



REIKI

—

CONFERENZA

ENERGIA COSMICA PER
IL PROPRIO BENESSERE





HO UN SOGNO

che mi accompagna da anni e m'ispira ogni giorno: **noi possiamo ricreare l'Eden sulla Terra.** L'Eden come stato dell'Essere, che ognuno di noi ha la possibilità di ricreare dentro di sé ed emanare all'esterno, affinché, grazie ad una virtuosa reazione a catena, possa propagarsi velocemente e contribuire a costituire quella massa critica che ha il potenziale per rigenerare la Terra e trasformarla in un luogo di **Amore** e di **Pace**.

QUALCOSA SU DI ME

- Nata in Italia, residente in Svizzera, cittadina del mondo.
- 1/4 di secolo in aziende internazionali.
- 20 anni Marketing e Vendite, coordinando teams multiculturali nel mondo.
- 17 anni titolare di un Tour Operator online www.adventour.org.
- 45 anni in viaggio per studio, volontariato, lavoro e piacere (Europa, Africa, Asia, Medio Oriente, Australia, Pacifico, Americhe).
- 30 anni di studi, ricerca e sperimentazione in ambito filosofico, energetico e spirituale.
- Da 10 anni Coach e Counselor, appassionata di Comunicazione, che considero uno strumento potente per evolversi, oltre che per relazionarsi con gli altri.
- Da 24 anni pratico il Reiki e da 7 sono Reiki Master (Metodo tradizionale Usui Shiki Ryoho).

AMO CREARE VALORE

Credo che la conoscenza sia un valore solo quando viene diffusa e condivisa.

Ho un **approccio sistemico** e una **visione integrata** dell'esistenza e considero la vita personale e lavorativa, unite e complementari, all'interno di un contesto in cui sento che siamo **tutti interconnessi**.

In modo **semplice** e **concreto**, accompagno chi si affida a me, a **fare chiarezza** dentro di sè e a valorizzare le proprie risorse, per raggiungere i propri obiettivi personali e professionali e creare **armonia, gioia** e **prosperità** dentro e attorno a sè.

OBIETTIVO DI QUESTO INCONTRO

Offrire qualche spunto di riflessione, per **ampliare gli orizzonti** e le prospettive e mettere a disposizione qualche strumento di **semplice** utilizzo, per alimentare il proprio **benessere** quotidiano, anche quando le circostanze sono impegnative e complesse.

Condividerò con voi le mie **attuali** conoscenze, consapevole che la vita è **dinamica** e **si evolve** continuamente, esattamente come la nostra conoscenza.

APRIAMO LA MENTE E IL CUORE

- Rilassiamoci.
- Andiamo oltre le nostre credenze e i nostri giudizi.
- Apriamo la mente per ampliare il nostro database.
- Apriamo il cuore per avere cura gli uni degli altri.

COS'È, PER TE, IL BENESSERE?

- Scrivi a getto **3 parole** che, secondo te, sono connesse al **benessere**.
- Chiudi gli occhi e ricorda un momento della tua vita in cui hai sentito di essere in uno stato di **totale benessere**.

COSA È IL REIKI?

Il Reiki è un metodo di riequilibrio energetico **semplice** e **naturale**, che si basa sulla canalizzazione e trasmissione dell'energia presente nel cosmo.

È utile per:

- alimentare il proprio **benessere psico-fisico**,
- prendersi cura dei propri **cari**,
- prendersi cura dei propri **animali**,
- prendersi cura delle proprie **piante**,
- creare **armonia** nel proprio ambiente,
- avanzare nella propria **evoluzione**.

COSA NON È IL REIKI?

- NON è una religione,
- NON è una filosofia,
- NON è una scienza,
- NON è una terapia,
- NON si sostituisce alla medicina.

N.B. per la diagnosi e la cura di qualsiasi malattia, è necessario consultare un (bravo) medico.

IL REIKI, PER CHI?

