



Associazione culturale



Forza Vitale



白井 靈氣 療法

USUI REIKI RYOHO

IL METODO ORIGINALE DEL REIKI DI USUI

IL REIKI DELLE ORIGINI NELLA SUA VERSIONE
INTEGRALE, COME PRATICATO IN GIAPPONE.

METODO DI GUARIGIONE NATURALE
E DI EVOLUZIONE DELLA COSCIENZA, LIBERO
DALL'INFLUENZA "NEW AGE"!



REIKI - SEKI JI DO



La Scuola “**Seki Ji Do**” (Via del Tempio di Pietra) offre un metodo Reiki che raccoglie tutte le tecniche tradizionali giapponesi insieme ad interessanti procedure sviluppatasi in Giappone in tempi recenti.

Frutto della ricerca del maestro **Giuseppe Paterniti**, che ha studiato praticamente tutti gli stili tradizionali - **Usui Shiki Ryoho**, **Komyo Reiki**, **Gendai Reiki**, **Usui Reiki Ryoho Gakkai** (tramite **Frank Arjava Petter**), **Usui Teate** – con i Maestri di Reiki più importanti, lo stile “**Seki Ji Do**” consiste in una sintesi armonica delle diverse scuole giapponesi antiche e contemporanee. Libero da qualsiasi contaminazione “New age” o da altre “revisioni e aggiunte occidentali” che nulla hanno a che fare con la Tradizione originale, il “**Reiki - Seki Ji Do**” è consigliato a chi desideri studiare seriamente il metodo Reiki giapponese nella sua forma più completa e pura.

I maestri della scuola Seki Ji Do, Giuseppe Paterniti (a destra) e Luca Lenzi (a sinistra)





Il maestro Usui Mikao

IL REIKI E IL METODO DI USUI

L'**Usui Reiki Ryoho** 白井 靈氣 療法 (Metodo del Reiki di Usui), è una disciplina proveniente dal Giappone, che ha come scopo di ristabilire il corretto equilibrio energetico nell'individuo per favorirne la **guarigione fisica, mentale e l'evoluzione spirituale**. Il suo fondatore è il maestro **Usui Mikao** 白井 (1865 - 1926), ricercatore spirituale e Buddista. Il termine **Reiki** 靈氣, è composto dagli ideogrammi **Rei** 靈 (**Spirito**) e **Ki** 氣 (**Forza, Energia**) e può essere tradotto come Energia Spirituale, indicando il campo di forza che permea e compone l'intero Universo. Il **Metodo del Reiki di Usui** è composto di varie tecniche, approcci e meditazioni - codificate e strutturate in vari livelli - grazie alle quali si apprende ad incrementare il proprio livello di energia, assorbendo la



Forza nel corpo per poi emetterla attraverso le mani (ma non solo), verso un soggetto ricevente o verso sé stessi (**autotrattamento**), stimolando l'attivazione dei naturali meccanismi di depurazione e di auto-guarigione dell'organismo. L'unione della Forza universale (Rei 靈) con la Forza individuale del praticante (Ki 氣) che funge da canale per la sua trasmissione, crea il concetto di Rei-ki 靈氣.

APPLICAZIONI ED EFFETTI PIU' COMUNI NELLA PRATICA DEL REIKI

- Il Reiki induce una profonda sensazione di **rilassamento e benessere**.
- Riduce il **dolore** acuto o cronico (ad es. nevralgie, **mal di testa**).
- Migliora **l'insonnia, l'ansia, gli stati depressivi**.
- **Rigenera i tessuti** e accelera i processi di guarigione (**da tagli, sanguinamenti, ferite, contusioni, fratture, malattie, interventi chirurgici**).
Attiva i meccanismi di disintossicazione del corpo.
- Rinforza il **sistema immunitario**, migliorando la resistenza alle malattie.
- Riduce gli **effetti collaterali dei farmaci** e può essere praticato in abbinamento a terapie mediche o naturali.
- Stimola la **creatività, la consapevolezza e la coscienza**.
- Crea la giusta condizione interiore per pratiche meditative o introspettive.
- Ottimi risultati su **animali e vegetali**.
- Può essere praticato in qualsiasi condizione e a qualsiasi età.
- Il Reiki Ryoho è praticato in molti ospedali come accompagnamento ai malati.
- E' praticato nei centri benessere e termali come trattamento rilassante, insieme ad altre discipline olistiche come lo Shiatsu e la Reflessologia plantare.
- E' una pratica sicura: non si rischia di fare del male o di assorbire e trasmettere della "negatività".
- La pratica del Reiki **NON ha controindicazioni**.



