

Università degli Studi di Scienze Motorie  
della Lombardia - Milano

**REIKI: L'INCONTRO TRA ORIENTE  
ED OCCIDENTE**

Relatore: Prof. Carla Ferrari

Candidata: Sabina Oggioni

Matricola: 6226

Anno Accademico 2000-2001

# INDICE

1	Introduzione .....	5
2	Il Cammino dell'Essere Umano.....	7
2.1	Il Corpo nella Preistoria e nelle Culture Primitive.....	7
2.2	La concezione dell'Universo nella cultura Occidentale .....	9
2.3	La concezione dell'Universo nella cultura Orientale....	13
2.4	La Mente Razionale e Intuitiva.....	14
2.5	La Medicina in Oriente e in Occidente: due Modi di Vedere e di Pensare .....	17
3	La Medicina Occidentale.....	19
3.1	Il Cammino dell'Umanità .....	19
3.1.1	Medicina Greca .....	22
3.1.1.1	Ippocrate .....	23
3.1.1.2	Aristotele.....	25
3.1.1.3	Galeno .....	26
3.1.2	Medicina Medievale e Rinascimentale.....	29
3.1.3	Medicina dal 1500 al 1700 .....	30
3.1.4	Medicina dal 1700 al 1850 .....	31
3.1.5	Medicina dopo il 1850.....	32
3.2	Il Corpo e la Mente .....	34
3.2.1	Psichiatria e Psicologia.....	34
3.2.2	Dove ha sede la Mente?.....	39
3.2.3	L'Autenticità del Corpo.....	41
4	La Medicina Orientale .....	44
4.1	La teoria dello Yin e dello Yang.....	44
4.2	I Canali del paesaggio umano .....	48
4.3	La Teoria dei Cinque Elementi nella medicina orientale.....	49

4.3.1	Salute e Guarigione .....	57
5	Reiki.....	58
5.1	Le Origini di Reiki.....	58
5.1.1	Il Mito di Usui (storia).....	58
5.1.2	La Vita di Usui .....	64
5.1.3	REI .....	65
5.1.4	KI.....	66
5.1.5	Reiki .....	67
5.1.6	L'ideogramma Reiki.....	68
5.1.7	L'insegnamento di Reiki .....	70
5.2	IL PRIMO LIVELLO ( Shoden ).....	72
5.2.1	L'Iniziazione al Primo Livello .....	72
5.2.2	I Trattamenti di Primo Livello.....	73
5.2.2.1	Autotrattamento .....	73
5.2.2.2	Trattamento dei Chakra .....	74
5.2.2.3	Trattamento dei Cinque Organi .....	74
5.2.2.4	Trattamento di Base .....	74
5.2.3	Il processo di guarigione .....	75
5.2.4	Il Sistema dei Chakras .....	76
5.2.5	I Sette Chakra .....	77
5.2.5.1	Primo Chakra o <i>Muladhara</i> (radice).....	77
5.2.5.2	Secondo Chakra <i>Svadhista</i> (dolcezza).....	78
5.2.5.3	Terzo Chakra <i>Manipura</i> (gioiello).....	79
5.2.5.4	Quarto chakra <i>Anahata</i> (non colpito) .....	79
5.2.5.5	Quinto chakra <i>Vishudda</i> (purificazione).....	80
5.2.5.6	Sesto chakra <i>Ajna</i> (Centro del comando) .....	80
5.2.5.7	Settimo Chakra <i>Sahasrara</i> (mille petali).....	81
5.3	IL SECONDO LIVELLO (Okuden).....	81
5.3.1	L'Iniziazione di Secondo Livello .....	82
5.3.2	I Simboli del Secondo Livello .....	82
5.3.3	I Trattamenti di Secondo Livello.....	83
5.3.3.1	Il Trattamento Mentale .....	83

5.3.3.2	Il Trattamento a Distanza.....	84
5.3.4	L'Universo Interiore.....	84
5.3.4.1	Il Piano Fisico.....	85
5.3.4.2	Il Piano Emozionale.....	85
5.3.4.3	Il Piano Mentale.....	85
5.3.4.4	Il Piano Spirituale.....	86
5.4	IL TERZO LIVELLO (Shinpiden).....	86
5.4.1	L'Iniziazione di Terzo Livello.....	86
5.4.2	Il Quarto Simbolo.....	87
5.4.3	Il Processo di Guarigione.....	87
5.4.4	Il Maestro.....	87
5.4.5	La diffusione di Reiki.....	88
6	BIBLIOGRAFIA.....	90

# 1 INTRODUZIONE

*“O frati”, dissi “che per cento milia  
perigli siete giunti a l’occidente,  
a questa tanto piccola vigilia  
de’ nostri sensi ch’è del rimanente  
non vogliate negar l’esperienza  
di retro al sol, del mondo senza gente.  
Considerate la vostra semenza:  
fatti non foste a viver come bruti,  
ma per seguir virtute e conoscenza”*

(Dante – Inferno, canto 26, 112-120)

Reiki è un termine composto che definisce la misteriosa unione dell’Energia Universale (Rei) con l’Energia Individuale di ogni essere vivente (KI). La metodologia di Reiki offre la possibilità di mettere in sintonia l’Energia Individuale con quella Universale. Le basi scientifiche di Reiki possono trovare la loro origine nella Fisica atomica che ha dimostrato che la materia è composta da atomi che, a loro volta, sono composti di protoni, neutroni, elettroni. In seguito sono state scoperte particelle più piccole “particelle subatomiche” o “quanti” che si presentano a loro volta sottoforma di corpuscoli: materia ed a volte sottoforma di onde: energia. Reiki è una disciplina che si inserisce nel contesto culturale della tradizione orientale e la mia personale esperienza di maestra di Reiki ha motivato lo

studio, la ricerca ed il confronto dei due sistemi medici – l’occidentale e l’orientale – per meglio comprendere i concetti di salute e di malattia che sono ancora rilevanti nel nostro tempo e sotto vari aspetti manifestano innumerevoli somiglianze. La tradizione della medicina ippocratica è alle radici della scienza medica occidentale; nel “lontano” oriente le scienze mediche cinesi hanno origine dalla fusione dei principi filosofici del microcosmo e macrocosmo, dei “cinque elementi”, dei principi antitetici Yin Yang (il cui equilibrio è necessario per la salute) con le teorie fisiologiche e terapeutiche. Strada facendo mi sono accorta di come Reiki rappresenti un punto d’incontro tra i due sistemi, una via possibile di comprensione. Penso che la ricerca possa essere più importante della scoperta stessa, in quanto ricercare significa mettere in discussione, diventare flessibili ed è proprio ricercando che l’uomo si apre e si evolve.

## 2 IL CAMMINO DELL'ESSERE UMANO

### *2.1 Il Corpo nella Preistoria e nelle Culture Primitive*

I dati che ci consentono di ricostruire la concezione del corpo nella cultura preistorica ed in quella dei cosiddetti primitivi sono scarsi e di ardua interpretazione. Tali culture, di cui si posseggono reperti assai parcellizzati, esprimono atteggiamenti estremamente complessi: è dunque quasi impossibile rintracciare in esse una “idea” di corpo, poiché ciò presupporrebbe l'applicazione di criteri interpretativi, pertinenti alla logica occidentale. E' comunque possibile fare riferimento a due momenti precisi: da un lato, l'immagine del corpo che appare nelle figurazioni primitive, e dall'altro la “rappresentazione” del corpo messa in luce dalle cerimonie e dai racconti. Un prezioso aiuto di comprensione si può ritrovare osservando le notizie relative alla cura del corpo, sia nelle pratiche quotidiane che nel culto dei morti. Le figurazioni paleolitiche dove compare l'immagine del corpo umano sono rare, di difficile interpretazione e meno numerose di quelle che rappresentano gli animali (figura 1).

E' curioso notare come già dai primissimi reperti i primitivi concepissero il corpo come un involucro che accoglieva nel proprio interno una dimensione immateriale. Il corpo umano è sempre stato considerato il luogo di coesistenza fra il terreno e l'extraterreno. Spesso la fusione tra le componenti materiali e spirituali si manifesta in una serie di cerimonie, di manifestazioni rituali che non permettono di riferire ai primitivi

il dualismo corpo-anima. Il corpo umano è considerato come il riflesso del processo vitale: è il primo veicolo di conoscenza in cui sono riprodotti i fenomeni, le minacce e gli stimoli del mondo esterno.

Meraviglioso è pensare al valore che tutti i popoli primitivi danno a quella armoniosa esplosione di vitalità corporea e gestuale che è la danza. La danza è l'espressione corporea che si manifesta spesso con l'imitazione dell'ambiente esterno e più precisamente della Natura. Il danzatore s'immedesima con gli animali o con oggetti inanimati e con il proprio corpo ricrea il loro aspetto ed il loro movimento. Si rivelano nella danza l'interesse e la coscienza dell'attività cinetica corporea e delle possibilità di fusione con il movimento degli altri e della natura.

Così i Boscimani<sup>1</sup> presentano l'avvicinarsi di uomini e animali e rivivono il ricordo di persone o episodi, non solo con il pensiero, ma percependo nel proprio corpo i segni nel quale si identificano episodi e persone. Tale "fusione" è spesso alla base della considerazione del corpo nelle dottrine orientali e si manifesta nelle cerimonie rituali e nelle più elaborate teorie filosofiche e religiose.

Nella sfera rituale, ad esempio, incontriamo il fenomeno della *trance*. In questo stato psicofisico tutto avviene come se un'altra persona entrasse nel corpo del "posseduto" e ne determinasse i movimenti.

Da tali osservazioni si evidenzia l'analogia con tanta parte delle religioni orientali, in cui le tecniche del corpo e della respirazione hanno un'importanza rilevante.

---

<sup>1</sup> Popolazione di cacciatori e raccoglitori abitanti nel Kalahari, in Sudafrica.



Ecco l'Uomo: creatura il cui sguardo esprime l'orgoglio di possedere un dono che altri esseri della natura non hanno: il pensiero. Pensando, l'uomo costruì i primi strumenti per dominare la Natura. Alcune manifestazioni del pensiero umano sono le regole, le norme, le leggi del vivere sociale che hanno dato origine alle civiltà, dove ancora pensiero e azione consentirono la nascita di credenze religiose, della politica, della scienza e dell'arte.

## ***2.2 La concezione dell'Universo nella cultura Occidentale***

Il percorso e l'evoluzione della scienza occidentale ha origine dalle filosofie mistiche dei primi filosofi greci.

Le radici della Scienza Occidentale vanno ricercate, nel primo periodo della filosofia greca, nel sesto secolo a.C., in una cultura nella quale Scienza, Filosofia e Religione vivono in simbiosi. I saggi della Scuola di Mileto non erano interessati a tali distinzioni. La loro aspirazione era scoprire la natura dell'essenziale, ovvero la costituzione reale delle cose. La cultura greca successiva definì i filosofi della scuola di Mileto "ilozonisti", cioè coloro che pensano che la materia sia inanimata". Non facevano distinzione tra animato ed inanimato, tra spirito e materia. Essi non avevano un termine per indicare la materia, in quanto consideravano tutte le forme di esistenza manifestazioni dotate di vita e di spiritualità. Talete sosteneva che tutte le cose sono piene di Dei e Anassimandro concepiva l'Universo come organismo alimentato da una "*pneuma*", il respiro cosmico. La concezione organicistica della Scuola di Mileto presenta analogie con le antiche filosofie indiana e

cinese e le somiglianze con il pensiero orientale diventano più evidenti nella filosofia di Eraclito di Efeso. Egli credeva che il Mondo fosse in perenne mutamento, in eterno “Divenire”. Per Eraclito la staticità dell’essere era pura illusione, considerava il fuoco il Principio Universale, simbolo del continuo scorrere e trasformarsi di tutte le cose. Riteneva che tutte le trasformazioni nel mondo nascessero dall’azione reciproca dinamica e ciclica dei Contrari e pensava ogni coppia di Contrari come Unità. A questa unità, che contiene e trascende tutte le forze opposte, dava il nome di Logos.

La rottura di tale Unità iniziò con la Scuola Eleatica, che teorizzava l’esistenza di un Principio Divino Universale. Inizialmente, tale Principio affermò l’unità dell’universo; ma in seguito, fu pensato come un Dio intelligente e personificato, che sta al di sopra del Mondo e lo governa.

Ebbe così inizio una tendenza di pensiero che condusse alla separazione di spirito e materia e diede origine al dualismo che caratterizza la filosofia occidentale.

Un passo decisivo in direzione della concezione dualistica fu compiuto da Parmenide di Elea il cui pensiero era in contrasto con Eraclito. Parmenide chiamava il suo principio fondamentale l’Essere e lo considerava uno e immutabile. Riteneva impossibile il mutamento e giudicava pure illusioni dei sensi i cambiamenti che a noi sembra di percepire nel Mondo. I filosofi greci del quinto secolo a.C., nel tentativo di conciliare la Teoria dell’Essere Immutabile di Parmenide con quella dell’Eterno Divenire di Eraclito, sostennero che l’Essere si manifesta in sostanze che, mescolandosi e separandosi, danno origine ai mutamenti che si verificano nel Cosmo.

Queste Teorie possono essere considerate gli albori del concetto di atomo: la più piccola unità indivisibile di materia. Gli Atomisti greci tracciarono una netta linea di separazione tra spirito e materia, immaginarono la materia composta da diversi “mattoni fondamentali” definiti come particelle completamente passive ed inerti, il cui moto si riteneva provenisse da forze di origine spirituale.

Non appena si affermò l’idea di una separazione tra spirito e materia, i filosofi rivolsero la loro attenzione al mondo spirituale, all’anima umana, alla conoscenza del vero modo d’essere delle cose ed ai problemi etici. Aristotele esplorò e sistemizzò il pensiero filosofico e scientifico dell’antica cultura greca e le sue dottrine posero le basi del Sapere del nostro tempo.

Egli era convinto che i problemi riguardanti l’anima umana e la contemplazione della perfezione di Dio fossero molto più importanti dell’indagine del mondo materiale.

Verso la fine del Cinquecento, lo studio della Natura fu affrontato in modo scientifico e sperimentale per dimostrare la validità delle ipotesi teoriche. In tale periodo si verificò un crescente interesse per la Matematica, la Fisica e l’Astronomia. A partire da principi ricavati dall’esperienza, Galileo Galilei, per l’organicità dei suoi studi, fu il primo a combinare la conoscenza empirica con la matematica. Egli faceva costantemente ricorso alla sperimentazione scientifica ed a deduzioni matematiche: anche per questo viene considerato il padre della scienza moderna.

Fedele alla tradizione inaugurata da Galileo Galilei, Isaac Newton teorizzò il modello meccanicistico newtoniano dell’universo, che dominò tutto il pensiero scientifico. Nel

contesto metafisico della scienza newtoniana agirono prepotenti motivazioni religiose, legate alla preoccupazione di evitare possibili esiti atei o materialistici all'indagine naturale. Secondo I. Newton l'esistenza di Dio è eterna, infinita e perfetta. Dio è unico, regge e conosce ogni cosa che è o può essere. La presenza di Dio è la sola che rende ragione dell'ordine del Cosmo in cui si configurano spazio e tempo che coesistono all'Infinito. Tali studi metafisici condussero all'immagine di un Dio monarca che, dall'alto, governava il mondo, imponendo ad esso la sua legge divina.

Di conseguenza, le leggi fondamentali della Natura ricercate dagli scienziati vennero considerate le leggi divine, invariabili ed eterne, alle quali il mondo era soggetto.

Cartesio afferma che “la capacità di ben giudicare e di distinguere il vero dal falso è uguale in tutti gli uomini”. “La ragione è la sola cosa che ci fa uomini e ci distingue dalle bestie”. Da questa idea nasce l'intero sapere sulla ragione e tale nuova scienza, in accordo col metodo matematico, si sarebbe svolta secondo “catene di ragioni” chiare e distinte, ossia semplici ed evidenti passaggi accessibili all'intelletto di ogni uomo. Il ragionamento matematico ed il modello di dimostrazione fornito dalla geometria divennero il fulcro del razionalismo: analisi e sintesi. In base a questi si riproduce nel Sapere l'ordine dell'Universo. La famosa frase “*Ego cogito, ergo sum*” (Io penso, dunque sono) è il momento fondamentale dell'itinerario speculativo cartesiano, in quanto attinge ad una realtà sostanziale: la prima di cui si ha la conoscenza certa ed evidente. Dall'analisi del cogito, Cartesio trae il suo fondamentale criterio di validità e come regola generale affermerà che le cose che noi percepiamo chiaramente e molto

distintamente sono vere. Il pensiero è un attributo che appartiene necessariamente all'uomo razionale e che ha condotto l'uomo occidentale ad identificarsi con la propria mente. E' affascinante notare come la scienza del ventesimo secolo, nata dalla separazione cartesiana e dalla concezione meccanicistica del mondo, superi oggi questa frammentazione e ritorni nuovamente all'idea di unità espressa nelle prime filosofie greche ed orientali.

### ***2.3 La concezione dell'Universo nella cultura Orientale***

La concezione orientale dell'Universo è di tipo "organicistico", a differenza di quella occidentale, più orientata al meccanicismo.

