



Ipnosi e Reiki: un filo conduttore

mariagrazia, domenica 26 aprile 2009 - 08:29:20

di Paola Sacchettino

In una società sempre alla ricerca della salute fisica e mentale, dove la pubblicità ci bombarda di messaggi all'insegna dei più disparati metodi per star bene, per sentirsi in forma, dove ogni donna, ogni uomo ed ogni bambino non può, e non deve, negarsi massaggi tonificanti e rilassanti, terapie termali, trattamenti estetici con prodotti rigorosamente naturali o elettrostimolo massaggiatori che riportino la muscolatura ad uno stato di forma ideale e la mente in perfetto equilibrio, l'ipnosi ben si colloca come mezzo per ricercare e raggiungere uno stato mentale e fisiologico di benessere ottimale.

L'ipnosi manda il cervello in onde alfa, rallenta notevolmente la sua attività, passando approssimativamente da un ritmo di 80 cicli/min a 40 cicli/min, permettendo a mente e corpo di entrare in uno stato di rilassamento profondo e rigeneratore. Nel mondo orientale, prima, e in occidente sempre più, ormai, l'individuo è visto come un microcosmo, un concentrato di energia (Ki), che si manifesta con l'alternarsi di due movimenti opposti e complementari: Yin (negativo) e Yang (positivo).

L'uno non può esistere senza la presenza dell'altro, opposto e contrario; nell'uno ci sono i germi dell'altro:

gioia/dolore, piacere/sofferenza, azione/riposo, amore/odio, bianco/nero, bene/male, ecc. L'energia si diffonde nel corpo seguendo dei tracciati, individuati dai terapeuti nel corso del tempo, chiamati da alcuni canali e da altri meridiani, collegati tra loro e in relazione stretta con gli organi vitali. Il Sistema Nervoso Autonomo controlla tutte quelle funzioni del corpo che non dipendono dalla volontà dell'individuo e si suddivide, a sua volta, in due sistemi: il Sistema Nervoso Parasimpatico, legato principalmente ai processi più profondi dell'organismo ed il Sistema Nervoso Ortosimpatico, legato alle stimolazioni riguardanti la superficie corporea.

L'energia del corpo lavora in accordo con il SNA. Quando l'organismo risente maggiormente dell'influsso del Sistema Parasimpatico, l'energia scorre in tutti gli apparati che ne fanno parte, mentre sotto l'influenza dell'Ortosimpatico, l'energia tende a concentrarsi di più in una sola area corporea. Si parla di energia sin dai primordi dell'umanità ed ogni civiltà ha dato definizioni ed interpretazioni di come l'energia agisca sulle persone e sulle cose, spesso facendone un vero e proprio culto.

Alla base di tutte queste filosofie sta il concetto che l'Energia Vitale Universale è presente in ogni forma di vita: gli indiani

l'hanno chiamata Prāṇa, i Cinesi Ki (con la contrapposizione di Yin e Yang), Pitagora la definì Forza Luminosa, Paracelso Forza Vitale.

Comunque sia stata definita l'energia è presente e scorre nell'Universo e dall'Universo si trasmette in tutte le forme di vita e in tutta la materia che compone l'Universo stesso. Uno squilibrio energetico porta al manifestarsi delle più disparate malattie dell'essere vivente e dei maggiori squilibri ecologici. Nello stesso modo in cui i popoli antichi parlavano dell'esistenza di un'Energia Universale, nel XIX secolo, Franz Anton Mesmer, uno dei principali esponenti della storia dell'ipnosi, postulò l'esistenza di un tipo di energia che chiamò Magnetismo Animale.

Egli sosteneva che il fluido universale era presente in ogni tipo di materia (il sole, i pianeti, le piante, gli animali) e da loro si trasmetteva all'uomo. La malattia, affermava, consisterebbe in una disarmonia nella distribuzione di questo fluido, che può essere risanato indirizzando nell'organismo il fluido vitale, riequilibratore, proveniente da un magnete. La credenza nelle proprietà magnetiche del corpo umano e nel potere terapeutico del magnete era già diffusa nel Medioevo; ma Mesmer, presto abbandonò il magnetismo minerale, per occuparsi solamente del magnetismo animale.



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.70

Pagina 2/2

Egli dimostrò che, quasi ogni cosa (e non solo la calamita), poteva condurre il flusso magnetico: tale fluido è simile a quello elettrico, potendo essere accumulato ed agire a distanza. Questa concezione trovava la sua applicazione in una particolare prassi terapeutica: Mesmer si avvicinava al malato e, guardandolo intensamente negli occhi, si metteva in sintonia con lui; passava quindi, ripetutamente sulle parti malate, la sua mano o la bacchetta d'oro che impugnava. Il concetto di sintonia tra ipnotista ed ipnotizzato è fondamentale nello sviluppo di una buona trance ipnotica, unitamente alla fissazione dello sguardo ed alla tecnica dei passi, consistente nello sfioramento delicato e discreto del paziente, con la mano dell'ipnotista (similmente a come Mesmer agiva con i suoi pazienti).

A questi principi si può assimilare anche il Reiki, un metodo di cura antico, che venne riscoperto in Giappone dal dottor Mikao Usui, intorno alla fine del XIX secolo (nello stesso periodo in cui Mesmer faceva i suoi esperimenti con il magnetismo minerale ed animale). Il termine giapponese Reiki deriva dall'unione delle sillabe Rei (Energia Universale) e Ki (Forza Vitale). Reiki significa, dunque, Energia Vitale Universale. Utilizzando questa energia si riporta armonia nell'organismo a tutti i livelli: fisico, mentale, emotivo e spirituale, nello stesso modo in cui agisce la trance ipnotica.

Il Reiki viene eseguito su due livelli: il primo permette la trasmissione di energia per contatto diretto dalle mani del terapeuta al paziente; il secondo permette di abbattere le barriere spazio/tempo, consentendo la trasmissione dell'energia a distanza. Il principio è lo stesso della trasmissione di sensazioni e pensieri o del sincronismo che si crea tra due persone, per cui i due cervelli entrano sulla stessa lunghezza d'onda. Il cervello diventa un grande risonatore, che trasmette frequenze.

Quindi nell'ipnosi, come nel Reiki, nella cristalloterapia, nella meditazione o in qualunque altra pratica energetica, volta alla ricerca del benessere psicofisico della persona nella sua visione olistica, c'è alla base il sincronismo tra terapeuta e paziente, un'alternanza tra il guidare e l'essere guidato, dove il paziente si fida e si affida a colui che esegue il trattamento o ricerca la trance.

Si eseguono dei rituali e si utilizzano dei simboli, che aiutano le due persone a trovare la sincronia, la stessa lunghezza d'onda, il filo conduttore che permetterà loro di giungere insieme alla fine del percorso, in perfetta armonia con se stessi, con l'altro e con l'ambiente che li circonda. Le menti si compenetrano, i due soggetti diventano un'unica cosa e si percepiscono: sofferenza, gioia, dolori, desideri non espressi, ma condivisi. Sono metodi diversi per giungere ad una comunione (comune unione) con l'altro, ad una comunicazione, che va al di là della parola; magicamente ci si comprende, magicamente si entra in rapporto profondo, si verifica uno scambio alla pari di energia, con il suo contenuto di immagini, forme, sensazioni.

La mia realtà è la tua realtà, diventa realtà condivisa, nella quale ognuno mantiene la propria unicità, il proprio essere speciale, diverso, ma magicamente uguale all'altro e all'Universo intero.

[Fonte](#)