



Cum ajută practica Reiki? de Pamela Miles, Maestru Reiki

Traducerea articolului: **How does Reiki help[®] by Pamela Miles**

Pamela Miles (www.reikiinmedicine.org), Maestru Reiki practicant din 1986, este posesorul și deține proprietatea intelectuală a acestui document. Sunteți binevenit să folosiți această traducere ca atare, fără copierea sau schimbarea conținutului sau a modului de prezentare, în niciun fel. Întregul conținut este protejat de drepturile de autor (copyright).

Traducerea în limba română a fost realizată sub auspiciile Asociației Reiki Usui[®] Brașov de către Simon Eniko.

Când mergem la doctor, ne sunt tratate afecțiunile – durerea de gât, stomacul deranjat, insomnia, oricare ar fi acestea. Când mergem la un terapeut Reiki, acesta ne tratează pe *noi* – persoana care suferă de o afecțiune (sau persoana care nu suferă de nicio afecțiune, dar știe că va dobândi o afecțiune, dacă nu se îngrijește).

Cel mai probabil, practicianul Reiki își va plasa mâinile pe acea parte a corpului care doare (bineînțeles, cu permisiunea noastră). Dar nu se va opri aici. Cei mai mulți practicieni vor atinge de asemenea cu mâinile, capul și partea frontală și cea dorsală a trunchiului.

Vom putea simți anumite senzații în locurile în care se află mâinile practicianului. Cel mai adesea se întâmplă acest lucru. Este frecvent sentimentul de căldură și perceperea unor mișcări subtile. Sau vom observa cum acea parte a corpului se deschide mai mult, devine mai liniștită. Dacă simțeam durere, aceasta probabil se va reduce în intensitate sau va dispărea, chiar dacă practicianul Reiki încă nu a atins acea parte dureroasă a corpului.

Practica Reiki înseamnă echilibrare

Cum este posibil ca durerea dintr-o anumite parte a corpului să se amelioreze, când mâinile practicianului Reiki se află în altă parte?

Indiferent unde se află poziționate mâinile practicianului și oricât de plăcut este acel ușor contact, cel mai important beneficiu al vindecării Reiki este ceea ce se întâmplă “în spatele cortinelor”, în corpul nostru, unde acesta își aduce aminte de ceea ce știe să facă cel mai bine – să realizeze autovindecarea.

Spre deosebire de abordarea medicinei convenționale, care intervine direct pentru a contracara problema, vindecarea Reiki nu este direcționată către simptome sau afecțiuni.

Parasimpatic.... ?

În loc să atace afecțiunile în mod direct, o abordare care deseori atrage efecte secundare, practica Reiki echilibrează întregul nostru sistem. Atunci când corpul nostru este echilibrat, mecanismele proprii de autovindecare funcționează cel mai bine.

În timp ce mâna prin care trece Reiki se află pe o anumite parte a corpului, indiferent dacă o senzație locală este sau nu perceptibilă, se produce o reacție în tot corpul, sistemele noastre intrând sub influența sistemului nervos parasimpatic.

Pamela Miles este autoarea cărții *REIKI: A Comprehensive Guide (REIKI: Un ghid comprehensiv)*, este consultant în medicină integrativă în NYC și a fost deschizătorul de drumuri pentru practica Reiki în medicina tradițională. Mai multe informații găsiți pe ReikiInMedicine.org. ©Pamela Miles 2013.



Cum ajută practica Reiki? de Pamela Miles, Maestru Reiki

De ce este acest lucru important?

Atunci când domină sistemul nervos parasimpatic, corpul se află într-un proces de odihnă și digestie. Prioritățile sale în acest timp sunt de a se reface, de a se vindeca, de a se nutri și de a se reechilibra. Corpul nostru știe să facă acest lucru foarte bine, dar din cauza stilului nostru de viață încărcat ne aflăm în modul reactiv al sistemul nervos simpatic, în care prioritatea corpului nostru este de a face față (luptă sau fugi), nu de a vindeca.

Corpurile noastre pur și simplu nu pot să facă față și să vindece în același timp. Este fie luptă/fugi, fie odihnește-te/digeră – nu ambele în același timp.