Per il mistico orientale, tutte le cose e tutti gli eventi sono interconnessi, collegati tra loro, sono soltanto differenti aspetti o manifestazioni della stessa realtà.

La concezione razionalistica occidentale, tendente a misurare ed a classificare, considera le cose, gli eventi ed anche l'uomo come unità separate in questo mondo. Tale concezione viene definita, nella filosofia buddista, *avidya*, o ignoranza: uno stato di turbamento mentale, che deve essere superato.

Le varie scuole del misticismo orientale sottolineano l'Unità fondamentale dell'Universo che caratterizza i loro insegnamenti. L'aspirazione più elevata in tale pensiero è la consapevolezza dell'unità e della interconnessione reciproca di tutte le cose, di trascendere la nozione di sé come individuo singolo e di identificarsi con la realtà ultima.

Il raggiungimento di questa consapevolezza, chiamata illuminazione, non è solo un atto intellettuale, ma un'esperienza che coinvolge l'intera persona e che prioritariamente è di natura religiosa.

Nella concezione orientale, la divisione della natura in unità separate non è fondamentale e ciascuna di esse ha un carattere fluido e continuamente mutevole e si esprime attraverso il "Divenire" di tutte le cose.

Il Cosmo è visto come una unica realtà indivisibile, in eterno movimento, animata, organica: materiale e spirituale nello stesso tempo.

Poiché il movimento e il "Divenire" sono proprietà essenziali delle cose, le forze che causano movimento non sono esterne alle parti, ma sono una proprietà intrinseca della materia.

Corrispondentemente, l'immagine orientale della divinità non è quella di un sovrano, che dirige il mondo dall'alto, ma quella di un principio, che controlla ogni cosa dall'interno.

## ***2.4 La Mente Razionale e Intuitiva***

Nel corso della storia, si è constatato che la mente dell'uomo è capace di due tipi di conoscenza, chiamati razionale e intuitiva, tradizionalmente associati alla scienza ed alla religione.

In Grecia Socrate si esprime dicendo: "So di non sapere nulla", in Cina Lao-tzu disse: "Somma cosa è non sapere di sapere".

In Oriente i nomi con cui vengono indicati i due tipi di conoscenza rivelano il diverso valore ad essi attribuito. Le *Upanisad* parlano di una conoscenza più elevata e di una

inferiore: la prima è associata alle varie scienze, la seconda alla consapevolezza religiosa.

I Buddisti parlano di conoscenza relativa e di conoscenza assoluta, di verità condizionale o verità trascendentale.

La filosofia cinese ha sempre sottolineato la natura complementare dell'intuitivo e del razionale, rappresentandoli con la coppia di archetipi *Yin e Yang*: i principi fondamentali del pensiero cinese. Come conseguenza, si sono sviluppate nell'antica Cina due tradizioni filosofiche complementari: Taoismo e Confucianesimo.

La conoscenza razionale deriva dall'esperienza che si ha degli oggetti e degli eventi nel nostro ambiente quotidiano. Essa appartiene al campo dell'intelletto ed ha la funzione di dividere, confrontare, misurare, discriminare, ordinare in categorie. Questo permette il crearsi di distinzioni intellettuali e la formazione di opposti che possono esistere solamente l'uno in rapporto all'altro.

La conoscenza razionale è un sistema di concetti astratti e simboli ed è caratterizzata da una struttura lineare e sequenziale tipica del nostro modo di pensare.

Il mondo naturale, invece, è ricco di varietà e di complessità infinite, dove gli eventi non sempre avvengono in successione, ma contemporaneamente. E' naturale che il sistema astratto di pensiero concettuale non potrà mai descrivere o comprendere tale realtà, ma può fornirci solo una rappresentazione approssimata.

In generale, lo scopo del misticismo orientale è la ricerca di un'esperienza diretta della realtà, che trascenda, non solo il pensiero intellettuale, ma anche la percezione sensoriale.

I mistici orientali insistono sul fatto che la Realtà non può mai essere oggetto di ragionamento o di conoscenza dimostrabile, non è “traducibile” in parole, perché sta al di là dei sensi e dell’intelletto, da cui derivano concetti e parole. Una visione diretta, che sconfina dall’ambito dell’intelletto, si raggiunge guardando più che pensando, esplorando all’interno di se stessi, mediante la meditazione.

E’ curioso notare come, nel campo della ricerca scientifica, la componente razionale sarebbe inefficiente se non fosse completata dall’intuito, che rende creativi gli scienziati che sono in grado di progettare e studiare gli eventi. Lo scopo fondamentale della meditazione è proprio quello di far tacere la mente pensante, spostando la consapevolezza dalla modalità razionale a quella intuitiva. In molte forme di meditazione, il silenzio della mente razionale si ottiene concentrando l’attenzione su un singolo particolare, come il proprio respiro o il suono di un mantra.

Questo modo di “pensiero” è la via dello *Yoga* indù e del *T’ai Chi Ch’uan* taoista.

I movimenti di *T’ai Chi Ch’uan* non vengono insegnati con istruzioni verbali, ma ripetendo continuamente i gesti in perfetta sincronia con il maestro. In Giappone, la forte influenza dello *Zen* sulla tradizione dei Samurai dette origine al *bushido*, “la via del guerriero”, arte della spada, il cui intuito spirituale dello schermitore raggiunge la più alta perfezione. Il *T’ai Chi Ch’uan* taoista, che fu considerato la massima espressione dell’arte marziale in Cina, fonde ritmici e lenti movimenti con la prontezza della mente del guerriero. Le cerimonie giapponesi del tè sono ricche di movimenti lenti e rituali. La calligrafia cinese richiede un movimento spontaneo e fluido della mano.



Queste arti sono usate in Oriente per sviluppare la modalità meditativa della coscienza.

## ***2.5 La Medicina in Oriente e in Occidente: due Modi di Vedere e di Pensare***

La medicina cinese desta curiosità ed interesse anche in Occidente. Alcuni la considerano superstizione, prodotto di un pensiero primitivo e magico. Se il paziente viene guarito tramite erbe o con l'agopuntura, si considerano solo due spiegazioni: o si è trattato di una cura psicosomatica o di un caso, effetto fortunato dell'inserzione casuale di aghi. Si ritiene spesso che solo la scienza e la medicina occidentale detengano la chiave della verità.

In realtà, la medicina cinese è un sistema di pensiero operativo coerente, sviluppato nel corso di oltre due millenni. Si basa su testi antichi ed affonda le sue radici nella filosofia, nella logica, nella sensibilità e nelle abitudini di una civiltà diversa dalla nostra. Due diversi mondi sono riflessi nelle percezioni delle due tradizioni- medicina occidentale e medicina cinese- eppure entrambe sono in grado di guarire lo stesso corpo. Le “due medicine” hanno intrapreso direzioni diverse.

La medicina occidentale si occupa principalmente di categorie o agenti patologici suscettibili di essere isolati, che vengono trattati, trasformati, e talvolta distrutti. Il medico occidentale parte da un sintomo e ne ricerca il meccanismo sottostante: una causa precisa per un malattia specifica. La logica del medico occidentale è spesso di tipo analitico. La logica del medico cinese è di tipo globale, attenta alla totalità dell'individuo. La medicina cinese è solita descrivere la malattia come una

situazione di “squilibrio”, a cui viene dato il nome di “disarmonia”. Le disarmonie del corpo umano risultano essere il punto di riferimento della terapia di guarigione che ha il fine di ricondurre l’individuo all’armonia ed all’equilibrio.

Il sintomo non viene ricondotto ad una causa precisa, ma è visto come parte di una totalità. Tale metodologia è l’espressione della concezione olistica, che prende in esame l’organismo in quanto totalità organizzata e non come semplice somma di parti. Così se una persona sta bene o è in armonia, non presenta sintomi che la disturbano: manifesta un equilibrio mentale, fisico, spirituale.

Se la persona si ammala, il sintomo è solo un aspetto di uno squilibrio corporeo che si manifesta in più aspetti comportamentali e relazionali della persona.

## **3 LA MEDICINA OCCIDENTALE**

Il corpo dell'uomo è da sempre oggetto di studio, sia dal punto di vista strutturale, anatomia, sia dal punto di vista funzionale, fisiologia. Gli studi e le ricerche, le indagini, le sperimentazioni e la relativa riflessione sul corpo umano hanno sempre coinvolto, in epoche e società diverse, problematiche molto complesse.

### ***3.1 Il Cammino dell'Umanità***

L'evoluzione del corpo umano, durante i secoli e i millenni del quaternario, è scritta sui documenti fossili, ricordi dell'uomo che fu: teschi, femori, interi scheletri, che essendo schiettamente umani, indicano come l'attuale forma del corpo sia il risultato di un lentissimo processo di sviluppo.

La storia dell'Umanità non è solamente un elenco di guerre, di lotte, di disperate rivolte, di emigrazioni, di vittorie e sconfitte, ma è pure la storia culturale, sociale ed etica dell'uomo. Dalle primitive credenze magiche, agli elaborati sistemi morali della filosofia, dall'arte imitativa all'arte concettuale che tende al superamento delle forme; dagli amuleti e dai feticci ai riti sublimi delle religioni moderne: quale meraviglioso cammino ha percorso l'Umanità! Ai primordi della storia, l'uomo è legato alle condizioni dell'ambiente fisico e biologico, il clima ne determina il modo di vivere. Nelle culture primitive la cura del corpo era affidata a maghi e stregoni che, con riti magici o sacrali, sarebbero stati in grado di portare la guarigione. I primi

documenti scritti relativi a queste pratiche risalgono alle culture Babilonese ed Egizia, tra il III ed il II millennio a.C.

L'attività medica appare, in queste culture, come una funzione sacerdotale, intrecciata con credenze religiose e pratiche magiche ed in rapporto alla convinzione che la maggior parte delle malattie abbia origine divina. Esisteva quindi una medicina a sfondo religioso, dove sacerdoti e maghi operavano guarigioni con riti propiziatori, magie, pozioni, fatture con dimensioni soprannaturali. La loro attività si svolgeva sia nelle campagne che nelle città. In molte culture antiche, specialmente in Oriente, in Africa e nell'America pre-colombiana, la medicina era praticata dagli sciamani, che continuano ad operare ancora oggi presso alcuni popoli non industrializzati.

Il ruolo dello sciamano è di presiedere ai rituali religiosi e di comunicare con gli spiriti per la divinazione, per la diagnosi delle malattie e per la guarigione. La concezione sciamanica della malattia è la convinzione che gli esseri umani siano parte integrante di un sistema ordinato e che ogni malattia sia conseguenza di una disarmonia con l'ordine cosmico. Le terapie sciamaniche insistono, di conseguenza, sul ripristino dell'armonia all'interno della natura, nei rapporti umani e nei rapporti col mondo degli spiriti.

La medicina dei popoli primitivi viventi oggi è essenzialmente demonistica, supportata dalle azioni medicamentose di vegetali e minerali. Essa vive non solo presso le popolazioni tribali, ma si diffonde anche nei nostri popoli, con pratiche meramente superstiziose. Nella concezione della medicina dei primitivi, l'uomo può peccare contro le divinità ed esserne cosciente o no: può essere impuro per ragioni non inerenti alla sua volontà e può essere vittima di malignità di uomini e di dei. La malattia

può essere causata da qualche divinità irata per essere stata offesa. Il peccato può aver offeso uno stregone o qualche suo protetto e anche questo può generare malattia. Lo stregone può produrre la malattia del suo rivale in moltissimi modi, basati in gran parte su concetti di magia simpatica. Tale pratica fu già in uso presso i Babilonesi e gli Egiziani, e vive ancora nel popolino. La base principale della patologia dei primitivi è il demonismo e la maggior parte delle malattie provengono da esseri invisibili, extranaturali, dotati di malignità verso l'uomo.

Nella difesa contro il male, si distinguono una profilassi e una terapia propriamente detta. La profilassi consiste nell'evitare i tabù o nel ricorrere a purificazioni: la più comune è fatta con l'acqua. Anche l'uso degli amuleti aveva la funzione di proteggere dal male. Essi possono essere naturali o artificiali, con svariate forme e sostanze, per fabbricarli occorrono riti e cerimonie particolari. Esistevano anche le profilassi collettive che consistono in cerimonie dirette da stregoni allo scopo di cacciare i demoni dal villaggio, incutendogli paura, facendoli soffrire, allettandoli con promesse o ingannandoli. Tale sistema ha dato origine alle maschere e alle "danze dei diavoli", che assumono valori e significati differenti. Si può far soffrire il demonio, provocando la sofferenza nel malato, infliggendogli ferite, irritazioni, percosse, digiuni affinché "lo spirito" se ne vada. Vi è poi il concetto dell'espiazione, che si compie mediante offerte e sacrifici di animali o uomini. In questo caso si trasferiscono tutte le colpe del malato, o di una tribù colpita da epidemia, in un oggetto, animale o persona, che funge da capro espiatorio. La terapia medicamentosa comprendeva l'uso di piante e minerali. I medici magi osservano gli astri, i fenomeni naturali, le viscere degli animali, essi conoscevano per

esperienza le virtù delle piante ed i relativi rimedi. Vi sono anche tentativi di terapia razionale come il salasso, la scarificazione che era l'incisione superficiale nella pelle praticata a scopo diagnostico e terapeutico. Si può affermare che tutte le metodologie primitive erano essenzialmente basate sul principio magico-religioso.

All'inizio, l'empirismo medico fu soprattutto una nuova forma di culto. Così operando, il medico-stergone ebbe a disposizione scongiuri, fatture e pozioni composte con erbe, fiori e radici credute sacre. Quando fu in grado di considerare tali ausili come semplici agenti naturali, ebbe inizio il primo distacco tra scienza e credenze, che doveva culminare con la Scuola di Kos. Fu questo il percorso compiuto dalla prima medicina: esso coincide con la stessa evoluzione del pensiero, poiché la nostra scienza è nata con l'uomo.

### **3.1.1 Medicina Greca**

La presenza di medici laici, attivi presso i palazzi dei signori, nelle città e nelle campagne è testimoniata fin dai tempi di Omero.

La medicina dei tempi omerici ha già i caratteri della professione, ben ordinata su basi sicure. Esisteva già allora, una nomenclatura delle varie parti del corpo, identica a quella che riscontriamo negli scritti di Ippocrate. Nell'intera antichità greca, la guarigione fu considerata essenzialmente un fenomeno spirituale e fu associata a molte divinità. I medici Greci formarono corporazioni mediche, che promossero una forma di medicina fondata su conoscenze empiriche.

La medicina, dunque, è un'arte esercitata da uomini colti ed esperti, che ad essa si dedicavano e per tale opera erano remunerati. Le guarigioni ottenute venivano iscritte dai pazienti grati su delle tavolette, molte delle quali sono state ritrovate. E' verso il VI sec a.C. che ha inizio nelle prime scuole filosofiche la medicina scientifica. Sotto l'azione delle scuole filosofiche, sorgono, nell'Italia meridionale ed in tutto il Mediterraneo, importanti scuole mediche tra cui le più celebri furono quelle di Cnido e di Kos.

### **3.1.1.1 Ippocrate**

Il più famoso medico dell'antichità, padre fondatore dell'*ars medica antiqua*, nacque nell'isola di Kos, attorno al 460 a.C. da una famiglia aristocratica di antiche tradizioni mediche. Egli fu il grande instauratore della medicina scientifica; intraprese, a scopo di studio, lunghi viaggi, fu allievo del ginnasta Erodotico di Selimbria, del retore Gorgia e del filosofo Democrito. Svolsse l'attività medica più importante e decisiva nella sua città natale, dove fondò la scuola medica che ebbe grandissima fama.

La sua fama è legata non solo all'attività di medico, ma anche e forse soprattutto, a quella di maestro, avendo avuto il grande merito e coraggio di propagare gli insegnamenti medici. Scrupoloso ricercatore ed acuto osservatore, rinnovò il concetto stesso di medicina allora legato all'intervento divino. Secondo Ippocrate, infatti, la malattia e la salute avevano ben poca attinenza con il mondo degli dei: esse non erano affatto punizioni o doni, quanto piuttosto il risultato naturale di determinate circostanze del tutto umane.

Le sue opere, una sessantina circa, sono raccolte nel *Corpus Hippocraticum*, che contiene anche opere di alcuni suoi discepoli.

Fra gli scritti etici del *Corpus Hippocraticum*, va citato il Giuramento (figura 2), che veniva pronunciato dai medici della Scuola quando iniziavano l'esercizio professionale ed è utilizzato ancora oggi. Con il Giuramento, il medico si impegnava ad astenersi da ogni atto dannoso al malato, dalle pratiche abortive, dal veneficio, e prometteva solennemente di mantenere il segreto professionale e di considerare sacra la sua arte. Fra i libri più studiati e diffusi, quello degli *Aforismi* fu considerato per due millenni il Testo Classico della medicina. Si considerava doveroso esaminare il malato molto attentamente, tenendo conto dell'aspetto esterno, della respirazione, del sudore, delle scariche, dell'urina e della temperatura. Già allora era usata l'ascoltazione, poi dimenticata per secoli e che tornò in uso agli inizi dell'Ottocento. La concezione della Medicina ippocratica nasce dalla medicina babilonese e da quella egiziana; ha un indirizzo cosmico ed unitario, secondo il quale la natura individuale possiede i caratteri e le funzioni di energia vitale, suprema regolatrice dell'armonia necessaria alla vita.

