

REIKI

REIKI trae le sue radici dal buddismo tibetano ma fa parte del patrimonio ancestrale di tutta l'umanità: è un antico e semplice metodo di cura naturale che utilizza il semplice tocco delle mani per ripristinare un armonico flusso energetico nell'organismo.

L'ispirazione, avvenuta tra la fine del 1800 ed il principio del 1900, viene attribuita al giapponese Mikao USUI.

Il nome giapponese REIKI, letteralmente, indica la connessione tra il 'REI', l'energia vitale dell'universo, ed il 'KI', l'espressione individuale di tale energia, definita anche 'CHI' dai cinesi, 'prana' dagli indiani, concepita come 'libido' da Sigmund FREUD.

In quanto unione REIKI è amore, armonia. Supporta la nostra vita anche se siamo in buona salute fisica, mentale ed emozionale.

In una persona sana e armonica questa forza vitale scorre liberamente, ma in seguito a fattori esterni o interni, spesso emotivi, può andare incontro nel tempo anche a blocchi o vuoti. A lungo andare, il perdurare di questo squilibrio energetico, può provocare malattie psicosomatiche, tensioni fisiche, contratture, spasmi, dolori, disfunzioni di organi, malattie.

Il reiki, potenziando e armonizzando la circolazione energetica sia a livello fisico, che emotivo e mentale, porta a un profondo rilassamento, facilita la dissoluzione dei blocchi energetici e stimola i naturali processi di guarigione del nostro organismo.

Praticare REIKI significa guardare il mondo con occhi diversi perché ci aiuta a stare meglio con noi stessi. Se la nostra mente è calma e pacifica noi vediamo la realtà; se è turbolenta abbiamo una visione distorta.

REIKI è basato sul totale riequilibrio energetico, in grado di individuare le cause dei blocchi fisici e psichici infondendo energia e benessere. REIKI è una via di crescita personale, dove la verità, una volta sciolti i blocchi fisici, nutre la coscienza finalmente in grado di ampliarsi oltre i limiti che la mente le ha imposto. Il termine guarigione ed i suoi sinonimi, ove utilizzati, sono da intendere come cura spirituale ed energetica. I miglioramenti sono dovuti esclusivamente al ripristino del proprio equilibrio spirituale ed energetico.

L'operatore REIKI non è un medico.

SHIATSU

Shiatsu significa "pressione con le dita" ed è una tecnica di origine giapponese che aiuta a ripristinare l'equilibrio fisico ed energetico attraverso la pressione di punti particolari nel corpo umano chiamati "tsubo" (che significa punto) posizionati lungo i meridiani, i canali energetici che attraversano il nostro corpo e lungo i quali scorre il Ki.

Le origini storiche dello Shiatsu risalgono all'antica Cina e se ne trovano tracce nel più antico testo medico esistente scritto dall'Imperatore Giallo morto intorno al 2598 A.C.

Nel corso dei secoli gli importanti principi della Medicina Tradizionale Cinese, si svilupparono notevolmente tanto che il massaggio, originario della Cina, si diffuse anche in Giappone.

Lo shiatsu attiva la capacità di riequilibrio della persona, gli fornisce strumenti di consapevolezza della propria capacità di mantenersi in salute, ha un'importante efficacia preventiva.

La sua applicazione risulta sicura sia dai primissimi mesi di vita sia all'età più avanzata. Le caratteristiche tecniche e la possibilità di utilizzare diverse modalità e intensità applicative della pressione (uso del palmo o del pollice, pressioni da leggerissime a decisamente più intense quando il fisico del ricevente lo permette) portano ad avere delle limitazioni o delle controindicazioni estremamente limitate (malattie della pelle, alcune gravi malattie tumorali, fratture).

Lo Shiatsu spazia dal campo dell'estetica, al miglioramento delle prestazioni fisiche e sportive richieste ed è molto efficace in presenza di disagi legati alla colonna vertebrale. Aiuta a superare momenti di disagio psico-fisico, facilita il ripristino del normale movimento articolare e muscolare, stimola gli organi interni stimolando il miglioramento delle loro funzioni.

ANMA

Anma significa "premere, strofinare" ed è l'antico massaggio praticato dai samurai giapponesi per ristabilire il libero movimento del proprio corpo attraverso tecniche manipolative ed energetiche, che, praticate lungo il percorso dei meridiani, aiutano a ristabilire l'equilibrio fisico e mentale. Questa disciplina è semi-sconosciuta in Italia, invece in Giappone, negli Stati Uniti e in paesi europei come la Francia è abitualmente usata quale sistema per recuperare il ripristino posturale, articolare ed energetico di tutto il corpo.

