

# REIKIBOOK®

Magazine olistico a cura  
dell'Università Popolare  
Olistica APS  
UNIPOPOLI

**Nulla Avviene Per Caso**

Settembre 2024

A close-up photograph of a green leaf covered in water droplets, with the text "NOI FACCIAMO LA DIFFERENZA" overlaid in red. The leaf is the central focus, showing numerous small, glistening water droplets of various sizes. The background consists of other green leaves, some in focus and some blurred, creating a sense of depth. The overall color palette is dominated by vibrant greens and the bright red of the text.

**NOI FACCIAMO  
LA DIFFERENZA**

La Nostra Università vi augura  
Serenità

In questo Numero:



**Il Reiki** A cura di Antonio Brancato pag 38

**REIKI** per i nostri amici animali pag 36

**Parliamo di BI-SHIN** pag 41

Trattamento Vibrazionale del Viso a cura di Antonio Brancato

**Lo Shintoismo** pag 31

a cura di Antonio Brancato

**Il Nostro Pianeta e la Natura** pag 6

La Connessione tra Cibo e Benessere

**Terra: Il Nostro Unico Rifugio** pag 28

Un Approccio Intimo e Olistico all'Ambiente

# CIAO ERMANNNO



L'ASI settore DNB DOS ci ha fatto capire  
l'Importanza del far parte di una più grande  
rete, per fare degli operatori olistici dei  
Professionisti riconosciuti

# **UNIPOPOLI COMPIE DIECI ANNI**

10 anni di attività come Università Popolare aps, sono stati innumerevoli le soddisfazioni ed i traguardi raggiunti insieme, tutti uniti in un grandissimo gruppo, una Big Family composta da docenti, istruttori, allievi ed amici di sempre, tutti con un'unica passione nel cuore: migliorarsi, prendersi cura del proprio benessere, essere parte integrante della propria vita quotidiana, vivere il momento, essere consapevoli dell'importanza del qui ed ora, ma anche prendersi cura degli altri, un gruppo di anime belle che si aiuta e si sostiene a vicenda, gomito a gomito, Cuore a Cuore.