Nel campo della patologia, la Scuola ippocratica è la fondatrice della dottrina costituzionale, secondo la quale l'organismo costituisce un'unità e non una somma di organi. E' questa la Scuola che afferma per prima l'azione dell'ambiente sull'individuo, sull'origine delle malattie e l'importanza dell'ereditarietà, enunciando il concetto dell'adattabilità dell'individuo all'ambiente. Dottrina fondamentale della Scuola è quella della patologia umorale, secondo la quale, quattro umori cardinali: sangue, flemma, bile gialla e bile nera formano



gli elementi del corpo umano e della vita. Le funzioni normali o patologiche, il benessere o la malattia, corrispondono ad una situazione di perfetto equilibrio o di squilibrio degli umori. Il temperamento dell'individuo: sanguigno, flemmatico, bilioso, atrabiliare dipende dalla varia miscela degli umori. La scuola ippocratica attribuisce la massima importanza alla forza sanatrice della natura, affermando che nell'organismo è insita la tendenza alla guarigione e che il decorso della malattia rappresenta i tentativi dell'organismo di riparare con le proprie forze le lesioni. Il corpo ha in sé i mezzi della guarigione: la Natura è considerata il medico delle malattie, ed occorre seguirne gli insegnamenti. Tutta la Dottrina Ippocratica è essenzialmente biologica: la medicina per Ippocrate è intesa come scienza ed arte a un tempo, il cui unico scopo era lenire le sofferenze del malato. La medicina ippocratica prende le distanze da quella sacerdotale e magica e trova il fondamento nel ragionamento, nell'esperienza e nella comprensione delle manifestazioni della vita umana. In tutte le Scuole mediche europee, gli *Aforismi* costituirono il testo più importante e di riferimento. Nell'attuale indirizzo della medicina scientifica vi è un manifesto ritorno alla concezione ippocratica e particolarmente alla patologia umorale, alla dottrina costituzionale ed al concetto della forza guaritrice della Natura.

### **3.1.1.2 Aristotele**

Nella seconda metà del IV secolo a.C., il prestigio sociale e culturale dei “tecnici”, tra i quali i medici, ha una rapida involuzione. Nel campo del sapere biologico, le maggiori novità vengono da Aristotele e dalla sua Scuola, il Liceo. In questo ambiente nascono la zoologia e l'anatomo-fisiologia comparata.

Tra il 350 e il 330 a.C. Aristotele e i suoi discepoli accumulano un grande patrimonio di conoscenze biologiche, che consentiranno, all'inizio del secolo III d.C., nell'ambiente del Museo di Alessandria, la trasformazione del vecchio sapere medico in una vera e propria scienza biologica. La biologia alessandrina del III secolo d.C. dà origine alla scuola di medicina, denominata "Dogmatica" cioè razionale, in cui l'anatomia e la fisiologia sono il fondamento necessario della medicina. Ai Dogmatici si contrappongono altre due scuole di medicina: Empirica e Metodica.

Quella "Empirica" è legata al pensiero scettico, sostiene che una buona terapia si basa sull'osservazione ripetuta delle reazioni dei pazienti ai diversi farmaci. Quella dei "Metodici" è, invece, legata al materialismo epicureo, secondo la quale l'organismo è formato da una materia atomica che può presentare due stadi patologici, dai quali dipendono tutte le malattie: l'eccesso di compressione (costipazione) degli atomi, o l'eccesso di rarefazione (rilasciamento). Qualsiasi malattia può essere curata ristabilendo, con esercizi e farmaci, l'equilibrio tra i due stadi. Il dogmatico Galeno di Pergamo polemizza con Empirici e Metodici sostenendo nuove tesi.

### **3.1.1.3 Galeno**

Claudio Galeno, figlio di un matematico ed architetto, nacque a Pergamo, città della Magna Grecia, attuale Bergama, Turchia Occidentale, nel 130 d.C. Compì studi filosofici e si dedicò alla medicina, approfondendone lo studio a Smirne, Corinto ed Alessandria, dove conobbe indirizzi e maestri diversi. Con sorprendente carriera professionale, da medico dei gladiatori in Pergamo, divenne medico di Marco Aurelio e dei suoi

successori. Tranne un soggiorno in patria di tre anni e la partecipazione alla guerra contro i Marcomanni, rimase a Roma presso la Corte Imperiale per circa 40 anni e, probabilmente, fino alla morte (200 d.C.). Pur conservando tecniche e concezioni tradizionali, come la teoria ippocratica dei quattro umori, egli innovò notevolmente l'impostazione della diagnosi, della prognosi e della terapia, non più generica, ma specifica degli organi malati, dando così inizio alla tipica specializzazione della medicina occidentale. Le teorie di Galeno dominarono incontrastate attraverso i secoli, fino al Rinascimento.

Il suo influsso, che aveva dato origine ad un metodo basato sulla equilibrata concezione della medicina come arte e come scienza (galenismo), poggiava su di un gran numero di scritti, di studi e di osservazioni molto precise. Galeno si considerò un filosofo, dal momento che la medicina non solo insegnava a conoscere il mondo naturale, ma, nel suo esercizio, consentiva, a chi la praticava di mettere in atto le migliori qualità morali. Si interessò particolarmente alla logica scientifica, sviluppando le teorie di Aristotele e degli Stoici, in modo da dare alla medicina un più pertinente criterio espositivo e razionale. Era ben consapevole che la mera esperienza e la pura osservazione non bastavano alla comprensione delle attività del corpo umano e delle relative condizioni di salute o di malattia. La logica e l'analogia aiutavano a colmare le lacune lasciate dai dati dell'esperienza, ma l'integrazione delle une e degli altri erano essenziali per una prassi professionale corretta.

La Medicina Galenica può essere descritta come una fusione di nozioni sensoriali Ippocratiche, di logica Aristotelica e antropologia Platonica. E' da Platone che Galeno derivò la teoria di un nesso tra corpo ed anima. Pensava che nel *Timeo*

Platone avesse dimostrato la stretta relazione tra corpo ed anima e di come i cambiamenti fisici del primo influissero sulla seconda. Galeno ritenne che l'anatomia fosse il mezzo primario ed indispensabile per la conoscenza del corpo. Sostenne che l'ambito del sapere medico non potesse arrestarsi alle strutture anatomiche osservabili (organi interni, tessuti...), ma dovesse risalire fino agli elementi primari costituenti i corpi: aria, fuoco, acqua, terra con le rispettive qualità cioè freddo, caldo, fluido, solido.

Il corpo è così costituito da quattro elementi, la cui componente dà luogo ai diversi "temperamenti"; derivati dalla tradizione ippocratica: sangue, flegma, bile gialla o nera. Così un temperamento caldo e umido sarà sanguigno, uno freddo e umido "flemmatico", uno caldo e secco "collerico", uno freddo e secco "melancolico". Ogni temperamento ha un proprio quadro patologico. Gli elementi formano i tessuti che compongono gli organi. Sulla base del finalismo che governa la natura, ogni organo possiede una sua "facoltà naturale" che ne spiega la funzione specifica e che può essere attrattiva, trasformativa o espulsiva. In tutti i processi fisiologici, gioca un ruolo centrale il calore innato, che ha sede nel cuore e che è coinvolto tanto nella digestione quanto nella riproduzione. Sul piano anatomo-fisiologico, il corpo vivente appare come una macchina perfetta, a struttura elastico-fluida, composta di organi che la natura ha organizzato in modo da assicurarne l'armonica collaborazione, per salvaguardare l'ordinata funzionalità dell'insieme.

La terapia era concepita come ripristino dell'equilibrio degli umori e venivano messe in rilievo soprattutto le alterazioni dei singoli organi. Galeno evidenziò l'importanza di modificare la

terapia a seconda dei singoli casi e di prestare attenzione a tutti i fattori esterni che avrebbero potuto incidere sul risultato finale.

Morì sotto l'impero di Commodo e tuttavia la sua opera sopravvisse rappresentando, per molti secoli, uno dei più grandi lasciti dell'Antichità Classica circa il Sapere Sulla Natura Vivente. *L'Ars medica*, il trattato che compendia le regole terapeutiche galeniche, fu testo fondamentale della professione medica fino al Seicento.

### **3.1.2 Medicina Medievale e Rinascimentale**

Nell'Alto Medioevo la medicina è largamente condizionata dall'ideologia religiosa cristiana e dalle istituzioni che la esprimono. La valorizzazione dell'*infirmis*, la preminenza della salvezza dell'anima sulla salute del corpo, la fede in interventi miracolistici sul corpo malato, gli imperativi della carità verso poveri e malati sono elementi che rendono difficile una legittimazione autonoma dei caratteri e contenuti del sapere medico.

Peraltro, l'obbligo morale del soccorso, la necessità per gli Istituti Monastici di padroneggiare l'apparato dottrinario e la pratica terapeutica, favoriscono la conservazione di testi classici e l'affermarsi di esperti, dediti alla cura dei malati. In questa prima fase, fino ai secoli XI e XII, si sovrappongono tecniche curative di tipo magico-popolare e rituali terapeutico-religiosi. Nell'alto medioevo la Medicina trova anche centri di studio e addestramento laici: a Ravenna, a Montpellier e soprattutto nella scuola di Salerno dove il medico si forma secondo *curricula* precisi e mirati.

La Scuola Salernitana si presenta come punto d'incontro di diverse culture, produceva manuali di diagnostica, terapeutica, di dietetica e di deontologia professionale. Tra il XII e il XIII secolo, si moltiplicano i centri di traduzione che consentiranno la divulgazione del Sapere Scientifico delle Opere Ippocratiche, Galeniche, e biologiche di Aristotele.

Il divieto per gli uomini di Chiesa di studiare e praticare la medicina determina la laicizzazione della professione. Per quanto riguarda lo sviluppo delle singole discipline, l'anatomia e la fisiologia restano legate alle teorie galeniche. Si effettuano nuove osservazioni cliniche, come le osservazioni degli Arabi sulle febbri epidemiche e le affezioni oftalmiche, e quelle dei Latini sulle forme di *catarrhum* nelle varie manifestazioni. Si consolida, in seguito, il rapporto organico tra medicina e astrologia: spesso le competenze medico-astrologiche si uniscono alla formulazione di *consilia* personalizzati soprattutto per clienti di riguardo e cittadini eminenti. Molti medici, in quest'epoca, sono anche alchimisti, o comunque studiosi dei processi di distillazione, attenti alle proprietà terapeutiche delle acque e dei bagni, dei veleni, degli antidoti e degli elisir.

### **3.1.3 Medicina dal 1500 al 1700**

I secoli XVI e XVII sono legati al grande sviluppo dei molteplici aspetti della cultura umana. La civiltà tecnica e scientifica compie un progresso senza precedenti. E' questa l'età dei grandi viaggi di esplorazione per mare e della scoperta di Nuovi Continenti. In cosmologia, è l'età della rivoluzione copernicana, del telescopio di Galileo, delle spinte innovatrici di Cartesio, di Spinoza, di Leibniz e di Newton.

Le due figure più significative di questo periodo della medicina sono A.Vesalio, fondatore dell'anatomia moderna e W.Harvey, a cui si deve la scoperta della circolazione sanguigna (1628). Vesalio, sul piano metodologico, ha meriti incommensurabili. Compì personalmente le dissezioni ed illustrò, nel suo *De humani corporis fabrica*, il corpo con numerose tavole e disegni originali, perfettamente aderenti alla realtà

Con Harvey nasce la fisiologia moderna e la relativa medicina scientifica. Nel 1667 J. Denis sperimenta per la prima volta la trasfusione del sangue sia nell'animale che nell'uomo. R.Lower riconosce i mutamenti che il sangue venoso subisce nel polmone, "arterializzandosi". Nonostante i numerosi progressi, verso la fine del secolo, nasce un movimento di insoddisfazione riguardo alla medicina scientifica. Ci si avvia, così verso l'empirismo neoippocratico di Th. Sydenham, che riafferma le teorie degli umori e la *vis medicatrix naturae* (la forza medicamentosa della Natura).

### **3.1.4 Medicina dal 1700 al 1850**

La medicina del sec. XVIII è dominata da due diversi atteggiamenti: Empirismo e Razionalismo. L'uno pone l'accento sull'osservazione e l'esperimento, sulla descrizione e "raccolta dei fatti". L'altro dà una preminente importanza alla ragione ed alle deduzioni logiche, alla teoria ed alla spiegazione dei fenomeni. Intorno al 1740, si avverte l'influenza dei Filosofi Illuministi, in particolare di E.D. de Condillac e di D. Diderot, ed in seguito la biologia acquista un importante carattere sperimentale.

La medicina del Settecento è influenzata dall'opera di C. Linneo e di G. Buffon, che descrivono e classificano le piante e gli animali, stimolando in medicina un analogo interesse per la nosologia<sup>1</sup>. Intorno alla metà del secolo, si diffonde il pensiero filosofico di J.O. de La Mettrie, che porterà alle estreme conseguenze il meccanicismo cartesiano, sostenendo che la mente dell'uomo è soggetta a leggi meccaniche e quindi l'uomo è, nella sua totalità, una macchina.

Durante la seconda metà del secolo, si costruiscono numerosi ospedali e si affrontano su nuove basi i problemi psichiatrici. Agli studi biologici danno un apporto fondamentale la fisica e la tecnologia, che mettono a punto microscopi dotati di maggiore potere di risoluzione. Il campo di indagine si concentra sulle singole cellule. A questa trasformazione, di cui è protagonista R. Virchow, danno fondamento teorico M.J.Schleiden e Th. Schwann con la teoria cellulare, che considera la malattia un effetto delle alterazioni locali delle cellule.

La chimica si interessa sempre più ai fenomeni biologici; nasce la "chimica animale", ossia la biochimica. Con particolari studi del sangue e dell'urina, si favorisce il progresso della farmacologia. Verso la fine del XIX secolo viene affermandosi la nascita della medicina moderna.

### **3.1.5 Medicina dopo il 1850**

Nella seconda metà dell'Ottocento, la medicina realizza la più grande rivoluzione teorica e tecnica della sua storia, scoprendo nei microrganismi gli agenti delle malattie infettive. In Francia,

---

<sup>1</sup> Descrizione e classificazione delle malattie



C. Bernard eseguì importanti ricerche sperimentali sugli animali. L'organismo era studiato come una macchina fisico-chimica, ma poco si poteva comprendere delle malattie e delle relative cure. La medicina popolare continuava ad operare nelle campagne ed anche nelle grandi città prosperavano guaritori, venditori di panacee o di farmaci provvidenziali. La medicina ufficiale acquistò maggior credito negli ultimi decenni dell'Ottocento, grazie ai rivoluzionari risultati ottenuti dalla microbiologia, che consentì interventi efficaci sulle malattie. Biologi e medici, fedeli all'approccio riduzionistico, rivolsero la loro attenzione a entità più piccole.

Louis Pasteur iniziò lo studio dei microrganismi, che ha occupato i ricercatori biomedici da allora fino ad oggi. Pasteur dimostrò l'esistenza di una correlazione fra batteri e malattia, importante per la diagnosi e le cure.

Bernard, invece, concentrò i suoi studi su fattori ambientali, esterni ed interni, ed arrivò alla concezione della malattia come risultante di una perdita di equilibrio interno dovuta, spesso, al concorso di una varietà di fattori.

Il concetto di eziologia specifica fu formulato dal medico Robert Koch, che affermava essere il microbo la causa specifica della malattia. Il concetto che una malattia fosse causata da un fattore singolo era in perfetto accordo con la concezione cartesiana degli esseri viventi come macchine, i cui guasti potevano essere ricondotti al cattivo funzionamento di un singolo meccanismo. Pasteur sapeva benissimo che ogni organismo umano funge da ospite per una moltitudine di batteri, e sottolineò che questi possono causare danno solo se il corpo è indebolito. Suggerì inoltre che, sul permanere della malattia, influiscono gli stati mentali: "Spesso accade che la condizione

del paziente, la sua debolezza, il suo atteggiamento mentale, formino solo una barriera insufficiente contro l'invasione di quei corpuscoli infinitamente piccoli". Il fondatore della microbiologia ebbe un'ampia visione della malattia, tale da anticipare intuitivamente approcci psicosomatici alla terapia che sono stati sviluppati solo di recente.

Nel XX secolo si conseguirono risultati molto importanti, che evidenziarono problemi metodologici di tipo riduzionistico, rivelati in particolari studi. La medicina del XX secolo è caratterizzata dal progresso della biologia molecolare, che ha consolidato la concezione dell'attuale forma di pensiero della medicina contemporanea.

Nell'intera Storia della Scienza Occidentale, lo sviluppo della biologia è andato di pari passo con quello della medicina. E' quindi naturale che la visione meccanicistica della vita abbia dominato gli atteggiamenti dei medici nei confronti della salute e della malattia. Si può pensare che la visione meccanicistica della vita abbia dominato gli studi ed i comportamenti dei medici. L'influenza del razionalismo sul pensiero medico ha avuto molta importanza negli studi della medicina contemporanea.

