

Reiki

Mais do que uma terapia, uma filosofia de vida

Foto: D.R.



Oncologia

Reiki pode ajudar a atenuar a dor

“O Impacto da Terapia de Reiki na qualidade de vida dos doentes hemato-oncológicos” foi o nome dado pela enfermeira e Mestre de Reiki Maria Zilda Alarcão a um projeto de investigação, desenvolvido entre 2007 e 2009, no Hospital de São João, no Porto. O objetivo era perceber como é que o Reiki pode ajudar a minorar o sofrimento destes doentes. Para já ainda só é possível divulgar as conclusões preliminares do estudo, mas de acordo com esta enfermeira “todos os doentes referem que após uma sessão de Reiki sentem uma grande paz interior. A investigação concluiu ainda que houve efetivamente uma diminuição do sofrimento, bem como uma diminuição dos efeitos colaterais da quimioterapia e uma melhoria efetiva dos sonos de repouso”. ■

Sistematizado no início do século passado pelo japonês Mikao Usui, enquanto método de canalização da Energia Universal, o Reiki é cada vez mais aceite como uma terapia holística complementar.

Apesar de ser cada vez mais frequente ouvir falar da prática de Reiki, esta não é ainda uma terapia generalizada, o que faz com que persistam muitas dúvidas sobre o conceito e a sua aplicação. De acordo com João Magalhães, presidente da Associação Portuguesa de Reiki Monte Kurama, Reiki significa Energia Universal, ou seja, “é uma prática que visa levar a Energia Universal, que está em todo o lado e tem uma determinada frequência, a quem está disposto a recebê-la, auxiliando a equilibrar a sua própria energia. Se pensarmos em densidade, quando estamos tristes sentimo-nos pesados, quando estamos alegres sentimo-nos leves, fazendo esse paralelo, uma sessão de Reiki permite-nos passar de um estado de desconfor-

to ou peso, para um estado de relaxamento, equilíbrio e leveza”. A terapeuta de Reiki Patrícia Rosa-Mendes explica que “a técnica consiste na imposição das mãos em locais próprios do corpo humano, normalmente na zona dos sete principais vórtices de energia, ou chacras,

“O Reiki auxilia no equilíbrio físico, mental e emocional.”

João Magalhães

passando para o organismo a Energia Universal que irá tranquilizar profundamente o corpo, revitalizando-o e desencadeando o sistema interno de cura de cada ser humano”. No entanto, apesar de ser uma terapia holística por imposição das mãos, que visa realinhar o fluxo e o equilíbrio energético do corpo, o Reiki é também “uma filosofia de vida, que pode auxiliar os seus prati-

cantes a terem uma postura mais saudável e uma reação mais positiva e assertiva perante os desafios do dia-a-dia” explica João Magalhães, acrescentando que “o Reiki auxilia no equilíbrio físico, mental e emocional”. Assente em cinco princípios básicos, que dizem que “só por hoje sou calmo, confio, trabalho honestamente, sou grato e sou bondoso”, o Reiki não apresenta efeitos colaterais e, como tal, pode ser aplicado em qualquer idade ou fase da vida. Importante será referir, que nos Estados Unidos da América, no Reino Unido, no Brasil e em Espanha o Reiki tem vindo a ser integrado em vários hospitais como terapia complementar, contribuindo para uma melhoria substancial da qualidade de vida dos doentes. ■

M.J.F.

O Reiki e a gravidez

Praticado regularmente durante a gravidez, o Reiki transmite à grávida uma sensação única de tranquilidade e serenidade, que é também extensível ao próprio feto. Para a terapeuta de Reiki Patrícia Rosa-Mendes, “a prática regular desta terapia ajuda as gestantes a lidarem com o stress do dia-a-dia e a atenuar muitos dos desconfortos associados a este estado, tais como dores de costas, dor ciática ou enxaquecas, entre outras. Além disso, todo o crescimento do bebé é favorecido”. Uma ideia partilhada por João Magalhães, presidente da Associação Portuguesa de Reiki Monte Kurama, que acrescenta que “a prática de Reiki é também muito aconselhada no período pós-parto, uma vez que ajuda no equilíbrio hormonal e no relaxamento físico e emocional, prevenindo ou auxiliando a tratar mais rapidamente depressões”. ■



Foto: D.R.