## **GRAZIE A TUTTI**

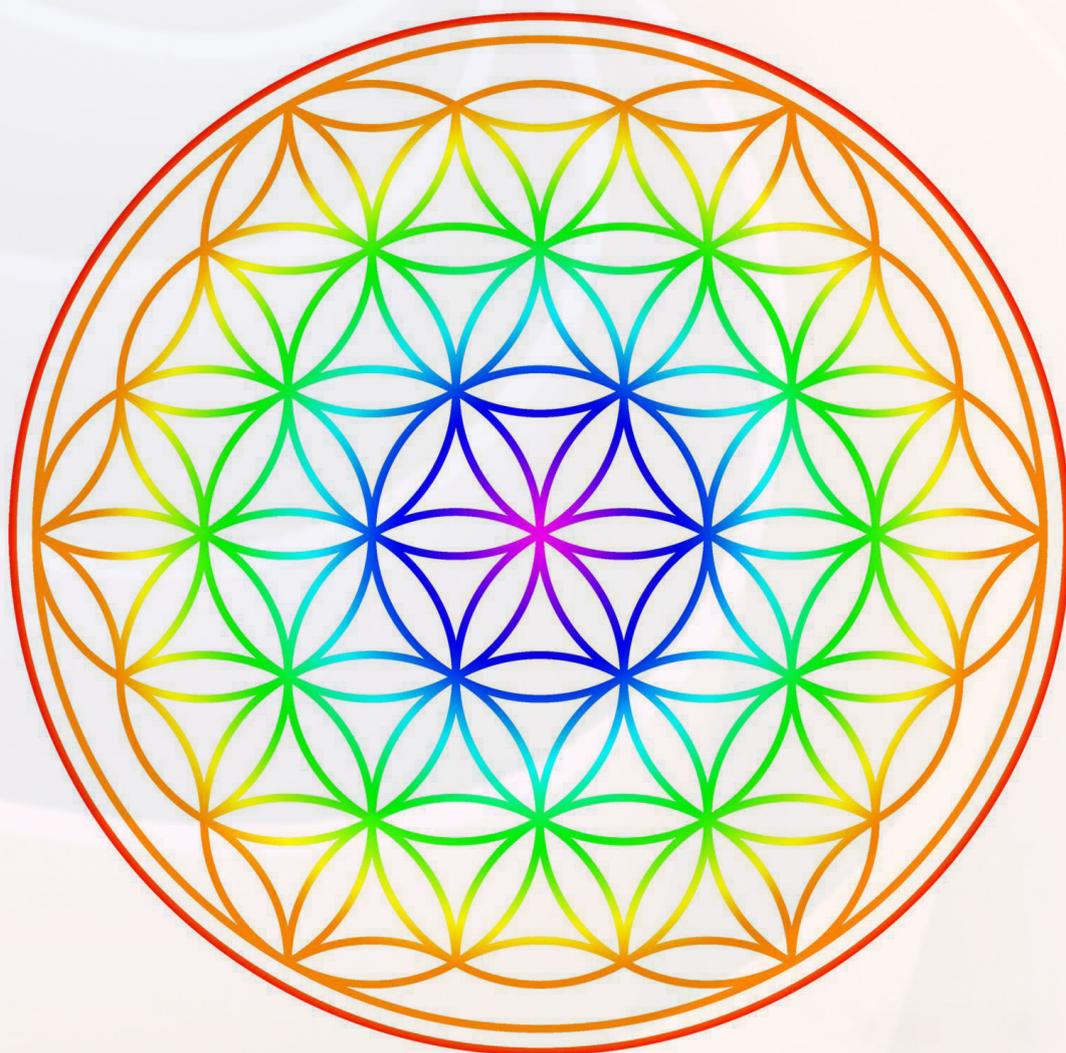
# Il nostro pianeta e la natura

Viviamo in un mondo caratterizzato da una straordinaria bellezza naturale e da una biodiversità senza pari. Tuttavia, il nostro pianeta sta affrontando crisi ambientali di dimensioni senza precedenti, dalla deforestazione al cambiamento climatico, dall'inquinamento alla perdita di habitat. In questo contesto, diventa imperativo riconoscere e abbracciare l'importanza dell'attenzione all'ambiente e al pianeta in un modo che sia non solo consapevole ma anche intimo e olistico. Questo articolo esplorerà come un approccio personale e integrato all'ambientalismo può fare la differenza, non solo per il mondo naturale, ma anche per il nostro benessere interiore.

## La Connessione Intima con la Natura

Fin dai tempi antichi, gli esseri umani hanno avuto un legame profondo e intrinseco con la natura. Le civiltà antiche veneravano gli elementi naturali e riconoscevano il loro ruolo cruciale nel mantenimento della vita. Questa connessione, però, sembra essersi affievolita con l'avanzare della modernità e della tecnologia. Tuttavia, riscoprire questa relazione può essere il primo passo verso un approccio più sostenibile. La connessione intima con la natura non è solo una questione filosofica, ma ha anche basi scientifiche. Numerosi studi hanno dimostrato che passare del tempo all'aperto può ridurre lo stress, migliorare l'umore e promuovere il benessere fisico. Quando ci immergiamo nella natura, possiamo sperimentare solo alcune delle azioni che possiamo intraprendere per fare la differenza.

Un aspetto fondamentale della responsabilità personale è l'educazione. Informarsi sui problemi ambientali e sulle soluzioni disponibili ci permette di prendere decisioni più consapevoli e di influenzare positivamente coloro che ci circondano. Inoltre, partecipare ad attività comunitarie, come la pulizia dei parchi locali o la piantumazione di alberi, può rafforzare il nostro impegno e creare un senso di comunità.



# L'Approccio Olistico all'Ambientalismo

Adottare un approccio olistico all'ambientalismo significa riconoscere l'interconnessione tra tutti gli elementi dell'ecosistema. Significa vedere il pianeta come un organismo vivente, dove ogni componente, dalla più piccola pianta al più grande mammifero, gioca un ruolo fondamentale nel mantenimento dell'equilibrio. Questo approccio ci spinge a considerare non solo gli impatti diretti delle nostre azioni sull'ambiente, ma anche le ripercussioni indirette.

Un esempio concreto di questo approccio può essere visto nell'agricoltura sostenibile. L'agricoltura convenzionale spesso si basa su pratiche che danneggiano il suolo, inquinano le acque e riducono la biodiversità. Al contrario, l'agricoltura sostenibile cerca di lavorare con la natura, piuttosto che contro di essa. Utilizza tecniche come la rotazione delle colture, l'agroforestazione e la conservazione del suolo per creare sistemi agricoli che sono produttivi e sostenibili a lungo termine. Questo approccio non solo protegge l'ambiente, ma produce anche cibo più sano e nutriente per le persone.

## La Responsabilità Personale

Ogni individuo ha un ruolo da giocare nella protezione del nostro pianeta. Spesso, possiamo sentirci sopraffatti dalla vastità dei problemi ambientali e pensare che le nostre azioni individuali non abbiano un impatto significativo. Tuttavia, è importante ricordare che il cambiamento inizia con le piccole azioni quotidiane. Ridurre il consumo di plastica, riciclare, conservare l'acqua e l'energia, scegliere prodotti locali e biologici sono solo alcune delle azioni che possiamo intraprendere per fare la differenza.

