disegnato, e prodotto da
Quarto Publishing plc.
6 Blundell Street, London N7 9BH

Editor: Kate Burkett
Senior art editor: Emma Clayton
Designer and Illustrator: Emily Portnoi
Art director: Caroline Guest
Creative director: Moira Clinch
Publisher: Samantha Warrington

Stampato in Cina

Nota: Le informazioni contenute in questo libro sono
solamente a scopo divulgativo e non vanno intese
come sostituto del parere di un medico professionista.
Prima di intraprendere un nuovo ciclo terapeutico si
consiglia di consultare il proprio medico.



MISTO
Carta da fonti gestite
in maniera responsabile
FSC® C016973

BENVENUTI

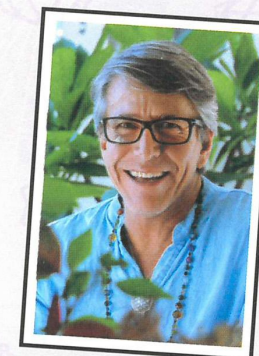
IL REIKI, LA TERAPIA DELL'ENERGIA SOTTILE, PRODUCE UN PROFONDO STATO DI RILASSAMENTO E DI DISTENSIONE FISICA CHE PUÒ AIUTARVI AD ALLEVIARE IL DOLORE, LO STRESS E L'ANSIA. INOLTRE È UN VALIDO SUPPORTO IN CASO DI DISTURBI FISICI, PSICHICI ED ENERGETICI CAUSATI DA UNA VASTA GAMMA DI ESPERIENZE TRAUMATICHE.

IL RITMO INCALZANTE E TALVOLTA FRENETICO DELLA VITA DEL XXI SECOLO PUÒ IMPEDIRE DI CONSERVARE L'EQUILIBRIO E UNA MENTE LUCIDA DURANTE LA GIORNATA. CERCHIAMO DI FARE TUTTO, MA SPESSO QUEL TUTTO SI RIVELA UN'IMPRESA DIFFICILE. CERTO, POSSIAMO ORGANIZZARCI AL MEGLIO E DISCIPLINARCI PER RIUSCIRE A REALIZZARE I NOSTRI OBIETTIVI E ANCHE SE CI RIUSCIAMO, CI SONO OCCASIONI IN CUI NON SIAMO ALL'ALTEZZA.

IMPEGNANDOCI A STARE BENE E A FAR STAR BENE GLI ALTRI, IN REALTÀ POSSIAMO REALIZZARE MOLTI PIÙ OBIETTIVI IN MODO EQUILIBRATO E FOCALIZZATO CON UNO SFORZO MINORE. IL LETTORE PUÒ UTILIZZARE I SEMPLICI STRUMENTI PRESENTATI IN QUESTO LIBRO PER AIUTARE SE STESSO E I SUOI CARI A RAGGIUNGERE IL BENESSERE.

Victor L. Archuleta

VICTOR ARCHULETA



AVVISO

Le informazioni presentate in questo libro non sono intese come sostituto di un corso tenuto da un maestro di Reiki, e le metodologie e i protocolli illustrati andranno utilizzati semplicemente come dono offerto ai lettori e ai loro cari. Se ciò che leggerete sarà fonte di ispirazione, vi consigliamo di cercare un maestro di Reiki che vi guidi attraverso il processo di attivazione affinché possiate utilizzare appieno questo potente strumento.

I BENEFICI DEL REIKI

La terapia dell'energia sottile è efficace, sicura, delicata, non invasiva e facile da utilizzare. Può risultare benefica per:

Alleviare dolore o malessere provocati da



MAL DI TESTA



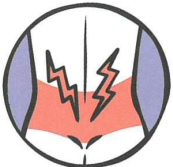
EMICRANIA



DOLORI CERVICALI



MAL DI SPALLA



MAL DI SCHIENA



DOLORI MANDIBOLARI



LUCIDITÀ
E CONCENTRAZIONE



FLESSIBILITÀ
E MOVIMENTI



BENESSERE
GENERALE

Ridurre



ANSIA



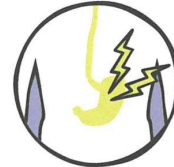
DEPRESSIONE



INSONNIA



STRESS/TENSIONI



DISTURBI DELLA
DIGESTIONE

Od ottenere



RILASSAMENTO
PROFONDO



SONNO PROFONDO/
RIPOSANTE



MENTE/CORPO
RILASSATI

SU QUESTO LIBRO

Il presente libro, che attinge a una pratica tradizionale, rende il Reiki accessibile a una nuova generazione di lettori.

