



¿Como ayuda el Reiki?

por Pamela Miles, Reiki maestra

Pamela Miles es maestra de Reiki, consultora de salud integral, maestra espiritual y autora de REIKI: Una guía completa. Ella ha sido pionera en la integración de la práctica de Reiki en la medicina convencional, desde principios de 1990. Su práctica internacional se basa en la ciudad de Nueva York. Para más información vea ReikiInMedicine.org.

Cuando tu vas al doctor, se trata el problema, el dolor de garganta, dolor de estómago, insomnio, lo que sea que te este molestando.

Cuando visitas a un practicante de Reiki, te trata a ti como persona con el problema que tengas (o si no tienes ninguna queja, pero eres consciente que tendrás si no cuidas de ti misma).

El practicante de Reiki va a poner las manos sobre la parte del cuerpo que tiene molestia (con tu permiso, por supuesto). Pero no se detiene ahí. En general los practicantes de Reiki también pondrán sus manos en la cabeza y la parte delantera y posterior de tu torso.

Tu podrías notar diferentes sensaciones donde el practicante tiene sus manos. Generalmente la gente siente. calor y sutil movimiento. Estos son experiencias muy comunes.

O podrías notar que las áreas de tu cuerpo están más abiertas y se siente más relajado. Si tenias dolor, es probable que se disminuya, y eventualmente desaparezca, incluso si el practicante de Reiki aún no ha tocado el área del dolor.

Reiki es equilibrar

¿Cómo es posible que el dolor que tenga en una parte de mi cuerpo se desaparezca, cuando las manos de la persona que me esta haciendo Reiki están en otra parte?

No importa en donde las manos estén, no importa lo delicado y ligero que el contacto se puede sentir, el beneficio más importante de la curación Reiki es lo que está pasando detrás de las escenas, dentro de tu propio cuerpo, donde está recordando lo que mejor sabe hacer - cómo curarse a sí mismo .

A diferencia del enfoque de oposición de la medicina convencional, que envía una intervención para combatir directamente el problema, Reiki no se dirige a los síntomas o condiciones directamente.

El sistema parasimpático

En lugar de oponerse a cualquier dolor que se tiene frente a un enfoque que a menudo trae efectos secundarios no deseados, la práctica de Reiki es el equilibrio de todo el sistema. Cuando tu cuerpo está equilibrado, sus propios mecanismos de autocuración funcionan en su mejor manera.

Mientras una mano Reiki toca suavemente en un área particular de tu cuerpo, si hay o no una respuesta local perceptible, hay una respuesta general que el sistema está cambiando en el sistema nervioso parasimpático (SNP).

Por qué, esto es importante?

Cuando el PNS es dominante, el cuerpo está en reposo y haciendo digestión. Esto significa que su prioridad es recuperar, para sanar, para nutrir profundamente y restaurarse. El cuerpo sabe muy bien cómo hacer estas cosas, pero nuestro estilo de vida nos mantiene en modo reactivo a mil por hora y el sistema nervioso simpático (SNS), que está haciendo frente la prioridad del cuerpo (la palea o la huido), con la conclusión de que no sana.

Nuestros cuerpos simplemente no pueden estar al frente de todo y curarse al mismo tiempo. Es palea/huido o descansar /hacer digestión - no se pueden hacer los 2 al mismo tiempo.

Mi sincero agradecimiento a Vicky Rios por la traducción de este artículo.

Publicado originalment en inglés, How Does Reiki Help? by Pamela Miles <http://reikiinmedicine.org/reiki-basics/how-reiki-healing-helps>

©Pamela Miles 2013.