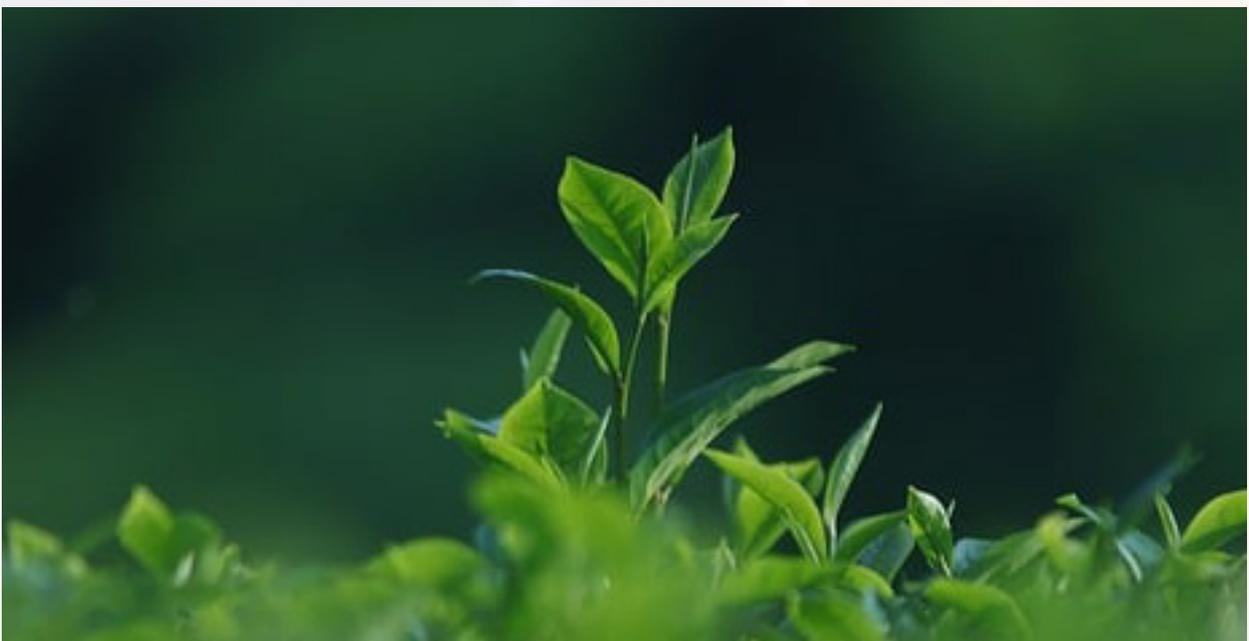
## La Dimensione Spirituale dell'Ambientalismo

Per molti, la cura dell'ambiente ha anche una dimensione spirituale. Diverse tradizioni spirituali e religiose insegnano il rispetto per la natura e il riconoscimento della sacralità della vita. Questo punto di vista ci incoraggia a vedere la protezione dell'ambiente non solo come un dovere civico, ma come un atto di devozione e gratitudine verso il creato.

Pratiche come il REIKI, la meditazione e lo yoga possono aiutarci a sviluppare una maggiore consapevolezza e apprezzamento per il mondo naturale.

Queste pratiche ci insegnano a vivere nel momento presente, nel QUI ED ORA e a riconoscere la bellezza e il valore di tutto ciò che ci circonda.

Questo atteggiamento di rispetto e gratitudine può essere un potente motore per l'azione ambientale.



## La Necessità di Politiche Sostenibili

Mentre le azioni individuali sono cruciali, è altrettanto importante promuovere politiche e normative che sostengano la sostenibilità ambientale. I governi, le aziende e le istituzioni hanno la responsabilità di adottare misure che proteggano il nostro pianeta. Questo può includere la promozione delle energie rinnovabili, la riduzione delle emissioni di carbonio, la protezione delle aree naturali e la promozione di pratiche commerciali etiche e sostenibili.

La collaborazione internazionale è essenziale per affrontare problemi globali come il cambiamento climatico. Gli accordi internazionali, come l'Accordo di Parigi, rappresentano passi importanti verso la creazione di un futuro sostenibile. Tuttavia, è necessario un impegno costante e un'azione coordinata per raggiungere gli obiettivi stabiliti.

## Il Ruolo della Tecnologia

La tecnologia può essere un alleato potente nella lotta per la sostenibilità ambientale. Innovazioni come le energie rinnovabili, l'efficienza energetica, l'agricoltura di precisione e i materiali sostenibili offrono soluzioni concrete ai problemi ambientali. Tuttavia, è fondamentale che lo sviluppo tecnologico sia guida-

to da principi di sostenibilità e rispetto per l'ambiente.

Ad esempio, le energie rinnovabili come il solare e l'eolico offrono un'alternativa pulita ai combustibili fossili. L'adozione su larga scala di queste tecnologie può ridurre significativamente le emissioni di gas serra e contribuire a mitigare il cambiamento climatico. Allo stesso tempo, tecnologie come l'agricoltura di precisione possono aiutare a ottimizzare l'uso delle risorse e ridurre l'impatto ambientale dell'agricoltura.

## Conclusion

In definitiva, prendersi cura del nostro pianeta è un dovere che riguarda ciascuno di noi, sia come individui che come comunità globale. Un approccio intimo e olistico all'ambientalismo ci permette di riconoscere la nostra connessione profonda con la natura e di agire in modo più consapevole e responsabile. Attraverso piccole azioni quotidiane, scelte consapevoli e un impegno costante, possiamo contribuire a creare un futuro sostenibile per le generazioni future.



Ricordiamo sempre che la Terra è il nostro unico rifugio, un dono prezioso che merita tutto il nostro amore e la nostra attenzione. Agendo con rispetto e gratitudine, possiamo assicurare che il nostro pianeta rimanga un luogo vivibile e vibrante per tutti gli esseri viventi.

“La strada verso un futuro sostenibile inizia con la consapevolezza e l’azione di ognuno di noi, oggi”.