- Per chi sta affrontando momenti difficili dal punto di vista **fisico** e/o **emotivo** (persona o animale) e/o per chi è accanto a loro.
- Per chi ha una vita molto intensa e impegnata, con poco tempo libero e molto bisogno di **rigenerarsi velocemente** (ottimo, in particolare, per managers, imprenditori, professionisti, medici, paramedici, giornalisti).
- Per chi opera come **specialista** del benessere e/o della relazione d'aiuto (può affiancare e potenziare altri trattamenti).

IL REIKI, PERCHÈ?

- È **economico**.
- È **veloce** e **facile** da apprendere e da utilizzare.
- È sempre a **portata di mano**.
- Si può praticare anche in **autonomia**.
- Può supportare e potenziare **altri trattamenti**.
- E' il modo più semplice ed immediato che io abbia conosciuto finora, per iniziare a **percepire l'energia** e il suo potere, per canalizzarla e per sperimentare come essa opera.

L'ORIGINE DEL REIKI

Il nome giapponese **REIKI** deriva dall'unione di due concetti:

- **REI** (l'Energia Vitale Universale, o Energia Cosmica, inesauribile forza creativa e primordiale che permea l'intero universo);
- **KI** (l'Energia Vitale Individuale, detta anche Chi o Ki, nella Medicina Tradizionale Cinese, oppure Prana, nella tradizione indiana e nell'Ayurveda).

1922 - CENT'ANNI FA - L'ORIGINE DEL REIKI

Nella primavera del **1922**, dopo anni di ricerca e dopo 21 giorni di meditazione, **Mikao Usui**, uomo saggio e ricco di talenti, grande studioso e viaggiatore, scoprì, mise a punto ed iniziò a praticare una **tecnica vibrazionale**, per ritrovare e mantenere il **benessere psico-fisico**, basata sulla canalizzazione dell'energia presente nel cosmo, per trasmetterla a se stessi e ad altri **attraverso le mani**.

La teoria che guidò Mikao Usui si basava sul presupposto che **un'unica energia** compenetrasse tutto (genere umano e regni animale, vegetale e minerale) e che ogni forma di vita fosse connessa con il Tutto.

Praticando regolarmente il Reiki, abbiamo la possibilità di **riconnetterci a questo Tutto** in modo consapevole e di allinearci alle leggi universali in modo spontaneo, per affidarci ad esse e vivere **assecondando lo scorrere naturale dell'esistenza con pro-attività**, per creare una vita armoniosa, equilibrata e prospera.

L'ORIGINE DEL REIKI

Il Reiki è arrivato a noi, in Europa, dal Giappone, tramite gli USA, grazie a:



Mikao Usui



Dr. Chujiro Hayashi



Hawayo Takata



Phyllis Furumoto

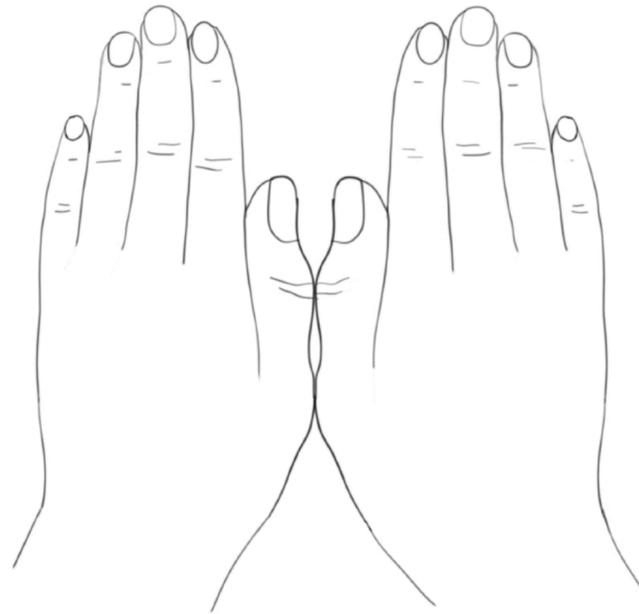
AUTO-TRATTAMENTO

- Riequilibrio energetico e centratura aiutano a portare **tranquillità, chiarezza, armonia, allineamento** all'esistenza.
- Praticato prima di dormire, il Reiki facilita un **buon sonno**.
- Praticato al risveglio, il Reiki predispone ad una **giornata attiva**.
- Praticato regolarmente, il Reiki può accelerare la manifestazione di **piccoli cambiamenti** significativi nella propria esistenza, capaci di innescare una **virtuosa reazione a catena** di grande trasformazione ed evoluzione, che può condurre alla **realizzazione di se stessi** e del proprio progetto di vita.