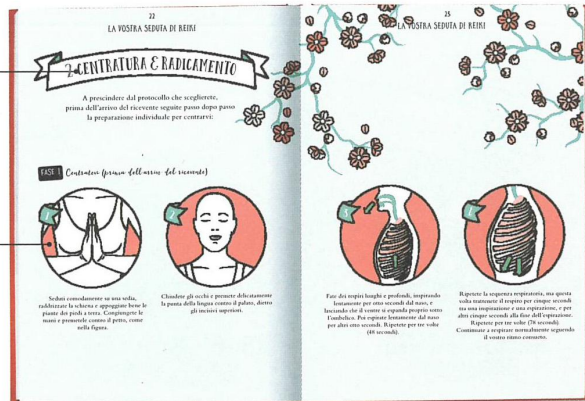
Le splendide illustrazioni, la competenza del maestro, il terapeuta Victor Archuleta, e i protocolli di facile comprensione, consentono ai lettori di appropriarsi di uno strumento divertente ed efficace volto al benessere della persona.

CAPITOLO 1

La vostra seduta di Reiki

Il lavoro energetico del Reiki dipende dall'intento focalizzato e dalla disponibilità - l'intento dell'«operatore» di richiamare il flusso di energia e la disponibilità del «ricevente» ad accettare tale flusso. In questo capitolo imparerete ad accedere a questa energia centrandovi e meditando sui principi e sulle affermazioni Reiki, inoltre, sarete guidati passo dopo passo nella pianificazione, preparazione ed esecuzione della seduta.

FASI PRELIMINARI
QUATTRO FASI
PRELIMINARI SPIEGATE
NEL DETTAGLIO PRIMA DI
INIZIARE IL TRATTAMENTO



ILLUSTRAZIONI
LE IMMAGINI ILLUSTRANO
COME ACCEDERE
ALL'ENERGIA RICHIESTA
PER ESEGUIRE LA SEDUTA

CAPITOLO 2

Posizioni tradizionali delle mani

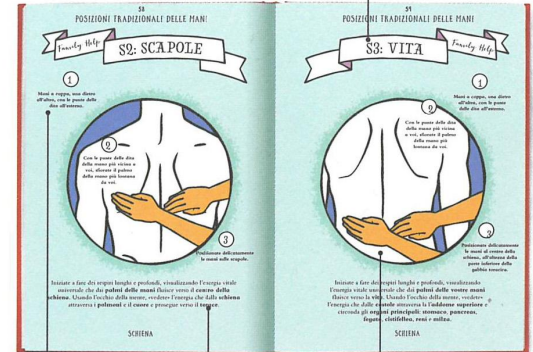
In questo capitolo apprenderete i principi e i metodi per utilizzare le classiche posizioni delle mani per raggiungere uno stato di benessere generale. Imparerete in che modo usare queste posizioni per influenzare il flusso di energia sottile in alcuni dei centri energetici e meridiani utilizzati anche nell'agopuntura cinese. Imparerete 15 posizioni delle mani per l'autotrattamento e 15 per il trattamento su altri.

CAPITOLO 3

Categorie di disturbi in base a sintomi specifici

Spesso vi è la necessità di trattare un sintomo o un disturbo specifici. In questo capitolo vengono presentate tre possibili alternative per eseguire un trattamento mirato. Che si tratti di un disturbo fisico che interessa una parte specifica del corpo, o un sistema/apparato oppure di uno squilibrio dei chakra, sarete in grado di stabilire immediatamente la categoria di disturbo che vi riguarda. Per ogni categoria troverete delle istruzioni dettagliate che potete usare per assimilare il protocollo specifico necessario per raggiungere il vostro obiettivo.

