



# Como o Reiki pode lhe ajudar?

## por Pamela Miles, Mestre de Reiki

---

Quando você vai ao médico, ele trata de sua queixa – garganta inflamada, dor de estômago, insônia, seja o que for que tenha levado você ao consultório.

Quando você vai a um profissional de Reiki, ele vai tratar de você como um todo – a pessoa sofrendo de algo (ou uma pessoa que não está sofrendo de nada, mas sabe que vai sofrer, caso não cuide de si mesma)

O terapeuta de Reiki provavelmente colocará as mãos na parte de seu corpo que está doendo (com sua permissão). Mas não ele pára por aí. A maioria dos profissionais de Reiki buscará fazer ainda uma série de posicionamentos de mãos na sua cabeça e nas partes dianteira e traseira de seu torso.

É possível que você perceba sensações nos locais onde as mãos do terapeuta estejam. As pessoas frequentemente sentem algo. Sentir calor e movimentos sutis são experiências comuns.

Pode ser ainda que você perceba que a área de seu corpo se torna mais aberta, fazendo com que você sinta-se mais confortável. Caso você esteja sentindo dor, ela provavelmente diminuirá e talvez até desapareça, ainda que o terapeuta de Reiki não toque na área dolorida.

### A cura do Reiki é por meio do equilíbrio

Como é possível que a dor em uma parte do corpo seja aliviada quando as mãos do terapeuta de Reiki estão em outros lugares?

Não importa onde as mãos do terapeuta de Reiki estejam, não importa o quão agradável seja o contato leve; o benefício mais importante da cura por meio do Reiki é o que está acontecendo nos bastidores, dentro de seu próprio corpo, que está se lembrando do que sabe fazer de melhor – como curar a si próprio.

Ao contrário da abordagem da medicina convencional, que vai na contramão ao fazer uma intervenção para conter diretamente o problema, a cura por meio do Reiki não tem como alvo imediato os sintomas nem a condição em si.

### O sistema parassimpático

Em vez de atuar em todas as queixas diretamente, uma abordagem que frequentemente causa efeitos colaterais não desejados, a prática de Reiki procura equilibrar o sistema como um todo. Quando o corpo está equilibrado, os mecanismos de auto-cura dele entram em ação, funcionando de forma muito melhor.

Quando a mão de um terapeuta de Reiki descansa levemente em uma área do seu corpo em particular, havendo ou não uma resposta local evidente, há uma resposta em escala maior porque o seu sistema muda para uma predominância do sistema nervoso parassimpático (SNP).

## Por que isso é importante?

Quando o SNP está atuando como dominante, o corpo está em modo de descanso e digestão. Isto significa que a prioridade dele é recuperar-se profundamente, buscando a cura, nutrição e restauração. O corpo sabe muito bem como fazer estas coisas, mas nosso estilo de vida, sempre atarefado, mantém-nos na modalidade reativa do sistema nervoso simpático (SNS), onde a prioridade do corpo é lidar com uma situação iminente (luta ou fuga), em vez de curar-se.

Simplesmente, não é possível para o corpo lidar com situações e curar a si próprio paralelamente. É luta/fuga ou descanso/digestão – o corpo não pode fazer as duas coisas ao mesmo tempo.

---

Agradeço sinceramente a [Paula Góes](#) pela tradução deste artigo.

Publicado originalmente em inglês – [How Does Reiki Help?](#) – por [Pamela Miles](#).

© Pamela Miles 2014.