AUTO-TRATTAMENTO

- L'auto-trattamento semplice consiste in 5 posizioni base; per ogni posizione il tempo di sosta è a piacere (di solito 3 minuti, in totale **15 minuti**; nel web esistono musiche per la pratica Reiki, che scandiscono il tempo in frazioni da 3 minuti).
- E' molto utile (e consigliato) farsi un auto-trattamento al giorno; idealmente, due:
 - ogni **mattina** al risveglio, per "attivare" l'energia personale;
 - ogni **sera**, prima di dormire, per favorire un sonno ristoratore.
- Sarebbe bene farlo sempre alla medesima ora e nel medesimo luogo, creando una sorta di "appuntamento" con se stessi.

LE MANI



- Ogni trattamento, su di sè e su altri, viene fatto con le mani.
- Le dita sono unite, anche il pollice (salvo pochi casi, es. sulla gola).
- Il tocco è leggero e delicato (come carezze ad un neonato).
- Movimenti lenti.
- Le mani si staccano una per volta, tenendo contatto con il corpo.

CENTRATURA AL CUORE



Ogni trattamento, su di sè e su altri, inizia con la **centratura al cuore**. I passi che seguono creano le condizioni, nel tuo corpo, per ottimizzare l'armonia e la coerenza tra il tuo cuore e la tua mente e puoi utilizzarli per trovare **quiete interiore**, ogni volta che ti senti sotto pressione (**prima** ti fermi e ti metti in **sicurezza fisica**).

CENTRATURA AL CUORE

1. Chiudi gli occhi.
2. Sposta l'attenzione dalla mente al **cuore** e al **respiro**.
3. Inizia a respirare **più lentamente** del solito, immaginando di respirare dal cuore. In questo modo stai dando un segnale al tuo corpo, e soprattutto al tuo cuore, che sei in uno spazio sicuro e che puoi permetterti di **lasciar andare il controllo**.
4. Ora attiva un'**emozione** che ti faccia **stare bene**.
Trova il modo più adatto a te in quel momento (es: puoi pensare a qualche episodio in cui hai provato gioia e/o amore e/o gratitudine; puoi pensare a una persona o un animale o un luogo che ti crea gioia e benessere ecc.).
Quando hai trovato la **sensazione** e l'**emozione** che ti fa stare bene, **adagiati in essa**, mentre permetti che si espanda dal cuore a tutto il tuo corpo e al tuo essere.

N.B. Puoi usare questa tecnica ogni volta che senti il bisogno di quiete interiore.

CONNESSIONE

Prima di iniziare a canalizzare l'energia cosmica, prendi coscienza che stai agendo **su di te e per te**, per il tuo massimo beneficio.

Può esserti utile immaginare dei raggi di luce che, dall'alto, entrano dalla sommità della tua testa, per arrivare fino alle mani, dalle quali convoglierai l'energia cosmica nei vari punti del corpo.