## ***3.2 Il Corpo e la Mente***

### **3.2.1 Psichiatria e Psicologia**

I problemi comportamentali e relazionali, attualmente, sono studiati e trattati dagli psichiatri<sup>1</sup>. I meccanismi biologici sono

---

<sup>1</sup> Psichiatria deriva dal Greco *psychè* (vita, animo, spirito) e *iatrèia* (cura)

concepiti come la base della vita, gli eventi mentali come manifestazioni della sfera psichica. I problemi e le manifestazioni in ambito psichico vengono studiati con il modello biologico. Anziché tentare di capire le dimensioni psicologiche della malattia mentale, gli psichiatri cercano di trovare cause organiche per i più svariati disturbi psichici. L'approccio psicologico si rivelò fondamentale per la concezione della Psichiatria dinamica e per la relativa Psicoterapia. La psichiatria classica, ispirata al grande fondatore della nosografia psichiatrica, E. Kraepelin, studiò la malattia mentale come malattia somatica, che presenta quindi manifestazioni e sintomi soprattutto corporei. Tale modello è oggi più che mai vivo nella psichiatria accademica, che non è solita accogliere l'intuizione di J. M. Charcot, il quale aveva ipotizzato l'effetto somatico del pensiero. Charcot lavorò alla Salpetriere, la più importante Scuola Europea post-universitaria di psichiatria, centro di formazione dei grandi psichiatri dell'Ottocento-Novecento: J. Babinskj, A. Binet, P. Janet e molti altri; lo stesso Freud, padre delle teorie psicanalitiche, ne subì l'influenza.

A Parigi, Freud ebbe le prime intuizioni che gli permisero di sviluppare la teoria sull'isteria. Il modello freudiano dell'isteria di conversione è il caposaldo di una nuova e più complessa concezione del corpo. Il corpo parla attraverso i sintomi, che non sono consequenziali ad una lesione del sistema nervoso centrale; il corpo diviene soggetto parlante con un linguaggio di simboli, che rinviano a rappresentazioni rimosse. I sintomi, dunque, non sono altro che simboli, mediante i quali il corpo comunica i vissuti interiori.

Dalla Psichiatria, che ha per oggetto lo studio clinico e la terapia delle malattie mentali, nasce la Psicologia, che approfondisce gli studi sul funzionamento dei meccanismi mentali e affettivi dell'uomo. I primi studiosi di psicologia adottarono la divisione tra "*res cogitans*" e "*res extensa*", che rese difficile la comprensione delle dinamiche mentali e delle interazioni tra mente e corpo. Due furono le principali correnti di Pensiero.

Gli Strutturalisti studiarono la mente attraverso l'introspezione e tentarono di analizzare la coscienza nei suoi elementi base; i Behavioristi concentrarono i loro studi sul comportamento. Nel frattempo, Freud mise in atto la teoria della libera associazione di idee, che è il fondamento della Psicanalisi. Così, nei primi decenni del XX secolo, le principali correnti del Pensiero Psicologico erano fondate sia sul paradigma cartesiano, sia su concetti newtoniani della realtà. Si ritiene che la psicologia come Scienza risalga all'Ottocento e le sue radici storiche risalgono alle filosofie dell'Antichità greca. Gli sviluppi recenti nella ricerca sulla Coscienza, sulla Psicoterapia e sulla Psicologia transpersonale hanno rivelato l'interesse per sistemi di pensiero orientali e particolarmente per le teorie indiane, che presentano possibili varianti di approccio allo studio della persona umana.

La cultura indiana e altre culture orientali hanno sviluppato tradizioni spirituali basate su esperienze mistiche e hanno sviluppato modelli estremamente raffinati di Coscienza, in accordo con gli sviluppi scientifici recenti.

Così, tradizioni come il *Vedanta*, lo yoga, il buddismo e il taoismo assomigliano più a psicoterapie che a religioni e filosofie, e non sorprende che alcuni psicoterapeuti occidentali

abbiano mostrato un notevole interesse per il misticismo orientale.

L'antica psicologia filosofica occidentale oscilla tra visioni idealistiche e materialiste dell'anima. Fra i Presocratici, Empedocle insegnò la teoria materialistica della psiche, secondo la quale pensiero e percezione dipendevano per intero da mutamenti corporei. Pitagora espone, invece, concezioni fortemente mistiche, fra cui la dottrina della trasmigrazione delle anime. Socrate introdusse nella filosofia greca un nuovo concetto di anima, descritta precedentemente o come una forza vitale, il "*soffio della vita*" o come un principio trascendente in senso mistico. Socrate usò la parola *psiche* nel senso in cui la usa la psicologia moderna, come sede dell'intelligenza e del carattere.

Platone fu il primo ad occuparsi esplicitamente del problema della Coscienza. L'idea di corpo, come prigione o tomba dell'anima, ha un posto centrale in alcuni suoi dialoghi, come il *Gorgia*, il *Cratilo*, e specialmente il *Fedone*. Per Platone il corpo appartiene alla classe delle cose mutevoli e sensibili, mentre l'anima fa parte del mondo delle cose immutabili e intelligibili. L'anima presiede alle funzioni del corpo e ne armonizza gli elementi; al tempo stesso il corpo disturba l'anima e, con i suoi bisogni, desideri e passioni, la rende in un certo senso sua schiava, distogliendola dal filosofare, impedendole di attingere la verità e la saggezza. Nasce così il Mito della caduta dell'anima nel corpo considerato come una prigione. Questa immagine la si ritrova nel *Fedro*, in cui l'Anima è raffigurata come un Auriga che guida due cavalli: uno rappresenta le passioni corporee e l'altro le emozioni superiori. Questa metafora racchiude gli approcci biologico e

spirituale alla coscienza, che hanno influenzato per lungo tempo la Scienza occidentale e che hanno reso difficile la comprensione dell'unicità dell'uomo nel suo armonioso *divenire*.

Una diversa impostazione del rapporto funzionale del corpo rispetto all'anima fu formulato da Aristotele.

Aristotele, nel *De anima*, concepì il corpo come una sostanza composta di materia e di forma, di potenzialità e attualità. La materia e la potenzialità sono identificate con il corpo propriamente detto, la forma e l'attualità con l'anima. Nella sua concezione, il corpo e l'anima non sono due sostanze separate, ma elementi inseparabili di un'unica sostanza. Nel Seicento il "problema" dell'anima e del corpo divenne sempre più importante. Lo ritroviamo nel pensiero di Cartesio, che elabora la teoria in cui il corpo e l'anima sono sostanze di natura fondamentale diversa: il corpo è sostanza dotata di estensione, ma priva di pensiero (*res extensa*), l'anima è una sostanza pesante, priva di estensione (*res cogitans*). Cartesio concepì il corpo come una macchina dotata di movimento. Tale movimento dipende dai meccanismi che lo compongono e per i quali è stato progettato. L'anima è libera o immortale, si identifica con la coscienza, può influire sul corpo, interagendo con esso attraverso la ghiandola pineale. Le emozioni umane vengono viste come una combinazione di sei "passioni" elementari di struttura meccanicistica.

La chiarezza dei concetti, che svolse un ruolo importante nella filosofia e nella scienza di Cartesio, non poteva derivare dall'operare confuso dei sensi, ma era il risultato di una disposizione cognitiva innata. Il dualismo cartesiano assicurava l'autonomia dello studio scientifico dei corpi viventi e apriva il

problema di come collegare tra loro due sostanze così diverse ed indipendenti: Corpo e Anima.

### **3.2.2 Dove ha sede la Mente?**

La mente è un'astrazione che indica l'insieme delle capacità superiori operative del cervello. Con tale termine s'intende l'insieme delle capacità eterogenee, come la coscienza, l'intelligenza, la memoria, l'affettività. La mente è l'insieme delle facoltà interiori di un individuo, contiene le idee e le conoscenze che hanno contribuito alla formazione della cultura, degli atteggiamenti intellettuali e spirituali di una persona. Sembra essere la sede del pensiero: l'uomo, pensando, va incontro al futuro, anticipando ciò che verrà. L'innata capacità di direzione della mente ha determinato un ulteriore sviluppo oltre il pensiero, che comprende la capacità tipicamente umana di comunicare attraverso il linguaggio, la capacità pensare, di apprendere, di decidere. Tutto questo ha permesso e permette le abilità di adattamento all'ambiente, per soddisfare le capacità ed i bisogni umani.

Ma la mente non risiede solo nel cervello. Recenti studi hanno scoperto<sup>1</sup> l'esistenza di un secondo cervello localizzato nell'intestino. Non ci siamo mai accorti dell'esistenza del cervello intestinale, solo perché la coscienza si pensa risieda nella testa, ma molte decisioni spesso sono prese dalla pancia o, meglio, dai centri nervosi lì appena scoperti. In tutte le culture, nei modi di dire, nel senso comune, la pancia è tradizionalmente la sede principale dei sentimenti e delle emozioni.

---

<sup>1</sup> Da FOCUS N° 101 del marzo 2001 Pag. 24-32 Massimo Palidoro

Per gli scienziati, essa conteneva un semplice tubo, governato da riflessi, finché a qualcuno non è venuto in mente di contare le fibre nervose dell'intestino ed ha così scoperto l'esistenza del cervello intestinale, quasi una copia di quello della testa. Entrambi producono sostanze psicoattive, che influenzano gli stati d'animo. Il cervello intestinale lavora in modo autonomo e invia più segnali al cervello "nella testa" di quanti non ne riceva da esso. Aiuta a fissare ricordi legati alle emozioni. Può ammalarsi, soffrire di stress e sviluppare proprie nevrosi. Prova sensazioni, pensa, ricorda.

Che bisogno c'era di due cervelli? "Nella scatola cranica tutto non ci stava, per far passare i collegamenti col resto del corpo il collo avrebbe dovuto avere un diametro molto grosso. E poi, appena dopo la nascita, il neonato deve mangiare, bere, digerire: meglio che queste funzioni siano autonome". Durante la formazione dell'embrione, quindi, una parte delle cellule nervose viene inglobata nella testa, un'altra nell'addome. I collegamenti tra i due sono tenuti dal midollo spinale e dal nervo vago.

La comparsa della mente conduce l'uomo alla coscienza di sé, della sua esistenza, a rendersi conto delle cose, a vederle dal di fuori e a giudicarle. Il rapporto dell'uomo immediato con la natura, l'unità col tutto sono automaticamente perduti. Si rompe il rapporto diretto con la grande madre, come quando viene tagliato il cordone ombelicale. L'uomo si ritrova libero dai legami con la natura, perderà quell'equilibrio nirvanico fra sé e il mondo, che faceva della natura il paradiso perduto. Ora l'uomo sa di non poter più tornare indietro, a meno di annientare se stesso.



Ha inizio la grande Avventura dell'Uomo, bella o brutta, positiva o negativa: la creatura umana è di fronte alla responsabilità delle proprie scelte. Per la prima volta nella natura, un essere vivente si trova di fronte alle reali possibilità di costruire liberamente e scientemente il proprio destino. Se saprà ricostruire, scientemente, il rapporto con la Natura che era stato interrotto potrà arrivare alla nuova grande alleanza, oppure, altrettanto scientemente, potrà arrivare alla propria autodistruzione.

Per la conoscenza, noi abbiamo bisogno sempre di due poli, ma non dovremmo fermarci alla diversità ed al loro carattere opposto, ma utilizzarne la loro "tensione" come spinta ed energia per trovare il cammino che porta all'unità.

### **3.2.3 L'Autenticità del Corpo**

La cellula è un organismo vivo, un'entità meravigliosa e palpitante, ma da sola non avrebbe motivo di esistere. L'importanza della cellula sta nel suo ruolo di parte di un più grande e assai meraviglioso organismo, l'essere vivente. La magica grandezza dell'essere vivente, della vita umana, nasce dalla magia ancor più grande della vita stessa. Sostanze chimiche inanimate si sono mutate in cose vive che si nutrono, respirano, nascono, si sviluppano, pensano e sognano. Gli esseri viventi della Terra sono creature cosmiche, il prodotto di eventi celesti: collisioni di atomi, esplosioni stellari, unioni molecolari. Le creature si svilupparono in sincronia, adattandosi l'una all'altra e all'ambiente circostante.

Tra i perfezionamenti più completi della selezione vi è l'intelligenza del corpo, espresse il fisiologo Walter Cannon.

Tale saggezza è in una certa misura visibile in ogni organismo vivente sulla Terra. Miliardi di anni, di cambiamenti, di morti e di vite hanno creato un eccezionale equilibrio autoregolante, chiamato omeostasi. Grazie a questo processo, i meccanismi biologici lavorano all'unisono per proteggere la stabilità interna del corpo dalle minacce dell'ambiente circostante. Queste forze si attivano automaticamente, alcune in una frazione di secondo, altre più lentamente: ad esempio se un uomo ha un'emorragia, il suo corpo immette acqua nel sistema circolatorio prendendola dai tessuti, impedendo alla pressione sanguigna di scendere al di sotto di livelli pericolosi. Ere di mutamenti hanno prodotto molte specie che prosperano grazie all'alleanza piuttosto che all'aggressione.

Una delle più complesse creazioni della vita è il cervello umano. Gli esseri umani elevarono la qualità della vita fino alla capacità di fornire cure, di riflettere, di prestare aiuto e di garantire il futuro della specie non soltanto con la riproduzione ma anche con l'educazione. Conservata nei fossili e nei nostri corpi, vi è la prova che ogni vita è in relazione con tutte le altre forme di vita, che noi tutti abbiamo un comune antenato: quella prima, unica cellula. L'essere umano è una comunione di altri esseri. Molte cellule nel o sul nostro corpo contribuiscono alla nostra vita come noi alla loro. Gli organismi viventi sono fiumi di materia che confluiscono, le loro molecole passano continuamente da una forma di vita all'altra, senza mai fermarsi, neppure alla morte.

Noi siamo l'universo. Diventando coscienti del corpo, lo mettiamo in condizioni di far presa sulla vita. Il ritmo cosmico che regola i cicli del sole e della luna, il giorno e la notte, le stagioni, è lo stesso al quale obbedisce il movimento della

nostra energia vitale. Il corpo rappresenta e riflette ogni minima mutazione dell'equilibrio psicofisico. Nelle rigidità, nei crampi, nelle debolezze e nei dolori dei muscoli della schiena, del collo, delle gambe, delle braccia, del diaframma, del cuore, e anche del volto e del sesso, si rivela tutta la nostra storia, dalla nascita ad oggi. Il corpo è il rifugio dei ricordi più nascosti, più lontani. Non ha mai dimenticato niente ed è la sola realtà valutabile. Non si oppone all'intelligenza, ai sentimenti e all'anima. Li include e li ospita.

## 4 LA MEDICINA ORIENTALE

La Medicina Orientale non si interessa particolarmente ai rapporti causali tra eventi che determinano una patologia, ma presta piuttosto attenzione alla sincronia di cose ed eventi. Tale modo di pensare viene definito da Needham correlativo: l'individuo sano e la società sana sono parti integranti di un ordine strutturato e la malattia è considerata come il risultato di una disarmonia a livello individuale e sociale. In quest'ottica, il termine sincronia (dal greco syn "con" chronos "tempo") significa il rapporto temporale tra più eventi, azioni e funzioni, che diventano la "misura" della salute. I singoli organismi interagiscono e comunicano fra loro coordinando i loro ritmi ed integrandoli con quelli più ampi dell'ambiente che li circonda.

Essere sani significa essere in sincronia con se stessi e col mondo circostante. Il processo di guarigione si manifesta grazie al sistema mente/corpo, mediante un atteggiamento positivo e fiducioso da parte del paziente; il terapeuta avrà solo funzione di ridurre lo stress eccessivo, di "irrobustire" il corpo e di incoraggiare il paziente a sviluppare fiducia in se stesso. La medicina orientale opera basando i suoi rimedi sul principio di equilibrio di Yin e Yang.

### *4.1 La teoria dello Yin e dello Yang*

Sin dall'antichità, gli orientali hanno riconosciuto che il Corpo è parte della Natura e che l'uomo vive costantemente sotto l'influsso della Natura.

Nella natura esiste un ordine, un principio di flusso costante, in accordo con il principio fondamentale che il nostro mondo è in perenne mutamento.

Nella Filosofia Orientale, tale principio è noto come Teoria dello Yin e dello Yang. I nostri corpi sono una cosa sola con l'Universo; il corpo e la terra non sono due entità separate. Tutti i fenomeni nascono dal Ch'i o KI di Yin e Yang.

La logica che sottosta alla medicina cinese è che: “una parte può essere compresa solo in relazione al Tutto”. Questo modo di pensare ha in sé il concetto olistico che considera l'organismo nella sua interezza, nel suo contesto ed in armonia con le leggi universali della Natura. Espressione di tale logica è la teoria dello Yin e dello Yang, che si basa sulla concezione filosofica di due polarità complementari, dette Yin e Yang: opposti complementari che caratterizzano il concetto fondamentale del pensiero cinese. In origine i termini Yin e Yang indicavano rispettivamente i fianchi in ombra e al sole di una montagna. Gli archetipi dei due poli della natura furono rappresentati dai concetti di luminoso e oscuro, rigido e flessibile, sopra e sotto, ma anche da maschile e femminile.