# **Il Benessere Legato al Cibo: Un Viaggio alla Scoperta di un'Alimentazione Salutare**

# Il Benessere Legato al Cibo: Un Viaggio alla Scoperta di un'Alimentazione Salutare

Ciao a tutti, amanti della buona tavola e della salute! Oggi vi invito a un viaggio affascinante nel mondo del benessere legato al cibo. Sappiamo tutti che il cibo è essenziale per la nostra sopravvivenza, ma sapevate che ciò che mangiamo può influenzare profondamente il nostro benessere fisico, mentale ed emotivo? Preparatevi a esplorare come un'alimentazione sana possa trasformare la vostra vita!

## La Connessione tra Cibo e Benessere

Il cibo non è solo carburante per il nostro corpo; è anche una fonte di piacere, cultura e connessione sociale. Ma oltre a tutto questo, ciò che mangiamo ha un impatto diretto sulla nostra salute e sul nostro benessere. La dieta può influenzare il

nostro livello di energia, il nostro umore, la nostra capacità di concentrazione e persino la nostra longevità.

## Nutrienti Essenziali per il Benessere

Per comprendere come il cibo influenzi il nostro benessere, è importante conoscere i nutrienti essenziali di cui il nostro corpo ha bisogno. Questi includono carboidrati, proteine, grassi, vitamine, minerali e acqua.

- **Carboidrati:** Forniscono energia immediata e sono fondamentali per il funzionamento del cervello.
- **Proteine:** Essenziali per la crescita e la riparazione dei tessuti, sono anche importanti per la produzione di ormoni e enzimi.
- **Grassi:** Necessari per l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A, D, E, K) e per la protezione degli organi.
- **Vitamine e Minerali:** Essenziali per numerose funzioni corporee, tra cui il metabolismo, la crescita e la salute del sistema immunitario.
- **Acqua:** Fondamentale per tutte le funzioni corporee, inclusa la regolazione della temperatura e l'eliminazione delle tossine.

## Alimentazione Bilanciata: La Chiave del Benessere

Un'alimentazione bilanciata è quella che fornisce tutti i nutrienti essenziali nelle giuste proporzioni. Ma cosa significa esattamente "bilanciata"? Significa consumare una varietà di alimenti da tutti i gruppi alimentari nelle giuste quantità. Vediamo come costruire una dieta bilanciata.

### La Piramide Alimentare

La piramide alimentare è uno strumento utile per visualizzare una dieta equilibrata. Alla base della piramide troviamo gli alimenti che dovrebbero costituire la parte principale della nostra dieta, mentre in cima troviamo quelli da consumare con moderazione.

- Base della Piramide: Cereali integrali, frutta e verdura. Questi alimenti forniscono carboidrati complessi, fibre, vitamine e minerali.
- Livello Intermedio: Proteine magre come carne bianca, pesce, legumi e latticini a basso contenuto di grassi.
- Vertice della Piramide: Grassi, zuccheri e sale. Da consumare con parsimonia.

## Piatto Bilanciato

Un altro modo per visualizzare una dieta equilibrata è il "piatto bilanciato". Immaginate il vostro piatto diviso in quattro sezioni:

1. Frutta e Verdura: Dovrebbero costituire la metà del vostro piatto. Varietà e colori diversi assicurano un'ampia gamma di nutrienti.
2. Cereali Integrali: Un quarto del piatto. Preferite cereali integrali come quinoa, riso integrale e pane integrale.
3. Proteine Magre: Un quarto del piatto. Scegliete fonti di proteine magre come pollo, pesce, tofu e legumi.
4. Grassi Sani: Da aggiungere con moderazione, come olio d'oliva, avocado e noci.

## Superalimenti: Potenziali Benefici per la Salute

I superalimenti sono alimenti ricchi di nutrienti con potenziali benefici per la salute. Questi includono bacche, noci, semi, verdure a foglia verde, pesce grasso e tè verde. Integrarli nella vostra dieta può migliorare significativamente il vostro benessere.

- Bacche: Ricche di antiossidanti, vitamine e fibre. Pos-

sono migliorare la salute del cuore e la funzione cerebrale.

- Noci e Semi: Ottime fonti di grassi sani, proteine e fibre. Possono aiutare a ridurre il rischio di malattie cardiache.
- Verdure a Foglia Verde: Come spinaci e cavolo riccio, sono ricche di vitamine A, C, K e folati.
- Pesce Grasso: Come salmone e sgombro, ricchi di acidi grassi omega-3, benefici per la salute del cuore e del cervello.
- Tè Verde: Ricco di antiossidanti, può aiutare a migliorare il metabolismo e ridurre il rischio di alcune malattie.

## **Benefici dell'Alimentazione Consapevole**

- Migliore Digestione: Mangiare lentamente e masticare bene il cibo può migliorare la digestione.
- Controllo del Peso: Riconoscere i segnali di sazietà può aiutare a prevenire l'eccesso di cibo.
- Apprezzamento del Cibo: Essere presenti durante i pasti aumenta il piacere e la soddisfazione legata al cibo.



## Alimentazione Consapevole: Mangiare con Consapevolezza

L'alimentazione consapevole è un approccio che incoraggia a essere presenti e attenti mentre si mangia. Questo significa ascoltare il proprio corpo, riconoscere i segnali di fame e sazietà e apprezzare il cibo in modo pieno e intenzionale.