靈氣

LA VERA STORIA DEL REIKI RYOHO



Usui Sensei con i maestri da lui formati

Fino a pochi anni fa le notizie sulle origini del Reiki Ryoho (Ryoho significa "metodo") e sul suo fondatore erano molto vaghe. Si raccontava che Usui Mikao fosse stato un monaco cristiano nel Giappone di metà XIX secolo (impossibile perché il Cristianesimo era stato bandito dal Giappone due secoli prima) e si giunse persino ad ipotizzare che non fosse mai esistito. Negli anni '90 un maestro di Reiki tedesco residente in Giappone, scoprì la tomba di Usui Sensei (Maestro Usui) nel cimitero di un tempio Buddhista Jodo Shua Tokyo. Sul sepolcro, una stele incisa in kanji (ideogrammi) posta dagli allievi al momento della sua morte (nel 1926), narra la storia di Usui Sensei e delle sue opere, con date e riferimenti storici precisi.



Le successive ricerche in Giappone (che proseguono tutt'ora) portarono alla luce documenti scritti e foto originali dell'epoca, ma non solo: si scoprì l'esistenza di un'associazione fondata da Usui stesso (la Usui Reiki Ryoho Gakkai) e di altri studenti diretti di Usui o Hayashi (famoso allievo di Usui), ancora viventi. Da queste scoperte hanno preso forma gli stili tradizionali giapponesi che, diffondendosi in tutto il mondo, stanno apportando chiarezza nella disciplina del Reiki Ryoho che – a causa dell'influenza New age – è stata molto fraintesa e spesso resa ridicola. Grazie alle corrette informazioni è oggi possibile intraprendere una seria ricerca sulle discipline marziali (Qigong, Ninjutsu, Aikido, ecc.), spirituali (Buddhismo esoterico, Omoto Kyo, Shugendo, Taoismo, Shintoismo, ecc.) e mediche (Medicina cinese, agopuntura, digitopressione, ecc.) a cui il maestro Usui si ispirò per fondare il suo Metodo del Reiki. Grazie a queste scoperte, il Reiki Ryoho sta ritrovando la dignità di disciplina tradizionale giapponese, al pari delle arti marziali e di altri metodi di guarigione nipponici conosciuti in tutto il mondo.



IMPARARE IL REIKI RYOHO: I SEMINARI

Il Reiki Ryoho della **scuola Seki Ji Do** è suddiviso in 4 livelli di apprendimento. Ad ogni livello vengono conferiti i **Denju** (le iniziazioni), semplici cerimonie che sanciscono l'inizio del percorso del praticante attraverso un determinato livello.

10初傳 SHODEN: PRIMO INSEGNAMENTO (LIVELLO 1)

Alcuni contenuti dello Shoden.

- Approccio alla percezione e all'emissione del Reiki.
- **Kata**: sequenze di trattamento codificate per trattare sé stessi o un'altra persona.
- **Tecniche di respirazione e meditazione** per mantenere elevato il livello di energia nel quotidiano: **Joshin kokyu ho** 定心呼吸法, **Gassho meiso** 合掌, **Seishin Toitsu** 精神統.
- **Ketsueki kokan ho** 血液交換法 (**Metodo di ricambio del sangue**) versione della Maestra Takata: la prima delle tecniche di massaggio del Reiki tradizionale.
- **Usui Teate**: sequenza di posizioni sulla testa attribuita a Usui Sensei.
- **Gokai sansho** 五戒: i principi del Reiki Ryoho da recitare in giapponese e loro utilizzo nella pratica personale quotidiana.
- **Shu Chu Reiki** 集中: Reiki concentrato (trattamento di più operatori su un soggetto ricevente).
- Molte altre tecniche e approcci specifici a differenti problematiche.

奥傳 OKUDEN (ZENKI): INSEGNAMENTO PROFONDO - 1 ^ PARTE (LIVELLO 2)

Alcuni contenuti dell'Okuden Zenki.

- Conoscenza pratica di **Shirushi** e **Jumon** (i simboli del Reiki Ryoho e le relative "espressioni fonetiche") e loro utilizzo per produrre determinati effetti energetici.
- **Approfondimento sull'origine dei simboli** e loro collocazione nel contesto della cultura e della spiritualità giapponese (Buddhismo, Shintoismo, Shugendo, Ninjutsu), da cui derivano.

