



Come aiuta Reiki dal 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.

Quando fai una visita dal dottore, si occupa del malanno: mal di gola, mal di stomaco, insonnia, qualunque sintomo o trauma ti abbia portato ad andarci.

Quando vai da un terapeuta Reiki, si occupa di te - la persona che soffre del malanno, o la persona che non ha ancora un malanno, ma sa che lo potrebbe averlo se non si prende cura di se stessa.

Ti sei mai chiesto esattamente come i trattamenti di Reiki aiutino a guarire? Ti sei mai chiesto in generale, come funziona un trattamento Reiki?

Come può aiutare un trattamento Reiki

Ci sono molte cose che non sappiamo su come funziona la pratica del Reiki. Dopo tutto, il Reiki è una pratica spirituale, come la meditazione, lo yoga o il tai chi. E la spiritualità è un'esperienza soggettiva, il regno del mistero, quindi un limite a quanto oggettivamente ne siamo a conoscenza.

Le pratiche spirituali ci aiutano a connetterci con le nostre risorse più nascoste, quel nucleo più interno del nostro essere che non può essere misurato ma che è vitale per il nostro benessere. I medici riconoscono che i pazienti con accesso alle loro risorse interne riscontrano risultati migliori, e sono più facili da curare. Questo fatto è specialmente vero per le persone che hanno avuto un trauma.

Anche se non sappiamo molto su come funzionano le pratiche spirituali come il Reiki, sappiamo però altre cose che ci possono aiutare a capire. Cominciamo esaminando l'esperienza che si fa durante un trattamento Reiki.

Quando si riceve un trattamento Reiki, la persona che lo offre molto probabilmente inizierà ponendo le sue mani sulla parte dove il paziente sente dolore (ovviamente previo permesso del paziente stesso).

Ma non si fermerà qui. Questo è importante perché le radici di uno squilibrio non sono mai dove si presentano i sintomi, e le ripercussioni di un trauma si propagano in tutto il corpo. La maggior parte dei praticanti di Reiki posiziona le mani in sequenza a partire testa, poi sulla parte anteriore e posteriore del busto, mentre il paziente resta completamente vestito, sdraiato su un lettino da trattamento.

La maggior parte dei pazienti spesso sentono dove vengono poggiate le mani del praticante. Esperienze comuni durante un trattamento Reiki sono il sentire del calore e un leggero movimento.

Oppure potresti notare che la parte del corpo trattata inizi a sentirsi più rilassata e morbida, sentendoti così più a tuo agio. Se hai dolore, potresti sentirlo meno, a volte fino a sparire completamente, anche se il praticante Reiki non ha ancora toccato l'area dolorante. È perfino possibile anche ridurre gli effetti di un trauma.

Reiki funziona attraverso il ristabilire un equilibrio

Come funziona il Reiki? Come è possibile provare sollievo dal dolore in una parte del corpo quando le mani del terapeuta Reiki sono da qualche altra parte? Questo perché la reazione alla pratica del Reiki è sia locale, sul punto in cui sono posizionate le mani, che globale, a livello del nostro intero sistema.

Non importa dove si trovino le mani del praticante di Reiki, non importa quanto possa essere piacevole quel contatto leggero, il vantaggio più importante della pratica del Reiki è ciò che sta accadendo dietro le quinte, all'interno del tuo stesso corpo, dove esso ricorda ciò che ben conosce: come guarire se stesso. Il primo passo nell'auto-guarigione è infatti ristabilire l'equilibrio del nostro sistema.

La medicina convenzionale affronta i sintomi e le condizioni con un approccio di battaglia, come la guerra al cancro. Chiaramente, anche quello è un approccio giusto, quando serve, infatti nessuno vuole un mondo senza ospedali.

La pratica del Reiki funziona in modo diverso. A differenza dell'approccio oppositivo dove la medicina convenzionale tende a combattere con un testa a testa sintomi e problemi, la pratica Reiki non prende direttamente di mira sintomi o condizioni.

Il parasimpatico cosa?

Invece di utilizzare un approccio con un contrasto diretto al problema, che indubbiamente quando necessario può salvare una vita, ma che spesso porta anche effetti collaterali indesiderati, la pratica del Reiki tende a riequilibrare l'intero sistema. Quando il tuo corpo raggiunge l'equilibrio, i tuoi meccanismi di auto-guarigione funzionano al meglio.

Mentre la mano del terapeuta Reiki poggia leggermente su una particolare area del tuo corpo, indipendentemente dal fatto che ci sia o meno una reazione riconoscibile in quel punto, c'è sicuramente una reazione a livello generale, mentre il tuo sistema passa dal dominio del sistema nervoso simpatico (SNS) al dominio del sistema nervoso parasimpatico (SNP).

Perché questo è importante?

Quando il SNP è dominante, il corpo è nella fase di relax e benessere psicofisico, che è rigenerativa. Ciò significa che la sua priorità è di recuperare, guarire, nutrire e ripristinare profondamente se stesso. Il corpo sa bene come fare queste cose, ma il nostro stile di vita frenetico e stressante ci mantiene nella modalità reattiva del sistema nervoso simpatico (SNS), dove la priorità del corpo è solo di avere la prontezza di affrontare la giornata e combattere problemi, ma non di guarire.

I nostri corpi semplicemente non possono combattere contro lo stress, e allo stesso tempo focalizzarsi sul guarire. È una scelta tra avere la costante prontezza al reagire e risolvere i problemi, o focalizzarsi sul relax e benessere psicofisico - non si possono fare entrambi allo stesso tempo.

Grazie a Luigi Tiberi e Gianluca DeGennaro per la traduzione dall'inglese all'italiano dell'articolo originale.

Publicado originalmente en inglés, How Reiki Helps.

<http://reikiinmedicine.org/reiki-basics/how-reiki-healing-helps/>