# Cibo e Umore: La Connessione Mentale

Il cibo che consumiamo ha un impatto diretto sul nostro umore e sulla nostra salute mentale.

Alcuni nutrienti sono particolarmente importanti per il benessere mentale.

## Alimenti per il Benessere Mentale

- **Omega-3:** Presenti nei pesci grassi, possono migliorare l'umore e ridurre i sintomi della depressione.
- **Vitamine del Gruppo B:** Essenziali per la produzione di neurotrasmettitori. Si trovano in cereali integrali, carne, pesce, uova e latticini.
- **Magnesio:** Un minerale che aiuta a ridurre lo stress e l'ansia. Si trova in noci, semi, verdure a foglia verde e legumi.
- **Probiotici:** Alimenti fermentati come yogurt, kefir e kimchi possono migliorare la salute intestinale, che è strettamente collegata alla salute mentale.
- **Grassi Sani:** Alimenti come avocado, olio d'oliva e pesce grasso possono sostenere la salute del cervello e la produzione di ormoni.
- **Frutta e Verdura Fresca:** Una dieta ricca di antiossidanti può sostenere la salute generale e il benessere.

# Neurotrasmettitori e Cibo: La Scienza del Benessere

I neurotrasmettitori sono sostanze chimiche nel cervello che trasmettono segnali tra le cellule nervose. Alcuni di essi, come la dopamina, la serotonina e l'ossitocina, sono strettamente legati al nostro umore e al nostro benessere.

## Dopamina

La dopamina è conosciuta come il "**neurotrasmettitore del piacere**". È coinvolta nella motivazione, nella ricompensa e nel piacere. Alcuni alimenti possono aiutare ad aumentare i livelli di dopamina nel cervello:

- **Proteine:** Alimenti ricchi di proteine come carne magra, pesce, uova e legumi forniscono aminoacidi come la tirosina, che è un precursore della dopamina.
- **Banane:** Ricche di tirosina, possono contribuire ad aumentare i livelli di dopamina.
- **Noci e Semi:** Ricchi di grassi sani e vitamine del gruppo B, che sono importanti per la produzione di dopamina.

## Serotonina

La serotonina è spesso chiamata il "**neurotrasmettitore della felicità**" perché contribuisce a regolare l'umore, il sonno e l'appetito. Ecco alcuni alimenti che possono aiutare ad aumentare i livelli di serotonina:

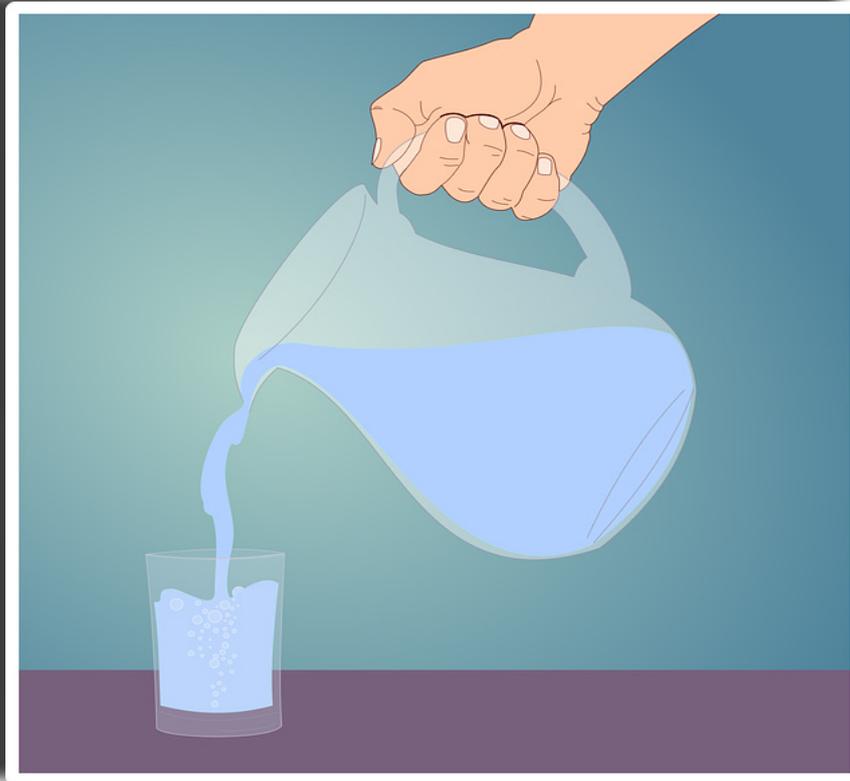
- **Carboidrati Complessi**: Alimenti come cereali integrali, frutta e verdura aiutano a incrementare la disponibilità di triptofano, un aminoacido che il corpo utilizza per produrre serotonina.
- **Cioccolato Fondente**: Contiene triptofano e antiossidanti che possono migliorare l'umore.
- **Semi di Lino**: Ricchi di omega-3 e lignani, che possono aiutare a bilanciare i livelli di serotonina.

## Ossitocina

L'ossitocina, spesso chiamata "**ormone dell'amore**", è coinvolta nei legami sociali e nella sensazione di felicità e benessere. Sebbene non ci siano alimenti che aumentano direttamente i livelli di ossitocina, una dieta equilibrata e il benessere generale possono favorire una produzione ottimale di questo ormone.



