

## Descubra os benefícios do Reiki para o seu conforto espiritual

O Reiki é uma prática terapêutica que envolve a canalização da energia universal, a qual é transmitida através do toque e da imposição das mãos. O termo “Reiki” deriva da junção de duas palavras japonesas: “Rei”, que significa Energia Universal, e “Ki”, que representa a Energia Vital. Assim, a prática incorpora essas duas formas de energia em benefício daquele que a recebe.

O propósito dessa prática é recuperar, por meio de purificação, desbloqueio e estimulação dos *chakras* e meridianos, o equilíbrio energético vital da pessoa que está passando pelo tratamento, promovendo a harmonização energética necessária para estimular o sistema de autorregulação e restabelecer a saúde. O objetivo do Reiki é canalizar e equilibrar essa energia vital para promover o bem-estar e autorregulação energética.

### Cinco princípios do Reiki

- ✓ Só por hoje, não se irrite.
- ✓ Só por hoje, não se preocupe.
- ✓ Só por hoje, seja grato.
- ✓ Só por hoje, faça o seu trabalho honestamente.
- ✓ Só por hoje, seja amável com todos os seres vivos.

### ➔ ENTENDENDO O FUNCIONAMENTO GERAL DO REIKI:

Para desenvolver a autoconfiança, é necessário ter o conhecimento do que se quer e aonde se quer chegar, do que a sua função te compete. Portanto, ler, conhecer os protocolos institucionais, código de ética, estudar, questionar e buscar a informação é importantíssimo. É importante que qualquer tarefa iniciada, independente do nível de dificuldade imposta, seja finalizada, praticando, assim, a satisfação em uma tarefa que foi proposta e concluída.

**Canalização da energia:** O praticante de Reiki atua como um canal para a energia vital universal, que é considerada inesgotável e benevolente. O praticante não usa sua própria energia, mas serve como um condutor para direcionar o quociente de inteligência (QI) para o receptor.

**Imposição das mãos:** O Reiki é frequentemente administrado com o praticante colocando as mãos sobre ou perto do corpo do receptor. Isso é feito em posições específicas ao longo do corpo, começando geralmente pela cabeça e seguindo até os pés. A ideia é que a energia flua para onde é mais necessária no corpo do receptor.

**Promoção do relaxamento:** A energia do Reiki é suave e não invasiva. O receptor geralmente experimenta uma sensação de profundo relaxamento durante a sessão. Esse estado de relaxamento pode ajudar a reduzir o estresse e a tensão.

**Equilíbrio energético:** O objetivo principal do Reiki é equilibrar a energia vital no corpo do receptor. Isso envolve a remoção de bloqueios e o fortalecimento do fluxo de energia. Acredita-se que o equilíbrio energético contribua para a cura física, emocional e espiritual.

**Estímulo à autocura:** O Reiki é um processo que pode apoiar o corpo na autocura. Acredita-se que a energia vital restaurada e equilibrada ajuda o corpo a se curar de forma mais eficaz.

**Trabalho holístico:** O Reiki é uma abordagem holística, o que significa que não se concentra apenas nos sintomas físicos, mas também nas emoções e no estado espiritual do indivíduo. Isso é considerado fundamental para alcançar o bem-estar geral.

**Fonte:** Ana Lúcia Lopes Giaponesi: Graduada em Enfermagem pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Pós-Graduação em Insuficiência Cardio Respiratória em UTI, Especialização em Acupuntura, Curso de Aperfeiçoamento em Cuidados Paliativos e Mestre em Ciências Médicas pela EEUSP no Programa de Pós-Graduação na Saúde do Adulto (PROESA).