AUTO-TRATTAMENTO

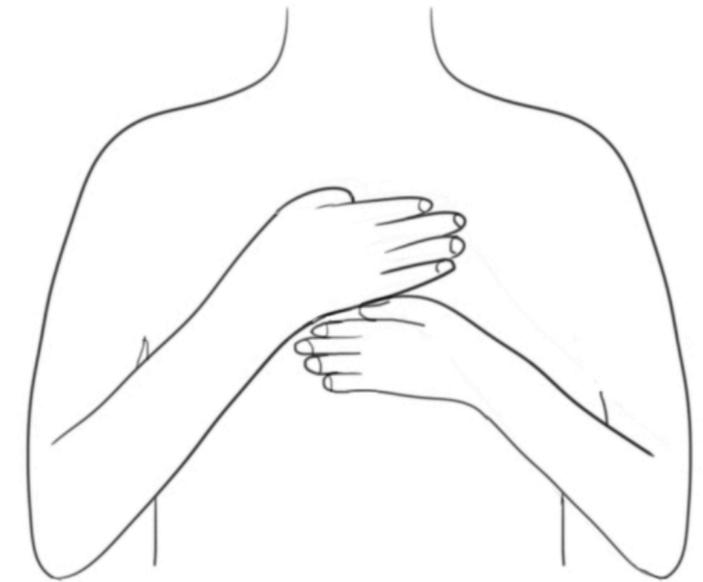
3 minuti, per ogni posizione



1) Mani (a coppa) sugli occhi



2) Mani sulla gola, con pollici aperti, una sopra l'altra.



3) Mani sul plesso cardiaco.

AUTO-TRATTAMENTO

3 minuti, per ogni posizione



4) Una mano sullo stomaco e una sull'ombelico.



5) Mani sugli inguini con le punte delle dita verso il basso (le due mani formano una "V").



6) E' possibile proseguire posizionando le mani su una zona verso la quale si sente il bisogno di farlo.

AUTO-TRATTAMENTO

Al termine del trattamento:

1. staccare una mano alla volta delicatamente;
2. congiungere le mani in segno di ringraziamento;
3. strofinare le mani tra loro per interrompere il flusso energetico;
4. soffiare delicatamente sulle mani.

I 5 PRINCIPI DEL REIKI

Benché il Reiki non sia rappresentativo di nessuna fede, religione o filosofia, Mikao Usui ha suggerito 5 principi da applicare ogni giorno, per integrarli nel proprio stile di vita.

- Oggi mi affido all'Esistenza.
- Oggi ringrazio per le numerose benedizioni.
- Oggi lavoro con dedizione e mi guadagno da vivere onestamente.
- Oggi sono gentile con ogni creatura.
- Oggi, se si presenterà, riconoscerò e trasformerò la mia rabbia.

I 5 PRINCIPI DEL REIKI

Oggi

- Il **presente**.
- Il **qui e ora**.
- Il **passato è andato** (attenzione: pensare al passato può portare con sé rimpianto, rimorso, risentimento, tristezza, dolore).
- Il **futuro è da costruire** (attenzione: pensare al futuro può portare con sé preoccupazione, ansia, paura, timore).
- Vivere la **totalità di ogni attimo** e compiere ogni azione in **totale presenza** arricchisce la vita perchè ci consente di viverla mentre essa accade.

I 5 PRINCIPI DEL REIKI

Oggi mi affido all'Esistenza.

Parole chiave:

- Distacco.
- Fede.
- Fiducia.
- Resa pro-attiva.
- Flusso.

Concetti / espressioni in diverse culture:

- Sia fatta la tua volontà.
- Inchallah.
- Wei Wu Wei (azione senza azione; azione senza sforzo).

I 5 PRINCIPI DEL REIKI

Oggi ringrazio per le numerose benedizioni.

Parole chiave:

- Gratitudine.
- Riconoscenza.
- Prosperità.
- Ricevere.

I 5 PRINCIPI DEL REIKI

Oggi lavoro con dedizione e mi guadagno da vivere onestamente.

Parole chiave:

- Attività, azione, fattività, creatività .
- Impegno.
- Dedizione.
- Lealtà.
- Trasparenza.
- Integrità.
- Ricompensa.
- Guadagno.
- Condivisione (del benessere economico).

I 5 PRINCIPI DEL REIKI

Oggi sono gentile con ogni creatura.

Parole chiave:

- Amore.
- Carità.
- Compassione.
- Rispetto.
- Interconnessione.

I 5 PRINCIPI DEL REIKI

Oggi, se si presenterà, riconoscerò e trasformerò la mia rabbia.

Parole chiave:

- Consapevolezza.
- Distacco.
- Amore.
- Trasformazione.
- Comunicazione.