Il benessere legato al cibo è un viaggio continuo di scoperta e cura di sé. Adottare una dieta equilibrata, integrare superalimenti, praticare l'alimentazione consapevole e cucinare in modo sano sono tutti passi importanti verso una vita più sana e felice. Ricordate che ogni piccolo cambiamento positivo può fare una grande differenza nel lungo periodo. Allora, che aspettate? Cominciate oggi il vostro viaggio verso il benessere attraverso il cibo! Buon appetito e buona salute a tutti!



## L'Importanza dell'Idratazione

L'acqua è fondamentale per tutte le funzioni corporee. Assicuratevi di bere abbastanza acqua durante il giorno per mantenervi idratati.

# Segnali di Disidratazione

- Sete: Il primo segnale di disidratazione.
- Urine Scure: Segnale che il corpo ha bisogno di più acqua.
- Fatica e Confusione: La disidratazione può influenzare l'energia e la concentrazione.



L'acqua è VITA!

# Terra è il nostro unico rifugio

## Il Ruolo Importante dell'Essere Umano e le Sue Abitudini Quotidiane nella Relazione con la Natura e con gli Altri esseri viventi

Ogni giorno, le nostre azioni e abitudini quotidiane influenzano non solo la nostra vita personale ma anche il mondo naturale e le altre persone intorno a noi. Comprendere questa interconnessione è cruciale per promuovere un comportamento più sostenibile e armonioso. Inoltre, tradizioni spirituali come lo Shintoismo offrono una prospettiva unica su come possiamo vivere in equilibrio con la natura e con gli altri esseri umani. Questo articolo esplorerà il ruolo importante dell'essere umano, l'impatto delle sue abitudini giornaliere e come lo Shintoismo può guidarci verso una vita più consapevole e rispettosa dell'ambiente.



## L'Impatto delle Abitudini Quotidiane

Le nostre abitudini quotidiane, dal modo in cui consumiamo risorse al nostro comportamento verso gli altri, hanno un impatto significativo sull'ambiente e sulla società. Ecco alcuni esempi di come queste azioni influenzano il mondo intorno a noi:

### 1. Consumo di Risorse:

- Energia: L'uso di elettricità e combustibili fossili contribuisce alle emissioni di gas serra e al cambiamento climatico. Scegliere fonti di energia rinnovabile e praticare il risparmio energetico può ridurre questo impatto.

- Acqua: L'acqua è una risorsa preziosa e limitata. L'uso consapevole dell'acqua, come ridurre gli sprechi e riciclare l'acqua piovana, può aiutare a conservare questa risorsa vitale.

### 2. Gestione dei Rifiuti:

- Riciclaggio: Separare i rifiuti e riciclare materiali come carta, plastica e vetro riduce la quantità di rifiuti inviati alle discariche e minimizza l'inquinamento.

- Riduzione: Evitare prodotti monouso e preferire quelli riutilizzabili può diminuire significativamente l'impatto ambientale dei nostri rifiuti.

### 3. Alimentazione:

- **Dieta:** Scegliere alimenti locali e biologici riduce l'impatto ambientale della produzione alimentare. Ridurre il consumo di carne può anche diminuire le emissioni di gas serra.

- **Spreco Alimentare:** Pianificare i pasti e conservare correttamente il cibo può ridurre lo spreco alimentare, con benefici sia economici che ambientali.

### 4. Mobilità:

- **Trasporti:** Utilizzare mezzi di trasporto sostenibili come la bicicletta, i trasporti pubblici o i veicoli elettrici riduce l'inquinamento atmosferico e il consumo di risorse non rinnovabili.

## Interazione con gli Altri Essere Umani

Le nostre abitudini quotidiane influenzano anche le relazioni con gli altri. Un comportamento consapevole e rispettoso può creare una società più equa e armoniosa. Ecco alcuni modi in cui possiamo migliorare le nostre interazioni:

### 1. Empatia e Rispetto:

- **Comunicazione:** Ascoltare attentamente e rispondere con empatia ai bisogni degli altri può migliorare le relazioni interpersonali.

- Rispetto: Trattare gli altri con rispetto, indipendentemente dalle differenze, promuove un ambiente sociale inclusivo e accogliente.

## 2. Collaborazione e Comunità:

- Volontariato: Partecipare ad attività di volontariato rafforza il senso di comunità e offre supporto a chi ne ha bisogno.

- Supporto Locale: Sostenere le imprese locali e i prodotti artigianali può stimolare l'economia locale e promuovere la sostenibilità.

## 3. Educazione e Consapevolezza:

- Condivisione di Conoscenze: Condividere informazioni sull'ambiente e pratiche sostenibili può ispirare altri a prendere misure positive.

- Educazione: Educare le nuove generazioni sull'importanza della sostenibilità e del rispetto reciproco è fondamentale per un futuro migliore.

