

## I° LIVELLO – SHODEN

Principali temi trattati:

- Propositi Komyo Reiki Do
- Cos'è Reiki
- Reiki Ryoho e il fondatore - Storia del Reiki
- I cinque precetti
- Motto Komyo Reiki Kai
- Caratteristiche del Reiki
- Come ricevere Reiki
- Posizioni standard delle mani
- Shudan Reiki (Maratona Reiki)
- Reiki Mawashi (Cerchio Reiki)
- Le posizioni delle mani nel Reiki tradizionale
- I tre modi per elevare il livello della tua energia
- Hatsurei Ho
- Meditazione Anapanasati

Segue la pratica dei 21 giorni di autotrattamento ha il fine di aiutare se stessi e serve per riequilibrare il proprio corpo. Tradizionalmente dovrebbe passare almeno un mese prima di poter accedere al secondo livello.

**Jacopo Longhi P. IVA:** 03750470134  
**Telefono:** 335 6531571 **E-mail:** jacopo.longhi.jl@gmail.com

## II° LIVELLO – CHUDEN

Principali temi trattati:

- Reiki Chuden e cosa si apprende
- Uso comune dei simboli
- Primo simbolo e come utilizzarlo
- Secondo simbolo e come utilizzarlo
- Terzo simbolo e come utilizzarlo
- Il trattamento a distanza
- Metodi tradizionali: Tanden chiryo ho, Koky ho, Ghyoshi ho, Heso chiryo ho, Seiheki chiryo ho
- Tecniche tradizionali: Uchite chiryo ho, Nadete chiryo ho, Oshite chiryo ho
- Zenshin kekko (massaggio Reiki)
- Shirushi e jumon

Tradizionalmente in Giappone servono circa sei mesi per affinare la propria sensibilità verso i simboli e l'Energia, anche se questi tempi sono comunque valutabili in funzione dell'allievo.

**Jacopo Longhi P. IVA:** 03750470134  
**Telefono:** 335 6531571 **E-mail:** [jacopo.longhi.jl@gmail.com](mailto:jacopo.longhi.jl@gmail.com)

### III° LIVELLO – OKUDEN

Principali temi trattati:

- Reiki okuden e cosa si apprende
- Quarto simbolo
- Come utilizzare il quarto simbolo
- Nozioni di approfondimento sul Reiki (simboli, significati, lignaggio)
- Reiki Ryoho e la sua pratica
- Annotazioni per l'Okuden
- Reiki Ryoho Kyogi - i cinque precetti
- Reiki Ryoho Hikkei
- Intervista ad Usui: spiegazioni per il pubblico

Lo scopo è il raggiungimento della pace interiore grazie ai precetti Reiki e grazie all'azione dell'Energia Universale. Raggiunta la pace interiore, potrai conseguire l'ultimo livello.

**Jacopo Longhi P. IVA:** 03750470134  
**Telefono:** 335 6531571 **E-mail:** [jacopo.longhi.jl@gmail.com](mailto:jacopo.longhi.jl@gmail.com)

#### IV° LIVELLO – SHINPIDEN

Al termine del percorso spirituale (aiuta te stesso, aiuta gli altri, trova la pace interiore), quando sentirai di essere pronto, potrai accedere all'ultimo stadio dell'apprendimento: diventare Insegnante Komyo Reiki.

Principali temi trattati:

- Come svolgere la cerimonia del Reiju
- I simboli usati per i diversi livelli di apprendimento
- Il Reiju della Komyo Reiki Kai
- Versione corta
- Reiju aperto
- I mudra
- Memoriale di Usui

**Jacopo Longhi P. IVA:** 03750470134  
**Telefono:** 335 6531571 **E-mail:** [jacopo.longhi.jl@gmail.com](mailto:jacopo.longhi.jl@gmail.com)