Yang, il potere creativo, maschile, forte, era associato al Cielo, mentre Yin, l'elemento femminile, materno, buio, ricettivo era rappresentato dalla Terra.

Nel campo del pensiero, Yin è la mente femminile, intuitiva e complessa, Yang è l'intelletto maschile, lucido e razionale.

Yin è la quiete contemplativa del saggio, Yang la forte attività creativa del re. Il carattere dinamico dello Yin e dello Yang è illustrato dall'antico simbolo cinese chiamato T'ai-chi T'u o “Diagramma della Realtà ultima”.

Tale diagramma fornisce una simmetrica disposizione dell'oscuro Yin e del luminoso Yang. La simmetria non è statica, è rotazionale e richiama alla mente il divenire della realtà in un movimento ciclico e continuo.

## FIGURA Tao

I due punti nel diagramma rappresentano l'idea che ogni talvolta una delle due forze esprime il suo massimo, contiene già in se stessa il seme del suo opposto. La coppia Yin e Yang è il grandioso motivo conduttore che influenza i sistemi vitali.

Yin e Yang si creano a vicenda, possono essere distinti l'uno dall'altro ma non separabili. Dipendono l'uno dall'altro, si richiamano e si definiscono a vicenda. L'attività Yang del corpo è nutrita dalla sua forma fisica Yin, la forma fisica è creata e mantenuta in esistenza dall'attività del corpo. Yin e Yang si controllano reciprocamente: se la Yin è in eccesso, lo Yang sarà carente e viceversa.

Yin e Yang si trasformano l'uno nell'altro. Questo principio è alla base dei processi organici. Esso allude a due tipi di trasformazione: i mutamenti che si producono armoniosamente nel corso normale degli eventi e le rotture e le trasformazioni improvvise, caratteristiche di situazioni disarmoniche. Nella dinamica del corpo, ad ogni inalazione fa seguito un'esalazione

ed è proprio in questo continuo dare e prendere che si manifesta la vita.

La medicina cinese si basa sull'equilibrio di Yin e di Yang a livello del corpo umano ed ogni malattia è considerata la rottura di tale equilibrio. Il corpo è diviso in parti Yin e parti Yang. In generale, l'interno del corpo è Yang, la superficie del corpo è Yin, la parte anteriore è Yin, il dorso è Yang.

Lo Yin e lo Yang del corpo sono talvolta descritti metaforicamente come l'Acqua e il Fuoco del corpo. Le malattie caratterizzate da debolezza, lentezza freddo e inattività sono Yin; quelle che manifestano forza movimento, iperattività e calore sono Yang. All'interno del corpo vi sono organi Yin e organi Yang.

L'equilibrio tra tutte queste parti è mantenuto da un flusso continuo di KI o energia vitale, lungo un sistema di meridiani che contengono i punti di stimolazione dell'agopuntura. Ad ogni organo è associato un meridiano in modo tale che i meridiani Yang appartengano ad organi Yin e viceversa.

Ogni volta che si blocca il flusso tra Yin e Yang, il corpo si ammala e la malattia viene curata inserendo degli aghi nei punti d'inserzione dei meridiani. Tale pratica è chiamata agopuntura e serve a stimolare e ristabilire il flusso del KI.

L'onnipresente influenza della teoria Yin-Yang nella Cultura e nel Pensiero cinese consente una spiegazione e una concezione diversa degli eventi rispetto a quella occidentale. L'idea di rapporto causale, centrale per il Pensiero occidentale, è quasi assente nel pensiero cinese. I cinesi ritengono che l'Universo sia in perpetuo mutamento ed il suo movimento sia dovuto ad una dinamica interna di processi ciclici.

Come il Sole, nel suo ciclo annuo, delinea le quattro stagioni, così tutti gli organismi attraversano, nel corso della vita, quattro stagioni: nascita, maturazione, declino, morte. La costanza del cosmo sta nella regolarità di questi cicli di mutamento. Conoscenza, nell'ottica cinese, significa percezione attenta del movimento interno del tessuto dei fenomeni.

#### ***4.2 I Canali del paesaggio umano***

Il termine “meridiani”, applicato alla medicina cinese, è entrato in Occidente tramite una traduzione francese del termine cinese jing-luo.

Jing significa “attraversare” oppure “un filo in un tessuto”; luo è “qualcosa che connette o lega”, oppure una “rete”.

I meridiani sono i cammini, i canali, che trasportano il flusso del KI ed il sangue attraverso il corpo. Non sono vasi sanguigni, ma una rete invisibile, che trasmette le Sostanze Fondamentali agli Organi e che fa capo ad un sistema di supervisione e armonizzazione della circolazione energetica gestita dal Cuore. Il Cuore è considerato la sede dello Shen, che è la mente intesa come sistema armonico delle facoltà psicoemotive della persona.

La medicina cinese attribuisce agli organi funzioni associate a precise azioni sulla sfera psicoemotiva. La circolazione dell'energia nel corpo varia nei diversi canali e negli organi a seconda delle ventiquattro ore, delle esigenze fisiologiche dell'organismo, delle stagioni e delle necessità di utilizzo. Nella Teoria medica cinese i Meridiani sono invisibili, ma dotati di realtà fisica; infatti, le sostanze KI e sangue scorrono in essi portando nutrimento e forza. Il sistema dei meridiani è



essenziale per il mantenimento di un equilibrio armonioso, in quanto unifica tutte le parti del corpo. Il sistema dei meridiani regola lo Yin e lo Yang, inumidisce i tendini e le ossa, arreca beneficio alle articolazioni, a tutto il corpo. Dai Canali principali si diramano i Canali collaterali, che arrivano fino alle giunzioni cellulari, dove avvengono i principali scambi ionici e chimici di sostanze necessarie allo sviluppo, alla riproduzione ed all'attività delle cellule. I Cinesi paragonano il sistema dei meridiani ai canali fluviali che irrigano il territorio e i punti di agopuntura alle "chiuse". I meridiani collegano l'interno corporeo con l'esterno, ogni medico cinese deve conoscere i piani e i percorsi del sistema di cui fanno parte per poter operare in modo corretto ed efficace. Il sistema dei Meridiani consiste di dodici meridiani regolari che corrispondono a ciascuno dei cinque organi Yin e dei sei organi Yang e al Pericardio. La Teoria dei meridiani afferma che la disarmonia in un certo meridiano possa avere origine sia da un disturbo prodotto in seno al meridiano stesso, sia da una disarmonia dell'organo a esso connesso.

### ***4.3 La Teoria dei Cinque Elementi nella medicina orientale***

La Teoria dei Cinque Elementi riflette i ritmi della natura e trova applicazione in un campo assai vasto, che comprende l'agricoltura, l'alimentazione, la psicologia, l'astrologia. Molti libri hanno dimostrato come possa essere utilizzata in medicina ed in particolare nell'agopuntura. Ancor oggi continua a dimostrarsi efficace nella diagnosi medica e nella cura. La teoria dei cinque elementi è di origine cinese. E' descritta nei minimi

particolari nel *Nei Ching*, un testo che raccoglie i dettami dell'antica medicina e che risale probabilmente a più di 4000 anni fa. I filosofi cinesi classificarono ogni cosa di questo mondo secondo i Cinque Elementi Primari: Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua, che rappresentano cinque stadi di forze (figura 6). La base di tale teoria risiede nel concetto dell'eterno gioco scambievole di Yin e Yang, perché, nell'alternarsi di questi due opposti complementari, nasce sempre una nuova entità. L'uomo racchiude in sé questi cinque elementi poiché è il prodotto del Cielo e della Terra. Ne consegue che l'uomo, essendo un'entità allo stesso tempo terrestre e celeste, si serve di questi nella sua vita quotidiana. La Terra é posta al centro, in modo tale da creare un sistema dinamico omnicomprensivo.

Fig. 2 Pag. 35

Ogni elemento corrisponde a una direzione e a una stagione nel corso dell'anno. La primavera è la prima stagione dell'anno nuovo, è il tempo della semina e il sole sorge da est ogni mattino. Il Legno è il primo elemento, in quanto rappresenta la forza della vita – vitalità e crescita vitale. La sua presenza fondamentale per la comprensione della Teoria dei Cinque Elementi. Si considera che ciascun elemento debba la sua

esistenza all'interazione del Cielo e della Terra (Yin, Yang); questa è la ragione della posizione centrale assegnata all'elemento Terra. Per quanto riguarda la direzione, il legno rappresenta l'est, il fuoco è il sud, il metallo è l'ovest e l'acqua è il nord. La Terra in cui viviamo è il centro, che connette tutti gli altri elementi. Doyo è la stagione della terra, che nel calendario orientale si presenta quattro volte all'anno. Doyo si situa circa all'epoca dei due equinozi e dei due solstizi, culmini che seguono la fine di una stagione e l'inizio della seguente. Il periodo di Doyo dura più o meno due settimane. E' il periodo compreso tra due stagioni successive, mentre l'una si muta nell'altra. Essendo posto tra due stagioni, Doyo contiene le qualità attive sia di Yin che di Yang e combina le forze di ambedue le stagioni. Talvolta, il giorno più caldo e quello più freddo dell'anno cadono nel periodo di Doyo. La connessione tra gli altri elementi e le rispettive stagioni è la seguente:

*Fuoco: l'estate e il caldo sud; Metallo: l'autunno arido e l'ovest; Acqua: l'inverno e il freddo nord; Legno: la primavera e il ventoso est (figura 7).*

FIG:1 pg. 34

Il *Nei Ching* spiega con chiarezza e semplicità le interrelazioni esistenti tra i cinque elementi. Afferma che: “il legno dà origine al fuoco, il fuoco dà origine alla terra, la terra dà origine al

metallo, il metallo dà origine all'acqua, l'acqua dà origine al legno". Questo è il ciclo "sheng" o della "creazione", che nella medicina orientale produce la relazione "madre-figlio". E' rappresentato dalla figura 8 dal periplo esterno delle frecce. Riflette come:

*il legno brucia per produrre  
il fuoco le cui ceneri si decompongono  
in terra dove nascono e da dove sono estratti  
i metalli che una volta disciolti diventano  
l'acqua che nutre le piante e gli alberi*

Il *Nei Ching* spiega anche il ciclo "ko", della "distruzione" o del "controllo":

*il legno è tagliato dal metallo  
il fuoco è spento dall'acqua  
la terra è penetrata dal legno  
il metallo è disciolto dal fuoco  
l'acqua è interrotta e bloccata dalla terra.*

Tale ciclo distruttivo è rappresentato dalle frecce interne nella figura 8. Ognuno di questi cicli di interrelazioni è suscettibile di vastissime applicazioni pratiche. Ciascun elemento è associato ad un organo (figura 8).

Il ciclo della creazione (freccie esterne, figura 8) mostra come:

*il cuore rinforza la milza,  
la milza rinforza i polmoni,  
i polmoni rinforzano i reni,  
i reni rinforzano il fegato,  
il fegato rinforza il cuore.*

Il processo è circolare e ciascun organo ricava energia da quello che lo precede e ne dà all'organo che lo segue. Migliorando le condizioni di un organo indebolito, si rafforza lo stato degli organi seguenti, i "figli". Similmente l'indebolimento di un organo può provocare un rifornimento di energie che avviene a spese dell'organo che lo precede, la "madre". Le freccie interne illustrano il ciclo della distruzione.

Si osserverà come reni troppo ricchi di energia indeboliscono il cuore, la milza troppo piena di energia indebolisca i reni, i polmoni troppo pieni di energia indeboliscono il fegato, il fegato troppo pieno di energia indebolisca la milza e il cuore troppo pieno di energia indebolisca i polmoni. In queste ultime relazioni, non c'è un vero e proprio processo circolare. Per esempio, se i reni sono in eccesso di energia e di conseguenza

indeboliscono il cuore, il cuore soltanto si trova indebolito. Non ci sono ripercussioni a catena sugli altri organi.

Questa relazione di controllo tra “forte e debole” (freccie interne) si manifesta soltanto tra due organi. Si tratta di una relazione tra complementari-antagonisti, non circolare come nel ciclo della creazione (freccie del periplo), in cui, se un organo viene rinforzato, l’organo consecutivo lo è a sua volta.

In effetti, ciascun elemento è associato con due organi, poiché per ogni organo, come illustrato nella figura 8, ne esiste un altro che gli è complementare. Esiste, inoltre, una sesta coppia di organi, il mastro del cuore/triplice focolare: si ottengono così dodici organi come illustrato dalla figura 9.

Il fegato e la vescica biliare sono gli organi collegati all’elemento legno. Il fuoco possiede due coppie di organi: il cuore/intestino tenue ed il mastro del cuore/triplice focolare. Alla terra appartengono la milza-pancreas e lo stomaco (nella medicina orientale tradizionale la milza e il pancreas sono considerati un unico organo). I polmoni e l’intestino crasso sono associati al metallo; i reni e la vescica sono associati all’acqua.

FIG4 pag 37

Nel testo di medicina cinese *Nei Ching* si descrivono alcune interessantissime relazioni fisiologiche:

*il fegato nutre i muscoli, che rinforzano il cuore; il fegato governa gli occhi*

*il cuore nutre il sangue, il sangue ravviva lo stomaco; il cuore regola la lingua*

*lo stomaco rinforza i tessuti, i tessuti proteggono i polmoni; lo stomaco regola la bocca*

*i polmoni rinforzano la pelle e i capelli (i peli), la pelle e i capelli proteggono i reni; i polmoni governano il naso*

*i reni rinforzano le ossa e il midollo, e le ossa e il midollo rinforzano il fegato; i reni regolano le orecchie*

FIG5 pag 38

La figura 10 illustra le relazioni esistenti tra gli organi interni, i tessuti e gli organi di senso e il modo in cui ciascun senso è connesso con uno degli organi interni da esso regolato: il cuore e la parola, lo stomaco e il gusto, i polmoni e l'odorato, i reni e l'udito, il fegato e la vista. A ciascun elemento è associata un'emozione intimamente connessa con l'organo corrispondente (figura 11).

Facendo riferimento al testo *Nei Ching* si dice che:

*l'ira danneggia il fegato, ma la tristezza equilibra l'ira*

*la gioia stravagante danneggia il cuore, ma la paura equilibra la gioia*

*la simpatia eccessiva (preoccupazione) danneggia lo stomaco, ma l'ira equilibra la simpatia*

*l'angoscia eccessiva danneggia i polmoni, ma la gioia equilibra l'angoscia*

*l'estrema paura danneggia i reni, ma la simpatia può far superare la paura.*

Così, il manifestarsi di una di queste emozioni rende possibile riconoscere un problema dell'organo ad essa collegato. Possiamo notare l'interrelazione esistente tra questi organi, spiegata dal ciclo distruttivo della Teoria dei Cinque Elementi. Anche il ciclo della creazione si applica alle emozioni. Un'eccessiva simpatia o preoccupazione produrrà angoscia; l'eccesso di angoscia crea la paura...La gioia, l'emozione del fuoco (caldo, estate) è la più Yang; la paura, l'emozione dell'acqua (freddo, inverno), è la più Yin. La Teoria dei Cinque Elementi è in armonia con lo scorrere delle stagioni e con il



ritmo di ogni giorno, è un riflesso della vita che scorre e cambia e non può essere contenuta all'interno di rigide categorie.

### **4.3.1 Salute e Guarigione**

La salute e il fenomeno della guarigione, come evidenziato in questo studio, hanno significato cose diverse in epoche ed in tradizioni culturali diverse.

Il significato che si attribuisce alla parola “salute” dipende dalla concezione che si ha dell'organismo e della sua relazione con l'ambiente. Al mutare di questa concezione, da una cultura a un'altra, e da un'era all'altra, mutano anche le nozioni di salute.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce la salute come uno stato di completo benessere psicofisico e sociale, non semplicemente l'assenza di malattia o di infermità. La salute ha molte dimensioni, che derivano tutte dalla complessa interazione fra gli aspetti fisici, psicologici e sociali della natura umana. Nelle sue molte sfaccettature, la salute riflette l'intero sistema sociale e culturale e non può mai essere rappresentata da un singolo parametro.

## **5 REIKI**

### ***5.1 Le Origini di Reiki***

#### **5.1.1 Il Mito di Usui (storia)**

Mikao Usui era un monaco Cristiano e come ogni domenica, si apprestava a officiare la regolare cerimonia nella cappella del collegio maschile di cui era anche il rettore. Uno degli studenti si alzò in piedi, chiese il permesso di parlare e quando gli fu accordato disse:

"Parlo in nome degli studenti che hanno concluso gli studi e lasceranno la scuola per andare nel mondo. Noi siamo giovani e abbiamo tutta la vita davanti a noi, ma abbiamo anche molti dubbi e timori e vorremmo delle rassicurazioni. Per anni abbiamo studiato in questo collegio e conosciamo la Bibbia, sappiamo che Gesù Cristo operava miracoli, perché le persone credessero in lui. Ma noi non abbiamo mai assistito ad alcun miracolo e ci chiediamo che cosa significa credere in Dio. In tutti questi anni, Dottor Usui, Lei è stato il nostro insegnante e la nostra guida, conosciamo la Sua fede profonda nelle Sacre Scritture, ma noi non abbiamo la Sua fede. Per favore, la preghiamo di darci una dimostrazione che ciò che è scritto corrisponde a verità." Usui disse che era vero, che era un buon Cristiano e che aveva una assoluta fiducia nelle parole di Cristo, che esistevano testimonianze storiche e opere teologiche che dimostravano le capacità taumaturgiche di Cristo e l'esistenza dei miracoli. Ma lo studente continuò: "Noi la onoriamo e la rispettiamo come nostro Maestro, ma tra poco noi saremo fuori

di qui e dovremo cavarcela da soli. Noi le chiediamo di farci vedere come si fa a restituire la vista a un cieco, a guarire un lebbroso o a resuscitare un morto". Usui rispose che questo non poteva farlo, perché nessuno glielo aveva insegnato.