**Quando un uomo si allontana dalla  
natura il suo cuore diventa  
duro.**

***La Terra  
non appartiene  
all'uomo,  
è l'uomo  
che appartiene  
alla Terra.***

# LO SHINTOISMO



La Religione del Giappone  
La Via Dei KAMI  
in Giapponese Kami no Miki

# Lo Shintoismo e la Connessione con la Natura

Lo Shintoismo, la religione indigena del Giappone, offre un quadro spirituale che sottolinea l'importanza della connessione con la natura e il rispetto per tutti gli esseri viventi. Alcuni principi chiave dello Shintoismo che possono guidarci verso una vita più sostenibile e armoniosa includono:

## 1. Kami:

- Nello Shintoismo, i kami sono spiriti divini che abitano tutte le cose naturali, come montagne, fiumi, alberi e animali. Riconoscere che ogni elemento naturale ha un aspetto divino incoraggia un atteggiamento di rispetto e protezione verso l'ambiente.

## 2. Purificazione e Armonia:

- La purificazione è un rito importante nello Shintoismo, simboleggiando la pulizia fisica e spirituale. Questo concetto può essere esteso alla cura dell'ambiente, promuovendo la riduzione dell'inquinamento e la conservazione della natura.

- L'armonia tra gli esseri umani e la natura è centrale nello Shintoismo. Vivere in equilibrio con l'ambiente, evitando eccessi e rispettando i cicli naturali, è un principio fondamentale.

### 3. Festival e Celebrazioni:

- Le celebrazioni shintoiste spesso onorano gli elementi naturali e le stagioni. Questi festival rafforzano la connessione tra la comunità e la natura, ricordando l'importanza di vivere in armonia con il mondo naturale.

## Applicazioni Pratiche dello Shintoismo nella Vita Quotidiana

Incorporare i principi dello Shintoismo nella nostra vita quotidiana può aiutarci a sviluppare abitudini più sostenibili e rispettose. Ecco alcuni modi pratici per farlo:

## 1. **Rispetto per la Natura:**

- Trascorrere del tempo all'aperto e apprezzare la bellezza naturale può rafforzare la nostra connessione con l'ambiente. Piccoli gesti, come piantare alberi o creare giardini, possono contribuire alla conservazione della natura.

## 2. **Rituali di Purificazione:**

- Creare rituali quotidiani di purificazione, come la pulizia della casa o del luogo di lavoro, può promuovere un senso di ordine e rispetto. Ridurre l'uso di prodotti chimici aggressivi e preferire quelli naturali aiuta anche a proteggere l'ambiente.

## 3. **Vivere in Armonia:**

- Adottare uno stile di vita semplice e ridurre gli sprechi sono modi concreti per vivere in armonia con la natura. Questo può includere pratiche come il minimalismo, l'autosufficienza e il riutilizzo dei materiali.

Le nostre abitudini quotidiane e le nostre interazioni con gli altri hanno un impatto significativo sull'ambiente e sulla società. Adottare un approccio consapevole e rispettoso, ispirato dai principi dello Shintoismo, può aiutarci a vivere in equilibrio con la natura e a promuovere una comunità più armoniosa. Riconoscere la sacralità di tutti gli esseri viventi e agire con rispetto e gratitudine verso il mondo naturale sono passi fondamentali per costruire un futuro sostenibile per le generazioni future. In questo modo, possiamo assicurare che la nostra Terra rimanga un luogo vibrante e accogliente per tutti.

Adottare un approccio consapevole e rispettoso, ispirato dai principi dello Shintoismo, può aiutarci a vivere in equilibrio con la natura e a promuovere una comunità più armoniosa. Riconoscere la sacralità di tutti gli esseri viventi e agire con rispetto e gratitudine verso il mondo naturale sono passi fondamentali per costruire un futuro sostenibile per le generazioni future. In questo modo, possiamo assicurare che la nostra Terra rimanga un luogo vibrante e accogliente per tutti.



## UNIPOPOLI aps

sono aperte le iscrizioni per il nuovo corso  
con rilascio di DIPLOMA NAZIONALE ASI

## REIKI per Animali

Il Reiki per i nostri amici Animali

Con un pizzico di emozione abbiamo il piacere di farvi conoscere

un progetto di **UNIPOPOLI** dedicato al benessere psicofisico dei nostri amici animali di qualsiasi specie essi siano, la nostra è una grande famiglia dove c'è posto per tutti, questo corso è curato dal nostro staff :

**Antonio Brancato** Docente Reiki ASI e presidente dell'università popolare olistica UNIPOLPOLI -Docente BI SHIN, **componente della Commissione Tecnico-Scientifica dell'associazione REIKI Professionisti**

**Mariella Turrà** istruttrice e Docente Reiki Shiki Ryoho, **Vicepresidente dell'associazione REIKI Professionisti**

Docente di BI SHIN

**Michela Massarelli**, operatore Reiki e Dottoressa in Veterinaria

# Ciao a tutti!

Siamo accumulati dalla passione per il Reiki e dall'amore per gli animali, abbiamo deciso di unire le nostre competenze cinofile e veterinarie per dar vita al progetto **Reiki per Anima-li.**

## In breve:

Siamo felici ed orgogliosi di presentare qui Reiki per Anima-li, un progetto per chi vuole avvicinarsi in maniera olistica al benessere degli animali ed imparare ad offrire loro trattamenti Reiki, ovvero fornire un sistema di supporto senza nessuna controindicazione per il riequilibrio delle loro energie, volto al miglioramento caratteriale e benessere psico-fisico.