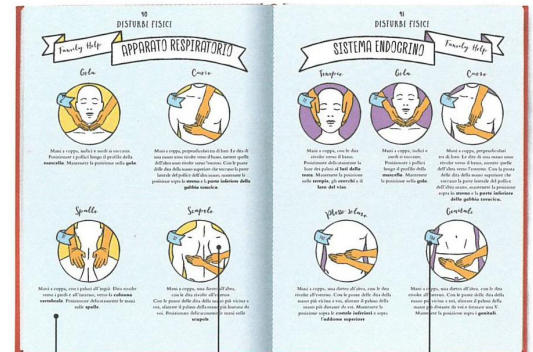
INTESTAZIONE
SI RIFERISCE ALLA PARTE DEL
CORPO DA TRATTARE



ISTRUZIONI DETTAGLIATE
LE TECNICHE SONO
ORGANIZZATE IN
SEQUENZE FACILI DA
SEGUIRE

TECNICA REIKI
DEFINISCE L'INTENTO
DELLA SEDUTA DI REIKI

ILLUSTRAZIONI
UNA GRAFICA CHIARA
ILLUSTRA LE DIVERSE
POSIZIONI DELLE
MANI




ISTRUZIONI
ISTRUZIONI DETTAGLIATE
SPIEGANO DOVE
POSIZIONARE LE MANI
PER ALLEVIARE IL DOLORE

ILLUSTRAZIONI
LE IMMAGINI MOSTRANO
COME ALLEVIARE UN
DISTURBO SPECIFICO

ETICHETTE
SI RIFERISCONO ALLE
POSIZIONI DELLE MANI
ILLUSTRATE AL CAPITOLO 2

LEGENDA

- T TESTA
- TR TRONCO
- S SCHIENA
- G GAMBE/PIEDI
- TI OCCHI
- T2 TEMPIE
- T3 NUCA
- TL GOLA
- TRI CUORE
- TR2 PLESSO
- SOLARE
- TR3 OMBELICO
- TRL GENITALI
- S1 SPALLE
- S2 SCAPOLE
- S3 VITA
- SL COCCIGE
- G1 GINOCCHIO
- G2 CAVIGLIA
- G3 PIANTA



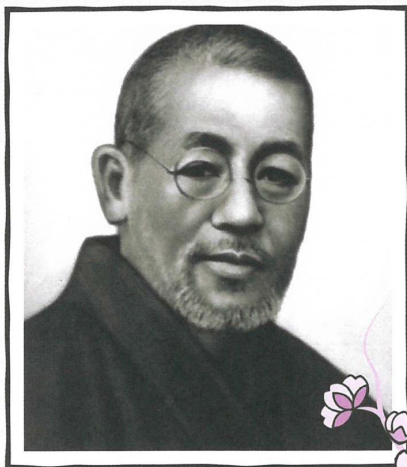
*È la salute la vera
ricchezza e non gli
oggetti d'oro e d'argento.*

Mahatma Gandhi

1 LA VOSTRA SEDUTA DI REIKI

CHE COS'È IL REIKI E COME FUNZIONA

Reiki è una parola giapponese che significa letteralmente «energia vitale universale» ed è utilizzata per descrivere una tecnica di guarigione naturale. Si tratta di un approccio non invasivo che fu sviluppato per migliorare il benessere generale. Attraverso l'intento dell'«operatore» e la disponibilità del «ricevente» – e specifiche posizioni delle mani – il trasferimento dell'energia sottile può essere usato per armonizzare il flusso energetico nell'organismo. L'energia scorre dalle palme delle mani dell'operatore e va ad influenzare la circolazione energetica del ricevente.



Storia

Il Reiki tradizionale fu sviluppato e praticato originariamente nei primi anni del Novecento da Mikao Usui, in Giappone. Nella pratica Reiki, l'energia viene trasferita al ricevente imponendo le mani sopra o vicino al corpo per stimolare i naturali processi di guarigione e alleviare lo stress. Oggigiorno, il Reiki è estremamente popolare in Occidente.

I PRINCIPI DEL REIKI

Il potere intrinseco nel lavoro dell'energia sottile non dipende da un credo né dalla comprensione; è più una questione di fiducia e di lasciare che il processo si manifesti. Praticare i principi fondamentali del Reiki fornisce una base dalla quale il lavoro può procedere.

I cinque principi che guidano questo lavoro costituiscono la preghiera Reiki:

Solo per oggi...

NON MI ARRABBIO

NON MI PREOCCUPO

PROVO GRATITUDINE

LAVORO SU ME STESSO

SONO GENTILE CON TUTTI

GLI ESSERI VIVENTI

Lo spazio che create per voi stessi come operatori, e per i vostri amici o familiari in quanto riceventi, non è soltanto fisico, ma anche energetico e forse persino spirituale. È il contenitore all'interno del quale il lavoro può essere svolto.