Lo studente riprese a parlare con un velo di amarezza: "Noi la ringraziamo per tutto quello che ci ha insegnato, ma ora sappiamo che la Sua fede è una fede cieca e noi non vogliamo credere ciecamente a qualcosa, vogliamo fatti e dimostrazioni tangibili, vogliamo essere certi che quello che facciamo o diciamo esiste davvero. Lei ha ricevuto in dono questa fede assoluta e ha vissuto a lungo per rafforzarla, ma questo riguarda la Sua vita. Noi stiamo iniziando la nostra e abbiamo bisogno almeno di una dimostrazione per continuare a credere in Lei e nei Suoi insegnamenti e avere un giorno la Sua stessa Fede."

Usui disse che non poteva mostrare alcuna guarigione in quel momento, e non volle proseguire oltre la discussione. Ma le parole dello studente lo avevano profondamente colpito e dopo un lungo silenzio aggiunse: "Bene, dunque. Io non posso dimostrarvi nulla, in questo momento, ma un giorno ve lo proverò. E per fare questo fin da ora rassegno le mie dimissioni da ogni incarico e parto alla ricerca del segreto della guarigione. E quando lo troverò, ritornerò e ve lo dimostrerò."

E così Mikao Usui, non più giovanissimo, partì alla ricerca di come poter guarire gli ammalati e ridare la vista ai ciechi. Per sette anni approfondì i suoi studi sul Cristianesimo e sulla Bibbia, ma non trovò alcuna spiegazione né alcuna formula di guarigione. Studiò altre Religioni e Filosofie e quando approfondì gli studi sul Buddismo scoprì che anche il Buddha conosceva l'arte della guarigione. Si recò dunque nei Monasteri chiedendo ai monaci se fosse vero che nei Sutra si parlasse del

potere di guarire le malattie, ma la risposta era quasi sempre la stessa: "Sì, certo, è scritto che il Buddha guariva i lebbrosi appoggiando le mani sul loro corpo, ma noi monaci buddisti riteniamo che tutto dipende dalla mente e non possiamo dedicare molto tempo al corpo. Certo è importante mangiare e bere moderatamente, occuparsi di essere in salute e rispettosi della vita, ma quello che ci preme innanzi tutto è la salute dello Spirito. Per questo noi trascorriamo lunghe ore in meditazione o pregando, per trascendere il corpo e sviluppare le facoltà della mente."

Ogni volta Usui faceva un inchino, ringraziava e si recava nel monastero successivo. Trascorsero mesi e mesi di infruttuose ricerche, tutti sembravano troppo occupati con la mente per interessarsi del corpo. Usui era molto depresso; ma continuava instancabilmente fiducioso la sua ricerca. Finalmente giunse in un Tempio Zen, fu accolto con benevolenza, gli fu accordato il permesso di leggere i Sutra e di partecipare alle sedute di meditazione con i monaci. Passarono altri tre anni ed era sempre più chiaro per Usui che le ricerche sarebbero durate ancora molto tempo. Effettuò ricerche sui testi cinesi ed indiani e fu proprio nei testi originari dei Sutra, scritti nell'antica lingua Sanscrita, che Usui alla fine trovò il metodo. Tale metodo risultò semplice e chiaro ed il suo contenuto era stato scritto 2.500 anni prima. Doveva essere interpretato correttamente. Usui parlò con il monaco che dirigeva il monastero Zen: "Andrò sul monte Koriyama e mi sottoporro alla prova per 21 giorni. Digiunerò e mediterò. Arrivato a questo punto non posso tirarmi indietro. Se il ventiduesimo giorno non sarò ritornato, mandate a cercare il mio corpo perché vorrà dire che sono morto." E partì.

Scelse un luogo vicino a un corso d'acqua, si sedette sotto un grande cedro e iniziò la meditazione. Posò davanti a sé ventun sassolini ed ogni giorno che passava ne eliminava uno. Egli sapeva che doveva aspettare finché accadesse qualcosa, ma non sapeva cosa. Nel frattempo leggeva le Scritture, recitava i Sutra, meditava e beveva solo acqua. Stava per sopraggiungere l'alba del ventunesimo giorno, Usui si accingeva ad effettuare l'ultima meditazione e quando aprì gli occhi vide in lontananza una piccola luce tremolante, simile alla fiamma di una candela. La luce si avvicinava, puntando alla sua fronte. Ne ebbe paura, pensò di evitarla o di chiudere gli occhi, ma intuì che quella era la prova che stava aspettando e così rimase a fissarla. In un attimo la luce lo colpì in mezzo alla fronte e l'impatto fu così forte tanto che Usui cadde. Quando, ancora stordito dal colpo, vide milioni e milioni di sfere di luce agitarsi, muoversi, davanti a lui e notò che avevano i sette colori dell'arcobaleno. Una grande luce apparve davanti a lui e come su uno schermo egli vide passare in lettere dorate ciò che aveva appreso quando leggeva il testo Sanscrito. Le parole pulsavano davanti ai suoi occhi come dicendo: "Ricordati, Ricordati. E' Così. Ricordati". Usui non avvertiva più dolore, paura, fame, stanchezza ma sentì che quel giorno aveva ricevuto la benedizione. In quel momento disse: "Ora posso aprire gli occhi e gettare l'ultimo sasso" disse. Si alzò e riprendendo il cammino di ritorno si accorse che le sue gambe erano forti e i piedi stabili, come se avesse pranzato. "Questo è il primo miracolo!" pensò, "Mi sento sazio e riposato".

Scendendo dalla montagna, inciampò in una roccia e si ferì un dito del piede, l'unghia era staccata, la ferita sanguinava e doleva molto. Istantaneamente afferrò il dito con la mano e poco

dopo sentì un profondo calore che entrava nella ferita. Il dolore scomparve e il sangue cessò di uscire. "Questo è il secondo miracolo", pensò. E continuò il cammino.

Giunse ad una locanda e si fermò per ritemprarsi. Nella locanda notò che la figlia del padrone aveva un terribile mal di denti e da settimane piangeva dal dolore. Usui mise le mani sulle sue guance e in breve il male svanì. La ragazza incredula e felice saltava qua e là ringraziando e dicendo a tutta la famiglia che quello non era un monaco normale, ma che aveva qualcosa di magico nelle sue mani. Il padrone della locanda per sdebitarsi offrì un'abbondante colazione al suo inatteso ospite, non nascondendo il timore che dopo tanti giorni di digiuno potesse arrecargli danno. Dopo essersi saziato Usui pensò che erano accaduti altri due miracoli: la ragazza non aveva più il mal di denti e lui non aveva fatto indigestione.

Verso sera fu di ritorno al monastero e, come prima cosa, voleva vedere il monaco per raccontargli ogni cosa, ma il monaco soffriva di artrite ed era in preda ad un violento attacco di mal di schiena. Usui andò a trovarlo nella sua piccola stanza e mentre raccontava appoggiò le sue mani sulla schiena del povero malato. E disse del digiuno, della lunga attesa, della luce e di come era andata la giornata. Terminato il racconto, Usui fece per congedarsi, ma il monaco dopo un attimo di stupore disse: "Il dolore non c'è più, potrò dormire finalmente! Mi sento meravigliosamente e pieno di energia! Così è questo che tu chiami Reiki! Domani parleremo ancora".

E così decisero che il modo migliore per usare il segreto della guarigione era portarlo dove più ce ne era bisogno, ovvero nei sobborghi di Kyoto, nel quartiere dei mendicanti. E infatti Usui vi si stabilì per diversi anni, perfezionando la tecnica della

guarigione: scoprì che i giovani guarivano più in fretta, bastavano pochi giorni di trattamento, mentre i più vecchi necessitavano di settimane, a volte mesi di applicazioni di Reiki. Egli lavorava instancabilmente e poco a poco tutti o quasi guarirono dalle loro malattie, recarsi in città, trovarono un lavoro e diventarono cittadini rispettabili.

Ma un brutto giorno, mentre Usui girava per il sobborgo per vedere quanto lavoro restava ancora da fare, incontrò una faccia conosciuta, e poi un'altra e un'altra ancora. Le persone che aveva curato e che avevano cambiato vita, volevano fare nuovamente i mendicanti. Usui ebbe un violento accesso di collera, vide il lavoro di anni vanificarsi in un attimo e gridava queste parole: "Cosa ho fatto? Cosa ho fatto? Io non ho salvato una sola anima! Dunque avevano ragione che la mente è più importante del corpo. Ho dunque fallito, completamente fallito? Se avessi pensato prima di tutto a guarire il loro spirito e poi il loro corpo forse non sarebbe andata così".

Era deluso e amareggiato e quando chiese ai mendicanti perché fossero tornati, uno rispose: "Chiedere l'elemosina è un mestiere molto più facile, non preoccupa ed inoltre è più facile trovare qualcosa da mangiare e un posto dove dormire che lavorare tutto il giorno. Fare il mendicante è un buon lavoro, mi riempio la pancia e non devo stressarmi." Le ultime parole di Usui furono: "Ingrati, siete avidi e ingrati, volete tutto per voi e non siete disposti a dare nulla in cambio: ecco perché siete di nuovo nel fango. I mendicanti restano mendicanti, siete solo capaci di chiedere, ma non conoscete gratitudine né generosità. Basta Reiki, basta mendicanti!"

Ma gli anni di lavoro nei sobborghi non erano stati vani: ora egli sapeva che non bastava guarire il corpo, ma occorreva anche

insegnare agli uomini a essere grati per la vita, a essere onesti e generosi, a ringraziare Dio per i doni di ogni giorno. Così nacquero i Principi di Reiki:

*Solamente per oggi, non arrabbiarti. Solamente per oggi, non preoccuparti. Terremo conto di tutte le benedizioni e onoreremo i nostri genitori, i nostri insegnanti e i nostri vicini. Onoreremo il cibo, non lo sprecheremo, perché anche il cibo è un dono di Dio. Vivremo onestamente, ci guadagneremo da vivere in modo dignitoso e saremo pieni d'amore e di compassione verso tutto ciò che è vita.*

Usui trascorse il resto della sua vita viaggiando a piedi per tutto il Giappone. Andava nei mercati affollati di gente e vagava su e giù con una lampada accesa in mano in pieno giorno. Quando qualcuno gli faceva notare rispettosamente che se cercava qualcosa non c'era bisogno di quella luce, egli rispondeva: "Quello che sto cercando io non si vede alla luce del sole. Il mondo è pieno di gente triste chiusa e arrabbiata. Io cerco qualcuno che abbia voglia di far luce nel suo cuore e guarire da ogni sofferenza, e rendere puri e forti la mente, il carattere e il corpo. Se vuoi ascoltare questa lezione, seguimi."

### **5.1.2 La Vita di Usui**

Mikao Usui Sensei nacque il 15 Agosto 1865 a Yago, un villaggio del Giappone. Visitò molti conventi buddisti e studiò testi antichi imparando il sanscrito, il cinese e il tibetano. Si diresse in Cina, in India, in Nepal e nel Tibet dove trascorse sette anni presso un Lama.

Nel 1921 aprì una Scuola Reiki a Harajuki, Aoyama, Tokyo. Nel 1923, in occasione del disastroso terremoto di Tokyo, Usui



Sensei si prodigò per dare aiuto con Reiki. Qualche anno dopo aprì un'altra clinica, più grande, fuori città, a Nakano.

Usui Sensei fondò l'Usui Shiki Ryoho, ovvero il Sistema Usui di Guarigione Naturale, che chiamò Reiki e di cui fu presidente fino alla morte, avvenuta il 9 Marzo 1926.

### **5.1.3 REI**

Si definisce REI l'Energia Universale, l'energia divina del Creato, fonte inesauribile del visibile e dell'invisibile, del materiale e dell'immateriale, è la parte percepibile della luce, dell'amore, della forza divina. Nelle teorie scientifiche e anche nella vita pratica di ogni giorno, tale energia "Rei" si esprime attraverso il concetto di Forza. In effetti etimologicamente la parola energia significa "forza che sta dentro": forza di gravità, forza elettromagnetica, energia cinetica, calorica, ogni corpo dotato di massa sembra sottoposto a una continua interazione con numerose "forze". Einstein, con la Teoria della Relatività e la sua famosa equazione  $E=mc^2$ , dove "E" sta per energia, "m" per massa dei corpi materiali e "c" è la velocità della luce, dimostra che la massa non è altro che energia, e che quindi, non esiste da un lato la materia e dall'altro l'energia, ma esiste un'unica realtà: dipende dal punto di osservazione il considerarla materia o energia. Sappiamo, inoltre, che la materia è costituita da atomi, il cui diametro misura un centesimo di milionesimo di millimetro, ma nell'atomo la materia è presente in misura ridottissima ed è costituita dal nucleo e dagli elettroni. "Tutto" il resto è energia. Gli esperimenti di Rutherford hanno dimostrato che il nucleo dell'atomo, lungi dall'essere duro e "materiale", consiste in realtà di vaste regioni di spazio dove si muovono particelle ancora più piccole. Queste unità

subatomiche sono entità quasi astratte che presentano un carattere duale: a seconda di come le osserviamo ora sembrano particelle, ora onde elettromagnetiche. Questa natura duale è la stessa che riscontriamo nella luce. Questa proprietà, che accomuna la luce e la materia, ha dato infine origine alla formulazione della teoria dei "quanti", secondo la quale la materia avrebbe la "tendenza a concentrarsi" in qualche regione dello spazio, ma è chiaro che il concetto di realtà della materia è attualmente in discussione.

#### **5.1.4 KI**

Si definisce KI l'energia individuale, l'energia vitale, caratteristica e unica di ogni corpo, associata al suo esistere nel mondo. E' possibile tradurla in Essenza Individuale o forza interiore. Secondo un'interpretazione spirituale o filosofica, potremmo parlare di Anima, di Microcosmo, di Coscienza, di Psiche oppure, più concretamente, di Personalità, Individualità, Carattere, Identità. Importante per noi è stabilire l'esistenza di una energia che muove dall'interno del nostro corpo (inteso come sistema Mente/Corpo) che interagisce con la realtà. La cellula è l'unità morfologica e strutturale di tutti gli esseri viventi. La cellula consiste dei componenti essenziali, necessari al processo vitale, in grado di fornire a tutto l'organismo energia e materiali di costruzione. Il complesso delle reazioni che generano energia è detto respirazione. Crescita, rinnovamento e riparazione sono le caratteristiche fondamentali di ogni tipo di vita, rese possibili dal processo di riproduzione delle cellule, la mitosi. Il DNA si duplica, formando copie identiche a se stesso. Nel nostro essere esiste dunque una memoria, il collegamento con un passato antichissimo, con i primordi della vita. Dentro di

noi esistono, misteriose e segrete, le istruzioni che determinano in gran parte la nostra vita stessa. Le nostre cellule sanno come sostenere la crescita, la vita e la riproduzione. Questa conoscenza è una forma di energia, energia vitale, KI, energia ancestrale, primordiale, memoria, saggezza e armonia interiore. Il KI è l'essenza, il seme, il germe, il nucleo dove si condensa il significato della vita.

### 5.1.5 **Reiki**

Reiki è una parola giapponese che significa “Energia Vitale Universale”. Nasce dall'unione di Rei, che possiamo definire energia universale, e di KI, energia individuale o forza interiore. Reiki è una pratica che consente di mettere in contatto REI e KI, creando un potente ed inesauribile flusso di energia attraverso l'organismo. Ogni carenza di energia vitale all'interno del corpo viene, in breve tempo, colmata di nuova forza; gli organi del corpo attraversano un periodo di vera e propria rigenerazione cellulare. Le emozioni, bloccate all'interno dell'organismo e responsabili di molte malattie, emergono alla coscienza, si liberano e la mente funziona con lucidità e chiarezza, al fine di acquisire consapevolezza e armonia. La separazione, che da millenni, distingue il Mondo Divino dall' Umano e che ha spesso creato confusioni tra mondo spirituale e mondo materiale, appare colmata attraverso un intervento rituale, misterioso, che riunisce in una sola cosa Dio ed Uomo, Spirito e Materia. Comprendiamo ora il perché Mikao Usui inizia le sue ricerche dalle Sacre Scritture e dai Sutra buddisti, per incontrare il segreto della guarigione. Anche Oriente ed Occidente s'incontrano attraverso Reiki: si fondono in una disciplina che, partendo dal corpo fisico, porta alla scoperta dell'Anima che,

attraverso le iniziazioni ed i trattamenti, rivela l'armonia celeste nella vita quotidiana.