UNIPOPOLI opera su più fronti: offre consulenze e trattamenti al binomio uomo-animale ed è anche un percorso formativo all'interno di Unipopoli al termine del quale si riceve il DIPLOMA NAZIONALE di Operatore Reiki Animali, riconosciuto dall'A.S.I. l'Università Popolare Olistica UNIPOLIPOLI è, inoltre, presente attivamente in Oasi, Fiere di settore fattorie e Centri cinofili.



REIKI PER ANIMALI

靈氣

# IL REIKI

È stato già scritto di tutto e di più su questa, tanto meravigliosa, quanto semplice ed estremamente funzionale tecnica Giapponese, ma ciononostante vorrei dare il mio piccolo contributo, una piccola goccia d'acqua nel mare immenso di operatori che utilizzano e amano come me Reiki .

Tecnica messa a punto da Mikao Usui in Giappone, uomo intelligente e colto, la sua curiosità e la sua provenienza familiare scintoista gli ha permesso di entrare sin da fanciullo in contatto profondo con le energie della natura, delle piante, e di tutti gli esseri viventi, fino a riuscire ad affinare il suo spirito tanto da riuscire a percepire l'energia che pervade tutto ciò che ci circonda, ha scoperto o se vogliamo riscoperto una modalità per canalizzare l'energia che tutto pervade, e utilizzarla per il nostro benessere e per poter addirittura lasciarla semplicemente fluire negli altri ,compresi animali e oggetti, energia pura risanatrice ed altamente equilibratrice sia sul piano fisico che quello emozionale e spirituale, poiché opportunamente canalizzata da un operatore Reiki, va a ristabilire in tempi sorprendentemente brevi l'equilibrio psicofisico sia del ricevente che dell'operatore Reiki.

Un rimedio così naturale, non invasivo, ma talmente semplice da utilizzare, che per cominciare ad utilizzarlo è sufficiente frequentare un corso della durata di due giorni (di solito un week end) questo per l'approccio al primo livello (i livelli d'insegnamento sono tre più il quarto per il livello master) dopo questo corso, comunemente chiamato seminario reiki, l'energia che abbiamo imparato a canalizzare, si può utilizzare da subito su di noi, su qualunque persona cosa o animale, sui quali possiamo appoggiare le mani, non ha assolutamente controindicazioni. È una tecnica (ed io lo credo fortemente) che si può abbinare o implementare a qualsiasi altra pratica olistica o alla medicina ufficiale occidentale, in ogni qualsivoglia occasione serve quella scintilla in più per dare una mano a risolvere o ad alleggerire situazioni di squilibrio che si creano facilmente nel vivere quotidiano nelle nostre città industrializzate ed altamente nocive e stressanti o per il nostro equilibrio psicofisico, e non solo. Un rimedio davvero facile da imparare, niente di complicato, e mi rendo conto che chi non conosce Reiki ha difficoltà a comprendere parole molto sfruttate in questi tempi come energia, sensazioni o percezioni, ma indubbiamente il modo per conoscere e comprendere è provare a ricevere un trattamento Reiki, viverlo su di sé, lasciare che questa benefica energia risanatrice fluisca liberamente nel nostro fisico e nella nostra anima, quella energia che alimenta e compone tutta la materia e che è alla base di tutto ciò che ci circonda... anche noi in fondo siamo fatti di energia, quindi, semplicemente, amorevolmente, basta poggiare le mani e lasciar scorrere REIKI.

Antonio Brancato



# **BI SHIN®**

“La vera bellezza nasce dal cuore sereno”  
il BI SHIN è un Trattamento Vibrazionale del  
viso “unico nel suo genere”

Una tecnica innovativa ed estremamente funzionale, l'unione di più discipline, oli essenziali e tecniche orientali antichissime usate sapientemente dall'operatore per donare il massimo del beneficio psico-fisico. Secondo il parere delle persone che lo hanno ricevuto, questo trattamento è rivoluzionario sia in termini di attenuazione delle rughe ed inestetismi della pelle, ma soprattutto per una meravigliosa sensazione di benessere e Relax mai provata prima



Per chi è indicato il trattamento del viso **BI SHIN**

Il trattamento è adatto a tutti, **BI SHIN** ha una durata di circa 30-45 minuti, ma può durare fino a un'ora o anche di più, non bisogna spogliarsi, si utilizzano prodotti esclusivamente naturali che aiutano in primo luogo a far scorrere le dita dell'operatore in maniera agevole, ed in secondo luogo, aiutano a ristabilire, a mantenere e migliorare le caratteristiche chimico-fisiche della pelle, questo trattamento aiuta la pelle a produrre elastine e collagene, riattiva la microcircolazione, riempie le rughe, migliora ed illumina il tessuto della pelle attenua gli inestetismi del viso e del collo e si raggiunge un piacevole stato di benessere e pace interiore, un vero **RELAX**

**Contattaci se vuoi sapere le date dei prossimi corsi  
riceverai il diploma Nazionale ASI  
[centroformazionereiki@gmail.com](mailto:centroformazionereiki@gmail.com)**