- **Utilizzo di Shirushi e Jumon nei trattamenti:** per concentrare il flusso di energia; per praticare **Seiheki chiryo-ho** 性癖治療法 (**trattamento delle abitudini o trattamento mentale**); per indurre il Reiki verso una persona non fisicamente presente (**Enkaku chiryo-ho** 遠隔治療法 - **il trattamento a distanza**).
- Varie tecniche di tocco e massaggio del Reiki originale.
- **Ketsueki kokan ho** 血液交換法 versione del Maestro Hayashi e sue varianti.
- **Gedoku** 解毒: tecniche disintossicanti
- **Hatsu rei ho** 發靈法 (Metodo per generare l'Energia), il cuore dell'insegnamento spirituale di Usui.

奥傳 OKUDEN (KOUKI): INSEGNAMENTO PROFONDO - 2 ^ PARTE (LIVELLO 3)

Alcuni contenuti dell'Okuden Kouki.

- Apprendimento e pratica del **4° Shirushi** e del suo **Jumon**.
- Introduzione al concetto di **Byosen** (percezione di una zona problematica) e metodi d'intervento.
- **Byosen reikan ho** 病前靈感法 (metodo di **scansione del byosen**).
- Lavoro sul campo energetico senza contatto (**tecniche di massaggio del Ki**).
- **Gyoshi ho** (tecnica dello sguardo). **Koki ho** (metodo del soffio). **Aho usagi** – “tecnica laser”.
- **Kotodama** 言靈 (Spirito della parola): pratica Shintoista consistente nell'emissione di suoni contenenti frequenze in grado di influenzare la realtà e gli stati di coscienza. Approfondimento sullo Shintoismo e sullo Sciamanesimo giapponese da cui derivano i Kotodama (presenti anche nell'Aikido tradizionale).

神秘傳 SHINPIDEN: INSEGNAMENTO DEL MISTERO (LIVELLO 4)

Lo **Shinpiden** è il **Maestrato**, livello al quale accedono solamente i praticanti che desiderano trasmettere questa conoscenza e che dimostrano di aver intrapreso un serio percorso di ricerca che li indirizzi verso l'**Anshin Ritsumei** 安心立命 (**l'assoluta quiete interiore**), scopo finale del Reiki Ryoho secondo la visione di Usui Mikao.



E' la conclusione del percorso didattico del Reiki Ryoho, ma per lo **Shihan** (colui che ha conseguito lo Shinpiden), rappresenta l'inizio di un percorso verso una radicale trasformazione della maniera di percepire e vivere la vita.

ALTRE POSSIBILITA' DI APPRENDIMENTO E PRATICA DEL REIKI RYOHO

SHUYOKAI - INCONTRI DI PRATICA DEL REIKI RYOHO

Gli **Shuyokai** sono incontri di pratica che si svolgono in serate o nei fine settimana. Fanno parte della formazione dell'operatore Reiki tanto quanto i seminari e sono importanti per acquisire un'esperienza reale nell'applicazione della metodologia e nell'approfondimento di quei soggetti che per mancanza di tempo non trovano sufficiente spazio nei seminari.

Nel corso degli Shuyokai:

Scambio di trattamenti (a coppie o in gruppo).

Pratica Shuyo ho (Hatsu rei ho in gruppo), nel corso del quale il maestro conferisce i **Reiju** 靈授, brevi cerimonie (diverse dalle iniziazioni) che hanno la funzione di "stimolo energetico". Nella pratica tradizionale è consigliato ricevere i Reiju dal proprio maestro quanto più frequentemente possibile.

Approfondimenti della storia, della teoria, dei collegamenti tra il Reiki Ryoho ed altre discipline, condivisione di esperienze di pratica, domande su dubbi, difficoltà, ecc.

Pratica di altre tecniche ed esercizi del Reiki giapponese (Es. **Reiki Mawashi** 靈氣回, **Tanden Chiryō** 丹田 治療法 in gruppo).

Gli Shuyokai sono aperti anche ad operatori provenienti da altre scuole o a chi desideri conoscere il Reiki Ryoho attraverso un'esperienza diretta (es. la pratica delle tecniche di meditazione).

Pratica della meditazione Joshin kokyū ho



CONFERENZE

Le conferenze possono essere di presentazione del Reiki Ryoho o di approfondimento.