### 5.1.6 L'ideogramma Reiki

La comprensione del significato di Reiki può avvenire grazie alla "lettura" dell'ideogramma corrispondente, che ci permette di addentrarci nella difficile definizione di energia universale e di forza interiore, d'iniziazione e d'essenza interiore, di Reiki.

L'ideogramma è un insieme di segni che simboleggiano un'idea; esso sta al di là della parola ed è interessante comprendere il senso di ogni singolo segno, che sintetizza ed evoca una realtà più vasta. Il primo segno ci riporta alla nascita del Cielo, lo spazio in cui muovono gli astri e la Terra, il principio creatore: l'inizio.



Le nuvole rappresentano il tempo, le stagioni, ma anche l'anima, i pensieri e l'alternarsi degli eventi.



Il deciso tratto centrale, dall'alto in basso, e le quattro gocce di pioggia manifestano la volontà di discendere dell'energia universale sulla terra.



Sulla terra, le bocche si aprono per ricevere i doni del cielo e ringraziare Dio nella preghiera.



L'uomo non è più rappresentato da una bocca (口) ma dalla sua individualità (人).

E' attraverso il ringraziamento, atto di umiltà e di riconoscimento della grandezza del Cielo, che l'uomo è pronto a ricevere l'iniziazione, a riconoscere l'appartenenza al Grande Disegno. L'uomo che prega ed accoglie dentro di sé l'energia dell'Universo fa del proprio corpo un tempio.



L'ideogramma Rei però, può anche rievocare l'immagine di un popolo di contadini che attendono la benedizione della pioggia e guardano al cielo con trepidazione, facendo offerte e sacrifici propiziatori, come una “danza della pioggia”.



Cielo, nuvole, pioggia sono la manifestazione di una misteriosa volontà e li ritroviamo anche nel simbolo KI. L'acqua evapora dalla terra per formare nuvole e pioggia nel cielo, ma ora siamo nel microcosmo. Nuvole e piogge sono dentro di noi, sono i nostri sentimenti, le nostre emozioni, che ci consentono il viaggio interiore.



Nella profondità del viaggio incontriamo il chicco di riso, che deve essere ben nutrito, per radicarsi e crescere dando la vita.

米

Questo è l'ideogramma giapponese che rappresenta il KI:

氣

靈  
氣

Reiki è la misteriosa unione tra REI e KI.

### **5.1.7 L'insegnamento di Reiki**

L'insegnamento avviene con la partecipazione ai seminari. Solitamente, il seminario dura due giorni ed è un viaggio interiore alla scoperta di se stessi. Si lavora in piccoli gruppi o singolarmente, si riceve l'attivazione dell'energia di Reiki dal maestro e si apprende la tecnica dei trattamenti. Si esplora il significato delle malattie e degli eventi da un punto di vista simbolico, si condividono esperienze di vita.

Reiki prevede tre successivi livelli d'iniziazione.

Nel primo livello ci si dedica prevalentemente alla guarigione del corpo. L'allievo riceverà l'iniziazione a Reiki, imparerà la tecnica dei trattamenti, il senso e l'importanza dei principi di Reiki per la guarigione del corpo, ma anche dello Spirito. I trattamenti che si apprendono nel primo livello sono: l'autotrattamento, il trattamento dei chakra, il trattamento dei cinque organi ed il trattamento di Base.

Nel secondo livello si impara a guarire la relazione con la realtà. C'è una cerimonia d'iniziazione. Si viene a conoscenza dei tre simboli e si impara ad usarli. I trattamenti di secondo livello sono il trattamento mentale, il trattamento a distanza e la purificazione degli ambienti. Si è in grado di interagire con i piani della realtà per concretizzare progetti. L'impegno di percorrere il cammino di crescita interiore si rafforza e così la relazione con lo Spirito e con il maestro che abbiamo incontrato. I tempi di accesso al secondo livello sono soggettivi.

Con il terzo livello si sceglie di essere Maestri di Reiki e, grazie all'esperienza ed alle conoscenze acquisite, ci si può dedicare all'insegnamento. Per ricevere l'iniziazione al terzo livello, colui che dà l'iniziazione deve avere alle spalle almeno cinque anni di lavoro come Maestro e colui che riceve sceglie di essere maestro deve aver conseguito il primo ed il secondo livello ed aver frequentato i seminari del proprio Maestro. Questo garantirà la serietà e l'impegno di una preparazione, che deve mettere in condizioni di trasmettere efficacemente il segreto della guarigione e di mantenerne intatta la tradizione orale. Essere Maestro significa porsi al Servizio dell'energia Spirituale presente in ogni manifestazione.

## **5.2 IL PRIMO LIVELLO ( *Shoden* )**

Il primo livello consiste nel partecipare ad un seminario in cui si riceve da un Maestro l'iniziazione a Reiki. Nel seminario l'allievo impara a fare i trattamenti a se stesso e agli altri, a comprendere i significati simbolici legati ai vari organi del corpo e conosce i Principi di Reiki.

### **5.2.1 L'Iniziazione al Primo Livello**

L'iniziazione è una cerimonia sacra e segreta, trasmessa oralmente di Maestro in Maestro, che mette in condizioni l'allievo di canalizzare l'energia di Reiki e di trasmetterla attraverso le mani.

Per ricevere l'iniziazione al primo livello, è sufficiente sedersi per alcuni minuti con gli occhi chiusi, le mani giunte e le piante dei piedi ben appoggiate a terra, in presenza del Maestro di Reiki che abbiamo scelto. Chiudere gli occhi significa affidarsi alla vita, lasciar andare il controllo. Unire i palmi delle mani all'altezza del cuore rievoca l'atto della preghiera, invita a riconoscere che dentro di noi c'è amore, comprensione, fiducia, unità. I piedi ben aderenti al suolo rappresentano il contatto con la terra, il contatto che ci consente di camminare, saltare, andare, fermarsi, sedersi ed ascoltare. Reiki è il magico incontro della volontà e del consenso tra il maestro e l'allievo. L'energia della guarigione è attivata, è l'inizio di un percorso di crescita interiore, di un viaggio unico che ci consentirà di sintonizzarci con il nostro vissuto.



## **5.2.2 I Trattamenti di Primo Livello**

Dopo aver ricevuto l'iniziazione, siamo in grado di trasmettere l'energia di Reiki, a noi stessi e agli altri. Semplicemente appoggiando le mani per qualche minuto sul proprio corpo o sul corpo di un'altra persona, avvertiremo il passaggio di energia sotto forma di calore o vibrazione.

In particolare, una sensazione di forte calore indica che la zona interessata necessita di energia ed è solitamente affetta da una patologia di tipo acuto.

La sensazione di freddo alle mani indica un blocco persistente dell'energia in quel punto, significa che il sintomo si è cronicizzato. In entrambi i casi è bene rimanere nella posizione fino a quando la temperatura della zona si sia normalizzata. La normale sensazione di calore indica il normale fluire dell'energia nella zona trattata. Il trattamento è molto più scientifico di quanto sembri anche se la sua scientificità ha avuto origine in un contesto culturale profondamente diverso dal nostro. Prima di ogni trattamento si posano le proprie mani sul cuore per qualche minuto (centratura sul cuore), per entrare in contatto con se stessi.

### **5.2.2.1 Autotrattamento**

E' il trattamento che ognuno può fare a se stesso. Si trattano i sette chakra che corrispondono a determinati punti del corpo. Si inizia dalla testa, appoggiando in sequenza le mani sulla sommità del capo, sulla fronte, sulla gola, sul torace, sullo stomaco, sulla pancia e sulle pelvi: posizioni corrispondenti ai sette chakra. Il tempo di permanenza su ogni posizione è di circa tre minuti, ma può variare a seconda dei nostri bisogni.

L'autotrattamento è un momento di ascolto, significa rilassarsi, lasciarsi andare. Intervenendo sui punti della coscienza corporea si agisce sull'equilibrio psico-fisico e sulla consapevolezza.

#### **5.2.2.2      Trattamento dei Chakra**

E' un trattamento che dura pochi minuti, si pratica in situazioni di shock in cui è richiesta rapidità d'intervento. Si procede come per l'autotrattamento, aggiungendo una posizione sulle spalle che serve per rilassare la persona a cui faremo il trattamento. Si appoggiano le mani sul settimo, sesto, quinto, quarto, terzo secondo e primo chakra. Con il trattamento dei Chakra, la persona recupera immediatamente presenza ed equilibrio.

#### **5.2.2.3      Trattamento dei Cinque Organi**

Si procede appoggiando le mani in sequenza nella zona dei reni, dei polmoni, del fegato, della milza e si arriva infine sul cuore. Normalmente la persona a cui facciamo il trattamento è sdraiata e le posizioni durano 6-8 minuti, a seconda delle necessità. Questo trattamento è molto potente ed influisce principalmente sul sistema emozionale che è anche in stretta connessione con la funzionalità degli organi.

#### **5.2.2.4      Trattamento di Base**

Il trattamento di base dura in genere un'ora e mezza e prende in esame tutti i principali punti energetici del corpo: i chakra, i meridiani, gli organi di senso, gli organi interni, le articolazioni. Si esegue appoggiando le mani in sequenza sulla parte anteriore del corpo nei seguenti punti: occhi, tempie, orecchie, emisfero destro e sinistro, sesto chakra, settimo chakra, gola, polmoni, fegato, milza, pancreas, stomaco, intestino, gonadi, interno delle

cosce, ginocchi, caviglie, dita dei piedi, mani, spalle ed infine cuore. A questo punto chiediamo alla persona a cui stiamo facendo il trattamento di girarsi in posizione prona per trattare i seguenti punti della parte posteriore del corpo: spalle, dorso, ghiandole surrenali, reni, glutei, primo chakra, colonna vertebrale, popliti, pianta del piede ed infine centro della schiena, in corrispondenza del chakra del cuore. Questo trattamento induce uno stato di profondo rilassamento e un forte processo di guarigione. E' normale che il processo di guarigione assuma la forma dello sblocco emozionale o del processo psico-fisico, che consentirà l'eliminazione delle tossine che giacciono nell'organismo.

### **5.2.3 Il processo di guarigione**

Si chiama processo di guarigione il continuo e progressivo afflusso di informazioni, sotto forma di sentimenti, situazioni, ricordi, pensieri, che affluiscono dal corpo agli strati superiori della coscienza.

Quello che accade con Reiki è che, attraverso il trattamento o l'iniziazione, il corpo viene nutrito di nuova energia che consente, attraverso la manifestazione emotiva, di ricondurre alla consapevolezza le cause della sofferenza. Sanando il "conflitto" sul piano fisico, l'informazione ritorna alla coscienza, da dove era partita. Reiki guarisce in modo naturale, nel rispetto dell'interezza dell'individuo, ricercando la causa prima della malattia. Spesso la causa della malattia ha origine nel vissuto infantile, nelle carenze affettive, nel disadattamento che conducono all'inadeguatezza del vivere

## 5.2.4 Il Sistema dei Chakras

Il sistema dei chakra, con i suoi sette livelli principali, ha rappresentato una guida spirituale per mistici e yogi almeno per quattromila anni. Le sue origini affondano nell'Induismo. Si parla dei chakra negli antichi testi dei *Veda*, nelle più tarde *Upanishad*, negli Yoga Sutra di *Patanjali* e, più diffusamente, nel XVI secolo da parte di uno yogi indiano in un testo intitolato *Sat-Chakra-Nirupana*. Nel 1920, il sistema dei chakra giunse in Occidente grazie ad Arthur Avaloncon, con il testo *The Serpent Power*. *Chakra* è un termine sanscrito, significa ruota, vortice o disco e rappresenta un vortice di energia collocato in corrispondenza di sette punti, considerati vitali, del corpo umano. I Chakra si trovano in corrispondenza dei gangli nervosi del sistema simpatico vasale, interessano la sfera emotiva, influenzano il respiro, il battito cardiaco, il metabolismo ed influiscono sull'attività ghiandolare del corpo umano. Si dice che i Chakra abbiano una *posizione*. La figura 13 mostra le posizioni dei sette chakra principali. Tali posizioni possono variare leggermente da persona a persona e, in base alla loro collocazione nel corpo, sono state associate a vari stati di consapevolezza e ad elementi archetipici. Ad esempio, i chakra più bassi, che sono fisicamente più vicini alla terra, sono in rapporto con gli aspetti più pratici della nostra vita: sopravvivenza, movimento, azione; i chakra superiori rappresentano aree mentali e la loro funzione è simbolica e si manifesta attraverso parole, immagini e concetti. I sette chakra rappresentano sostanzialmente “concetti” quali: 1 sopravvivenza, 2 sessualità, 3 potenza e forza, 4 amore, 5 comunicazione, 6 intuizione, 7 cognizione (figura 12).

Metaforicamente, i chakra sono in relazione ai seguenti elementi archetipici: 1 terra, 2 acqua, 3 fuoco, 4 aria, 5 suono, 6 luce, 7 pensiero. Questi elementi possono anche rappresentare i principi universali della gravitazione, della polarità, della combustione, dell'equilibrio, della vibrazione, della luminescenza e della coscienza (figura 12) Ogni chakra ha un nome sanscrito ed è associato ad un colore.

I Chakra, come l'arcobaleno, danno origine alla connessione tra mente e corpo, spirito e materia, passato e futuro, Cielo e Terra. I chakra sono le ruote della vita che permettono al corpo di muoversi nel "divenire" degli eventi della vita stessa. Il sistema dei Sette Chakra descrive uno spettro crescente tra materia e coscienza, in cui i "due estremi" collegano il Sé individuale a quello Universale. Ogni chakra rappresenta una propria dimensione e l'insieme dei chakra dà origine, nel nostro corpo ad un canale energetico dove fluirà l'energia di Reiki (figura 14). I chakra corrispondono ai gangli nervosi (figura 15), alle ghiandole del sistema endocrino (figura 16) e sono in corrispondenza ad alcuni organi del corpo (figura 17).

## **5.2.5 I Sette Chakra**

### **5.2.5.1 Primo Chakra o *Muladhara* (radice)**

Il primo chakra è situato alla base della colonna vertebrale, nella zona del perineo, sul pavimento pelvico. E' diretto verso il basso, rappresenta le nostre radici, permette il contatto con la Terra e con la realtà materiale. Si relaziona con il livello di coscienza che ci consente la sopravvivenza nel Mondo ed è collegato alle ghiandole surrenali (figura 16). Queste sono due piccole ghiandole, che si trovano sul polo superiore dei reni.

Sono considerate le ghiandole dell'omeostasi per eccellenza; infatti, consentono agli animali superiori di sopravvivere, per quanto l'ambiente che li circonda si modifichi continuamente. Ciascuna ghiandola è costituita da due parti: la corteccia surrenale (esterna), che secreta ormoni a struttura steroidea, e la midolla surrenale (interna), che secreta catecolamine. La corteccia surrenale controlla principalmente l'omeostasi salina ed il metabolismo organico e, tra gli ormoni che secreta, vi sono i glicocorticoidi e i mineralcorticoidi. Tra i glicocorticoidi, troviamo il cortisone, che interviene su varie funzioni metaboliche ed enzimatiche. Ha un ruolo assai importante nella risposta dell'organismo allo stress e promuove le reazioni dell'organismo all'emergenza. Tra i mineralcorticoidi, troviamo l'aldosterone e gli ormoni androgeni, che integrano l'azione delle ghiandole sessuali dell'apparato genitale. La midolla surrenale secreta le catecolamine, le quali favoriscono "la reazione di attacco o di fuga".

#### **5.2.5.2 Secondo Chakra *Svadhistana* (dolcezza)**

Il secondo chakra è localizzato nella parte inferiore dell'addome, sopra gli organi sessuali (gonadi) ed infatti è in stretto collegamento con la sessualità, il desiderio, ma anche con la paura e l'ansietà. L'elemento di questo chakra è l'Acqua e le funzioni che lo riguardano sono connesse con i liquidi: circolazione, eliminazione urinaria, sessualità, riproduzione.

Al secondo chakra sono collegate le gonadi (figura 16), dal greco *gónos*, generazione, riproduzione. Sono gli organi ghiandolari maschili e femminili che producono gli ormoni sessuali, necessari alla riproduzione ed alla conservazione della specie umana.

### **5.2.5.3 Terzo Chakra *Manipura* (gioiello)**

Il terzo chakra è situato all'altezza del plesso solare, la funzione che rappresenta è la trasformazione. A livello corporeo, si manifesta con il metabolismo, che consente la trasformazione degli alimenti in energia. A livello simbolico, si identifica con il verbo "io posso", con la volontà del sé interiore. E' rappresentato dal fuoco, la cui funzione è la trasformazione.

Il terzo chakra è associato al pancreas ( figura 16), ghiandola situata nell'addome, fra la colonna vertebrale e lo stomaco, vicino al duodeno, a cui è collegato. Oltre alle funzioni digestive, il pancreas produce due ormoni di grande importanza che si immettono nella circolazione sanguigna: l'insulina e il glucagone. Essi sono fondamentali per metabolizzare e sfruttare le proprietà dei carboidrati e degli zuccheri. L'insulina abbassa il tasso di zucchero nel sangue, il glucagone lo fa alzare, stimolando il fegato a liberare il glucosio.