L'Anma si basa sui principi della medicina tradizionale cinese e giapponese e, come tale, sulla convinzione che l'Energia (KI) scorre nel nostro corpo attraverso dei canali energetici chiamati meridiani lungo i quali esistono particolari punti (tsubo) nei quali l'energia si concentra con maggiore forza. Un qualunque impedimento lungo tale percorso porta alla creazione di un blocco energetico dal quale deriva lo squilibrio fisico. Compito dell'Anma è quello di ristabilire un buon flusso del KI attraverso una corretta respirazione, esercizi di ginnastica, tecniche di massaggio eseguite con la digitopressione.

Anche oggi, se visitiamo il Giappone, troviamo in molte città professionisti e terapeuti specializzati nell'Anma. Infatti, tale è il nome oggi comunemente associato alle tecniche di massaggio con fine rilassante, preventivo, terapeutico e che unisce e combina fra loro tecniche di manipolazione, pressione e massaggi di punti specifici del corpo umano.

Quest'arte aiuta principalmente ad eliminare rigidità muscolari, attiva la circolazione sanguigna, ma, soprattutto, ristabilisce l'equilibrio energetico mente - corpo - emozione - spirito agendo direttamente sui blocchi energetici del corpo.

YURUMERU

Si tratta di un tipo di massaggio che si sviluppa lungo il percorso dei meridiani energetici ed il suo scopo è il corretto ripristino dell'energia (KI) che scorre lungo il nostro corpo. Grazie a questa stimolazione si ritrova la naturale condizione di benessere mente - corpo - spirito. E' un tipo di massaggio che serve a sciogliere le tensioni e gli irrigidimenti provocati dalla vita quotidiana; rilassa le diverse parti del corpo; dona un tipo di benessere più profondo del semplice massaggio in quanto agisce a livello energetico e, quindi, anche su un piano mentale e non solo fisico.

COS'E' LA "" CRISTALLOTERAPIA ""

La cristalloterapia è un metodo di guarigione naturale che utilizza cristalli, pietre e minerali di varie forme e colori.

Esistono molti modi di fare cristalloterapia, come disporre cristalli nell'ambiente, indossare pietre sottoforma di gioielli, bere acqua caricata con l'energia delle pietre, meditare con le sfere eccetera..

La cristalloterapia aiuta a ritrovare il benessere psichico e fisico, a dissolvere i blocchi energetici ed a armonizzare la nostra vita.

I cristalli possono aiutarci sicuramente a combattere l'ansia, la depressione, la solitudine, l'insonnia, l'emicrania, inoltre le pietre possono addirittura contribuire alla guarigione di ferite, raffreddori e disturbi di vario genere.

Tra astrologia e cristalli esiste un collegamento molto forte, ogni segno zodiacale predilige un suo cristallo, ricordando che i cristalli sono nostri amici svolgendo un'azione di prevenzione, combattono le noie quotidiane rendendo più gradevole la vita di ogni giorno.

TUINA

Il massaggio tende ad attivare l'energia verso un'unica direzione tramite l'azione delle sole mani.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, il massaggio armonizza lo Yin e lo Yang, regola gli organi e le viscere, regola i meridiani e stimola la circolazione sanguigna ed energetica.

I fondamenti su cui si basa l'efficacia del massaggio sono principalmente tre: riequilibrio della funzionalità dell'organismo, fortificazione delle difese immunitarie, stimolazione della circolazione sanguigna.

Gli squilibri generali che si possono risolvere con il massaggio Tuina sono quelli legati all'apparato locomotore, quali artrosi ed artriti; lo stress eccessivo, insonnia od eccessiva sonnolenza; iper ed ipotensione, problemi circolatori; squilibri di tipo ginecologico, ad esempio mastiti, amenorrea e dismenorrea; disturbi al rachide ed infine squilibri dell'apparato digerente ed escretorio

KIHON - GO HO

Sono esercizi praticati dai Samurai praticanti l'Aiki-Jutsu derivanti dall'antica tradizione Shaolin e Taoista. Sono esercizi di respirazione totale in quanto favoriscono la circolazione del sangue (Ketsu) in tutto il corpo attraverso il Ki (energia vitale).

L'obiettivo è quello di aiutare ad acquisire libertà di movimento ed esercitare l'allineamento dei tre tanden: quello alto *Miken*, quello medio *Danchu* e quello basso *Kikai*. È molto utile praticarli come esercizi preparatori per qualsiasi attività o esercitazione fisica e mentale, massaggi, e, soprattutto, prima di qualsiasi pratica marziale.