Sono importanti per la comprensione profonda dei principi energetici, spirituali, nonché dei contesti storici e culturali nei quali Usui ha vissuto, appreso, creato e insegnato il suo metodo. Presentazione della metodologia originale, dei lignaggi (linee di discendenza dei vari stili fino ad Usui Sensei, utili per fare chiarezza su che cosa è Reiki e cosa NON lo è), con presentazione di documenti e foto originali d'epoca.

Le conferenze possono essere focalizzate anche su temi e aspetti specifici del Reiki Ryoho. Disponibilità a tenere conferenze presso centri, circoli, associazioni o semplici gruppi di persone curiose. Contattate l'insegnante per eventuali proposte.



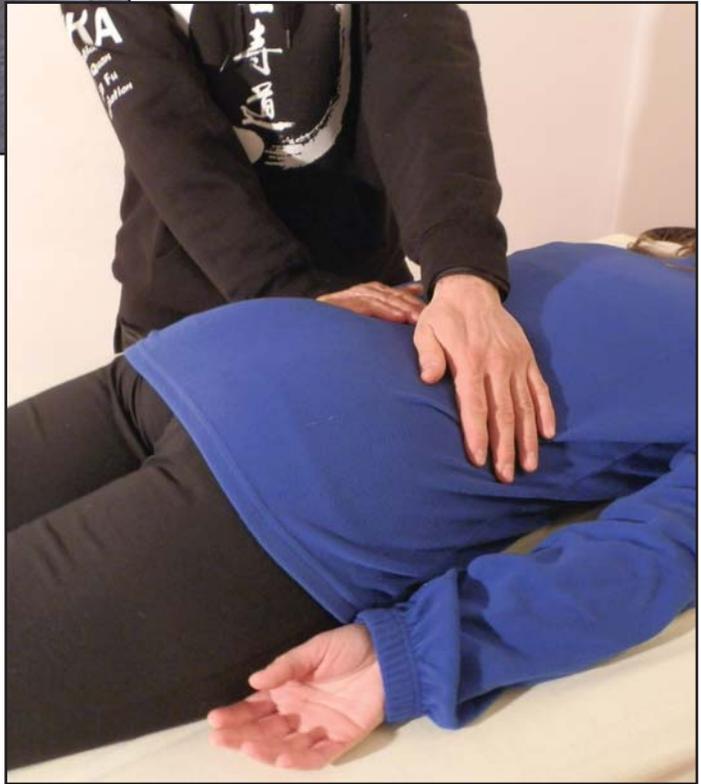
TRATTAMENTI

I trattamenti di Reiki Ryoho hanno la durata di circa un'ora. Il cliente riceve il trattamento coricato su un lettino, senza necessità di spogliarsi.

Le tecniche utilizzate dipendono dal livello dell'operatore, ma risultano sempre piacevoli ed efficaci, lasciando nel cliente una sensazione di rilassamento e di benessere.

I trattamenti di Reiki Ryoho si effettuano normalmente in cicli di 4 sessioni (salvo per trattamenti d'emergenza). I trattamenti possono essere individuali, multipli (più operatori che trattano) o a distanza.







SHIHAN (INSEGNANTE): LUCA LENZI CIGLIUTI

Maestro di Reiki Ryoho tradizionale giapponese – stile SEKI JI DO

Operatore e trainer olistico con attestato di competenza professionale SIAF Italia (codice di certificazione P1167T-OP)

DIPLOMATO IN:
METODO GRINBERG e RIFLESSOLOGIA PLANTARE
(Metodo Fitzgerald – Zamboni)
ISTRUTTORE DIPLOMATO DI QIGONG
(Scuola Stone Temple Tao)

CONSULTA IL **LIGNAGGIO** E GLI **APPROFONDIMENTI**
DELLE TEMATICHE DI QUESTA BROCHURE SUL SITO

www.forzavitale.info

OPPURE RICHIEDI L'ISCRIZIONE
ALLA NEWSLETTER DELL'ASSOCIAZIONE FORZA VITALE.



靈氣

Associazione culturale



Forza Vitale

**Le attività sono organizzate dall'associazione culturale
FORZA VITALE**

Regione Castignolio 6/A – NETRO (BI)

PER INFORMAZIONI:

Tel. 338 9236557 luca.lenzi@forzavitale.info www.forzavitale.info
Facebook: FORZA VITALE

SCUOLA SEKI JI DO DEL MAESTRO GIUSEPPE PATERNITI
(Moriago della Battaglia – TV) www.reikitradizionale.it



**Le attività dell'Associazione culturale FORZA VITALE
sono riservate ai soci: richiedi la tessera associativa!**