### **5.2.5.4 Quarto chakra *Anahata* (non colpito)**

Il quarto chakra ha sede nella zona cardiaca e più precisamente sul cuore, il punto centrale del sistema dei chakra. Ha una funzione importante, in quanto è il punto di integrazione mente/corpo. E' nel trattamento del quarto chakra che possiamo trovare la pace, l'armonia tra gli opposti, l'amore. La ghiandola collegata a questo chakra è il timo, dal greco *thymós*, "anima": è un piccolo organo linfoide situato nel torace dietro lo sterno (figura 16). Regola l'accrescimento del corpo, svolge un'importante funzione nella produzione degli anticorpi e nella loro distribuzione nelle ghiandole linfatiche.

### **5.2.5.5 Quinto chakra *Vishudda* (purificazione)**

Ha sede nella gola ed è il centro del suono, della vibrazione e dell'autoespressione. Suono, ritmo, vibrazione, parole...la comunicazione è il mezzo che ci relaziona con gli altri. Il quinto chakra è il principio di connessione che rende possibile la vita, è l'arte di ricevere e trasmettere informazioni, di esprimerci. La ghiandola associata al quinto chakra è la tiroide, situata alla base del collo. Ha la funzione principale di secernere due ormoni, che hanno un ruolo determinante nella regolazione del ritmo metabolico, e più precisamente della velocità con cui il corpo trasforma le sostanze nutritive in energia. Infatti, se il ritmo metabolico aumenta, si possono verificare perdita di peso, nervosismo, senso di calore o disturbi emotivi, mentre se ridotto considerevolmente si manifesterà un rallentamento delle funzioni corporee.

### **5.2.5.6 Sesto chakra *Ajna* (Centro del comando)**

Il sesto chakra è situato nel centro della fronte, appena sopra gli occhi, corrisponde al terzo occhio. E' il centro della vista e l'elemento associato è la luce. Rappresenta il percepire, l'intuizione, il sentire l'ambiente che ci circonda. Associato al sesto chakra troviamo l'ipofisi o ghiandola pituitaria (figura 16), che governa il sistema endocrino. E' una piccola formazione ovoidale, posta nella sella turcica più o meno al centro della fronte, equidistante dai due occhi. L'ipofisi è divisa in due parti: l'ipofisi anteriore, che è di natura ghiandolare (adenoipofisi) e l'ipofisi posteriore, che è di natura nervosa (neuroipofisi). L'ipofisi è collegata all'ipotalamo tramite numerosi fasci nervosi. L'ipotalamo è un importante struttura cerebrale, che funge da essenziale collegamento tra cervello ed ipofisi:



controlla l'appetito, la temperatura corporea, il sonno ed altre funzioni vitali.

#### **5.2.5.7 Settimo Chakra *Sahasrara* (mille petali)**

Il settimo chakra è situato sulla sommità della scatola cranica. E' il centro della coscienza cosmica ed in particolare della consapevolezza dell'ordine cosmico. Rappresenta l'aspetto del pensiero ed è associato alla comprensione.

Al settimo chakra è associata l'epifisi, una ghiandola a forma di pigna (corpo pineale) situata nella parte dorsale dell'encefalo (figura 16). Elabora due ormoni: la melatonina, che tende a schiarire la pelle e l'adreno-glomerulotropina, che stimola la produzione di aldosterone da parte del surrene. Secondo il filosofo francese Cartesio, la ghiandola pineale era il punto d'incontro tra la mente e il corpo; non solo: secondo molti pensatori del passato, essa era addirittura la sede dell'anima. Questa minuscola struttura è ancor oggi considerata sede delle attività più fini dell'uomo come memoria, pensiero, equilibrio e si ritiene funzioni come una sorta di orologio interno.

### **5.3 IL SECONDO LIVELLO (*Okuden*)**

Una volta integrati e compresi gli insegnamenti e la pratica del I° Livello, chi desidera approfondire ulteriormente la conoscenza, la pratica ed accrescere il proprio livello di coscienza può accedere al II° Livello. Il lavoro del secondo livello riguarda prevalentemente il piano mentale, speculativo. Il livello di energia è tale, da cambiare il nostro modo di agire e di comportamento. Libertà, autonomia, responsabilità, valore,

riconoscimento, dignità riguarderanno il processo di guarigione del secondo livello.

### **5.3.1 L'Iniziazione di Secondo Livello**

La cerimonia di Iniziazione è una sola e serve ad attivare i tre simboli del II livello, che sono dei potenti catalizzatori di energia. Vengono impressi, si dice, nella coscienza ed utilizzati per i trattamenti di II livello. Nel corso del seminario di II livello, l'allievo conosce i simboli, si esercita nella loro corretta esecuzione, apprende e pronuncia con precisione il loro nome, impara le sequenze corrispondenti ai vari trattamenti e come e in quali circostanze può applicarli. L'allievo iniziato al II livello sarà in grado di richiamare l'energia corrispondente al simbolo semplicemente pronunciandolo, tracciandolo o visualizzandolo.

### **5.3.2 I Simboli del Secondo Livello**

I simboli del secondo livello sono tre, anch'essi Sacri e Segreti, non devono essere rivelati, disegnati, se non in presenza di chi ha già ricevuto il II livello. L'energia ad essi associata è molto forte e deve essere utilizzata con rispetto, in maniera appropriata. I simboli permettono di interagire con i quattro piani della realtà: Fisico, Emozionale, Mentale e Spirituale. Consentono di risolvere i conflitti personali, di realizzare il proprio ciclo di vita in armonia.

#### **Primo Simbolo**

Conferisce disponibilità e direzionabilità all'energia, la sua traduzione potrebbe essere "Concentro l'energia dell'universo qui e ora".

## **Secondo Simbolo**

Direziona l'energia in profondità, alla nostra essenza, oltre le difese ed il controllo della mente. Può rappresentare il collegamento diretto con il sub-conscio, al fine di rendere cosciente il vissuto personale e meglio comprendere il nostro modo di agire. Nella forma ricorda una lettera dell'alfabeto sanscrito, uno degli appellativi del Buddha, il Buddha che cerca la mente.

## **Terzo Simbolo**

Simboleggia la creazione dell'uomo a immagine e somiglianza di Dio e rappresenta il contatto con l'energia dello Spirito. La Coscienza Cosmica è eterna ed immutabile, va oltre i concetti di Spazio e Tempo: consente all'energia di diffondersi e interagire con eventi passati, presenti, futuri.

### **5.3.3 I Trattamenti di Secondo Livello**

I principali trattamenti di secondo livello vengono chiamati trattamento mentale e trattamento a distanza e nel compierli vengono utilizzati i simboli sopra descritti.

#### **5.3.3.1 Il Trattamento Mentale**

Consente di portare energia nella parte più profonda del nostro essere. Ha una durata di circa venti minuti; si utilizzano il primo ed il secondo simbolo e si procede nel seguente modo: si tracciano con una mano il primo ed il secondo simbolo nella zona della sommità del capo della persona che riceve il trattamento, si pronuncia mentalmente il nome della persona stessa, si appoggia la mano che ha tracciato i simboli sulla fronte, si pone l'altra mano sulla nuca. Si visualizzano il

secondo ed il primo simbolo nello spazio in cui li ho tracciati e si ripronuncia mentalmente il nome della persona. Reiki scorre attraverso le mani di chi fa il trattamento per raggiungere l'essenza della persona. L'energia agisce a livello profondo, interessando i molteplici aspetti della persona umana. Il trattamento mentale genera un profondo rilassamento interiore e consente la distensione delle tensioni, sia fisiche che psichiche. In situazioni di cambiamento, di stress, di rottura o crisi può essere d'aiuto per riconoscere e mettere in atto le potenziali possibilità della persona.

### **5.3.3.2 Il Trattamento a Distanza**

Consente di dare energia alle persone che non sono presenti, lontane nel tempo e nello spazio o a situazioni della nostra vita che vogliamo risolvere. Si usa il terzo simbolo, che rappresenta l'unificazione della coscienza, si entra in contatto con l'energia dello Spirito. Il trattamento a distanza si esegue in questo modo: si tracciano con una mano il terzo ed il primo simbolo e si pronuncia mentalmente il nome della persona o della situazione a cui intendo inviare il trattamento. In seguito si posizionano le mani con i palmi rivolti uno verso l'altro, si visualizza il terzo ed il primo simbolo, si ripronuncia il nome della persona o della situazione. A questo punto l'energia comincerà a scorrere e la persona o la situazione riceverà il trattamento.

### **5.3.4 L'Universo Interiore**

Nel corpo c'è tutto il nostro esistere nel mondo, la coscienza di sé, la vita psichica e immaginativa, la mente razionale, l'aspirazione alla spiritualità, che è il dar voce alla parte più profonda di noi stessi. E' il rapporto con l'aria che respiriamo,

con l'energia, con l'attrazione gravitazionale dell'universo e con la radioattività. Reiki opera su diversi piani della realtà umana che interagiscono tra loro e sono interdipendenti. Questi piani sono il piano fisico, il piano emozionale, il piano mentale e il piano spirituale.

#### **5.3.4.1 Il Piano Fisico**

A.Einstein una volta disse: “comprendere un oggetto fisico significa attribuirgli una reale esistenza” ed aggiunse “il fatto che il mondo delle esperienze sensibili sia comprensibile è un miracolo”. Il piano fisico comprende l'esperienza quotidiana, riguarda gli aspetti fisici e corporei dell'esistenza, è solitamente connesso ai bisogni materiali ed è la manifestazione della coscienza nella sua forma più tangibile.

#### **5.3.4.2 Il Piano Emozionale**

“L'emotività è espressione”. Le emozioni pervadono il pensiero e lo influenzano, si sviluppano attraverso l'esperienza: sono l'espressione dell'esperienza stessa. Colorano ogni attimo della vita e, manifestandosi, possono determinare la comprensione dei conflitti interiori e l'instaurarsi di livelli di coscienza più maturi. E' difficile dire se sono gli eventi che scatenano l'emozione o se è l'emozione che, liberandosi, scatena l'evento. Probabilmente sono vere entrambe le cose.

#### **5.3.4.3 Il Piano Mentale**

Comunemente, si ritiene che il pensiero abbia sede nel cervello, dove sono elaborate le informazioni che provengono dall'ambiente esterno. Espressione tipicamente umana del pensiero è il linguaggio, che consente al soggetto di raccontare

le proprie azioni, passate, presenti, ma anche di progettare quelle future. Il pensiero offre la possibilità di portare nella realtà il nostro più intimo sentire, le nostre verità.

#### **5.3.4.4 Il Piano Spirituale**

Alcuni considerano il piano spirituale il piano più elevato, più misterioso e complesso, appartenente ad una realtà immateriale definita “Superiore” o “Trascendente”. Con il termine “Trascendente” s’intende l’essere al di sopra al di là di ogni limite, al di fuori e al di sopra della realtà sensibile. Un’apertura verso l’ignoto è possibile solo se l’uomo ritrova fiducia, onestà, umiltà.

### **5.4 IL TERZO LIVELLO (*Shinpiden*)**

Il terzo livello presuppone la scelta di essere Maestro di Reiki, la responsabilità è totale, sono messe in moto energie interiori estremamente potenti, che contribuiscono all’evoluzione della coscienza umana. E’ una scelta di crescita globale, rappresenta la disponibilità di accogliere tutte le esperienze e gli insegnamenti, comprendendo il significato di ogni azione e gesto. Nel terzo livello si viene a conoscenza del quarto simbolo e del procedimento dell’iniziazione. Il processo di guarigione non si limita al proprio essere, ma si espande a tutta l’umanità.

#### **5.4.1 L’Iniziazione di Terzo Livello**

L’iniziazione al terzo livello è una cerimonia breve, semplice, densa di significato. E’ un momento solenne e sacro; dove dovrebbe manifestarsi l’energia dello Spirito. Nasce il maestro: ora egli è in grado di attivare l’energia di Reiki in tutti coloro

che glielo chiederanno. L'integrità, la responsabilità, la coscienza e l'amore sono qualità che illumineranno costantemente il suo cammino e le sue azioni quotidiane. Sul piano energetico il maestro è in grado di purificare l'iniziato dalle esperienze, talvolta dolorose, di vita, canalizzando l'energia del Karma. Tale gesto permetterà di riformulare il nostro piano di vita.

#### **5.4.2 Il Quarto Simbolo**

Se il Primo simbolo riguarda il "qui e ora", il Secondo simbolo riguarda il "dentro" e il Terzo simbolo esprime il concetto del superamento dello "spazio/tempo", il Quarto simbolo è il contatto diretto con la fonte della luce attraverso il Maestro interiore, per questo è definito come il simbolo del Maestro.

#### **5.4.3 Il Processo di Guarigione**

Con il terzo livello scelgo di affidare la mia vita a Dio, e ciò significa abbandonarmi completamente e con totale fiducia al mio destino. Il processo di guarigione raggiunge il suo culmine ed ogni Ombra si rivela perché possa essere integrata.

#### **5.4.4 Il Maestro**

Essere maestro di Reiki significa occuparsi degli altri con amore, pazienza e dedizione, a volte sacrificando sé stessi ed i propri interessi. Significa riconoscere il percorso iniziato molto tempo fa, realizzandone l'importanza ed il senso. Il maestro riconosce ed onora i principi di Reiki:

*Anche per oggi*

*Rinuncerò alla rabbia*

*Rinuncerò alla preoccupazione*

*Farò il mio lavoro con onestà*

*Onorerò ogni essere vivente*

*Ringrazierò per tutti i doni ricevuti.*

I Principi di Reiki mi sembrano in sintonia un pensiero di Karl R.<sup>1</sup> Popper:

*“Il futuro è decisamente aperto. Esso dipende da tutti noi. Dipende da quello che noi e altre persone facciamo e faremo: oggi, domani, dopodomani. E quello che facciamo dipende a sua volta dai nostri pensieri, dai nostri desideri, dalle nostre paure! Dipende da come vediamo il mondo....dobbiamo diventare i creatori del nostro destino e imparare a fare le cose nel miglior modo che ci è possibile, ...ma ciò significa che dobbiamo cambiare noi stessi”.*

#### **5.4.5 La diffusione di Reiki**

Reiki è una sistema di guarigione naturale di recente diffusione in Occidente. La sua diffusione inizia negli anni '80; grazie alla sua semplicità ed efficacia trova immediatamente un terreno fertile per crescere e divulgarsi in maniera considerevole. La Tradizione Orale consente la divulgazione dell'insegnamento di Usui, che deve essere tramandato nel modo semplice ed efficace, per permetterne la pratica senza alterarne il significato originario. Il Maestro di Reiki non “possiede” un segreto, ma ne è il custode. Reiki, per alcuni, è un sistema di

---

<sup>1</sup> Filosofo della scienza, nato a Vienna il 28 luglio 1902, morto a Kenley il 17 settembre 1994, membro dell'Accademia Nazionale dei Lincei



guarigione naturale, per altri un processo di crescita interiore, che consente di comprendere la relazione tra le esperienze della propria vita e la realtà circostante, per altri ancora una tecnica di rilassamento, che determina una crescente padronanza dell'Io nei riguardi della realtà, per alcuni infine una professione.

Ho scoperto Reiki nel novembre del 1997 e dalla mia esperienza personale ne riconosco l'efficacia, la semplicità e la meraviglia.

## 6 BIBLIOGRAFIA

- “L’uomo, il suo corpo, la sua mente, la sua storia”- Gatti Alessandro-Editrice Torinese
- “Medicina e magia nell’antico Oriente”-F.Fiorendola, F.Parenti-Ed. Meschina
- “La medicina giapponese: dalle origini ai giorni nostri”- P.Huard, Z.Ohya, M.Wong- Ed. Ciba-Geigy
- “Il medico di se stesso”- Naburu Muramoto- Ed. Feltrinelli
- “Medicina Cinese”-Ted J.Kaptchuk- Ed. Red
- “Il Tao della fisica”- Fritjof Capra- Ed. Adelphi
- “Il punto di svolta”- Fritjof Capra-Ed. Feltrinelli
- “Chakras Ruote di vita”-Anodea Judith- Ed. Armenia
- “I Chakra”-A.Albanese, G.Cella, F.Zanchi-Ed. Xenia
- “Bioenergetica”-A.Lowen-Ed. Feltrinelli
- “In viaggio con Reiki”-Umberto Carmignani
- “Fisiologia umana”-J.F.Lamb, C.G.Ingram, I.A.Johnston, R.M.Pitman-Ed. Universo
- “ABC del corpo umano”- A.A.V.V.- Ed.Reader’s Digest
- “Il corpo”-U.Galimberti - Ed. Feltrinelli
- “Il risveglio del corpo”- Nadia Tarantini-Ed. La tartaruga
- “La persona umana”-
- “Nei Ching”-Ilza Veith- Ed.Mediterranee
- “Guarire con l’antiginnastica”-Thèrese Bertherat-Ed. Mondatori

- “Il caso e la necessità”- J.Monod- Ed. Mondadori
- “Tutta la vita è risolvere problemi”- Karl R.Popper-Ed. Rusconi