APPRENDERE IL REIKI

Chiunque è in grado d' imparare il Reiki in **pochi giorni**, e di praticarlo **in autonomia** con facilità ed immediatezza.

La formazione può essere erogata esclusivamente da un **Reiki Master** abilitato che, oltre a spiegare la teoria e le tecniche, **armonizzerà** i canali energetici del Reikista, affinché possa canalizzare (ricevere e trasmettere) l'energia cosmica in modo fluido.

Anche se l'intero percorso formativo è costituito da 3 livelli, uno successivo all'altro, con armonizzazioni energetiche specifiche per ogni livello, sono sufficienti 2 giorni, per acquisire la formazione e l'armonizzazione di 1° Livello e per poter praticare il Reiki **da subito** e **per sempre**, in modo efficace.

L'apprendimento del 2° e del 3° Livello è facoltativo.

APPRENDERE IL REIKI

1° Livello: la via della semplicità.

- Alla portata di tutti.
- A qualsiasi età.
- A contatto fisico tramite le mani (e/o i piedi):
 - su di sè,
 - su altre persone,
 - su animali,
 - su piante e ambiente.
- Si è autonomi in 1-2 giorni di formazione (incluse armonizzazioni).

Corsi in programma: <https://emanuelacarlamarabini.com/calendario-corsi-eventi/>

APPRENDERE IL REIKI

2° Livello: oltre lo spazio e il tempo.

- Accessibile (previo colloquio) a chi ha praticato il Reiki 1° Livello per almeno 6 mesi.
- Utilità:
 - potenziare il flusso energetico rispetto al 1° Livello, amplificandone gli effetti,
 - operare su situazioni,
 - operare a distanza,
 - operare oltre l'abituale concetto di tempo.
- Anche se si è autonomi in 1-2 giorni di formazione (incluse armonizzazioni), la sperimentazione può durare un'intera vita, perchè gli ambiti di utilizzo sono infiniti.
- È una formazione avanzata che presuppone:
 - volontà,
 - presenza,
 - responsabilità.

Corsi in programma: <https://emanuelacarlamarabini.com/calendario-corsi-eventi/>

APPRENDERE IL REIKI

Master Reiki: essere esempio e guida.

- Accessibile (previo colloquio) a chi ha praticato il Reiki 1° e 2° Livello per qualche anno.
- Utilità:
 - insegnare il Reiki,
 - amplificare gli effetti del flusso energetico rispetto al 1° e 2° Livello.
- È un percorso personalizzato che presuppone:
 - dedizione,
 - presenza,
 - enorme responsabilità.

Corsi in programma: <https://emanuelacarlamarabini.com/calendario-corsi-eventi/>

APPRENDERE IL REIKI

Le mie modalità di formazione per Reiki 1° e 2° Livello:

- In presenza, in gruppo.
- In presenza, su misura (anche individuale).
- Mix online e in presenza.
- Solo ripasso, per chi ha già ricevuto le armonizzazioni (online o in presenza, durante un gruppo).

Per scelta faccio le armonizzazioni energetiche **solo in presenza e ad ogni singola persona**, come da tradizione.

Al termine del corso, i partecipanti ricevono attestato (valido anche per **crediti formativi** in alcune professioni), dispensa dettagliata e, quando previsto, il link di accesso al video-corso online).

Corsi in programma: <https://emanuelacarlamarabini.com/calendario-corsi-eventi/>

LINKS UTILI

- Reiki per pazienti oncologiche [LINK](#)
(Master Reiki Raven Keyes, Dr. Sheldon Marc Feldman MD)
- Heart Math Institute [LINK](#)
- Libro 365 - Coerenza cardiaca [LINK](#)



 EMANUELA
CARLA
MARABINI

emanuelacarlamarabini.com
ecm@emanuelacarlamarabini.com

© Questo file può essere condiviso liberamente nella sua versione integrale e originale. Qualsiasi riproduzione e/o traduzione, anche parziale, è soggetta a una mia eventuale autorizzazione scritta, da richiedere in anticipo.