

Reiki, armonía integral

¿Estrés? ¿Ansiedad? ¿Dolores de espalda? ¿Falta de vitalidad? Nada que esa poderosa inyección de energía llamada reiki no pueda resolver

PALOMA CORREDOR



El reiki es una técnica que consiste en canalizar la energía universal a través de las manos. "Tiene muchas aplicaciones: puede utilizarse para aliviar un dolor fuerte o crónico, para reducir el estrés o para restablecer la armonía", explica el terapeuta John Cartin.

Se trata de un práctica relativamente moderna, ya que surgió en Japón a finales del siglo XIX. Actualmente, se practica en todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud la ha reconocido como terapia alternativa, y en países como Inglaterra, Alemania y Estados Unidos es frecuente ofrecerla como tratamiento y aplicarla en determinados hospitales para paliar las molestias de las personas ingresadas, como tratamiento principal o como complemento. En España todavía no está oficialmente reconocido pero hay administraciones, entre ellas la Generalitat de Catalunya, que lo incluirán en un futuro decreto para regular el ejercicio de determinadas terapias naturales.

ENERGÍA UNIVERSAL

El reiki trabaja con la energía universal, la misma que la medicina china llama "chi" o que los hindúes conocen como "prana". Parte del principio de que, cuando nuestra energía se encuentra en equilibrio, el organismo está sano y alejado de la enfermedad. Por eso, el objetivo del tratamiento es recobrar la armonía física, mental y espiritual, como ocurre con el shiatsu, la acupuntura o el ayurveda.

El reiki puede ser compatible con la medicina tradicional o con las terapias psicológicas. De hecho, a menudo es un complemento excelente: "nunca interfiere. En todo caso, acelera los procesos de curación y puede ser necesari-

o modificar la medicación. Por eso, en nuestro centro trabajamos en combinación con un médico que hace un seguimiento de cada persona", nos explica el propio Cartin.

PASO A PASO

Una sesión cotidiana de reiki empieza cuando el paciente entra en la consulta y se tumba en una camilla, dispuesto a pasar unos 50 minutos en estado de relax. No hay que quitarse la ropa, pero sí las joyas. El terapeuta coloca las manos en los puntos energéticos del cuerpo (básicamente, los que coinciden con los chacras) durante varios minutos. Así recorre el cuerpo de la cabeza a los pies. Mientras, el paciente sólo tiene que relajarse y respirar pausadamente. "Lo mejor es que no hable, pero si necesita preguntar sobre lo que está sintiendo en un momento dado, o pedirle al terapeuta que se concentre en la zona que le duele, yo le invito a hacerlo", dice Cartin.

Durante el tratamiento, se pueden experimentar distintas sensaciones: frío, >>

El reiki puede ser un excelente complemento para la medicina tradicional



¿Te animas a aprenderlo?

Si introducimos la palabra "reiki" en un buscador de Internet, no sólo encontraremos direcciones de terapeutas, sino muchos centros donde se ofrecen cursos. "El reiki no es un don ni una habilidad especial. Cualquier persona puede practicarlo. En los cursos, un maestro transmite a sus alumnos la habilidad de canalizar energía", explica el terapeuta consultado. Por ejemplo, imagina que tienes problemas de estómago (estreñimiento, diarrea, "mariposas"...) cada vez que te pones nervioso. Unas sesiones de reiki con un terapeuta pueden eliminar tus síntomas temporalmente. Pero si decides hacer un curso y responsabilizarte de tu propio equilibrio, tú mismo podrás aplicarte las manos cuando sea necesario y saber qué situaciones desencadenan tus nervios, de modo que podrás cambiar de actitud y acabar definitivamente con los dolores al comprender su origen.



Así te ayuda

El reiki es una técnica de probada eficacia que actúa en varios niveles:

■ **FÍSICO:** reduce dolores crónicos o producidos por tensiones musculares, acelera la curación de lesiones (fracturas, heridas, etc.) y aumenta las defensas y la vitalidad. Es eficaz también en problemas digestivos o de la piel. En combinación con quimioterapia, se puede emplear para ayudar a los enfermos de cáncer a soportar el tratamiento.

■ **MENTAL:** ayuda a abandonar hábitos dañinos (mala alimentación, exceso de alcohol o tabaco, etc.), a combatir el estrés, el insomnio, la ansiedad, la tristeza o la falta de vitalidad.

■ **EMOCIONAL:** libera emociones reprimidas o enquistadas, reduce la agresividad, tristeza, frustración, etc. Armoniza las energías de modo que uno mismo aprende a hacer cambios en su vida emocional.

calor, cosquilleo, relajación, ligereza... También puede que afloren emociones como alivio, tristeza, rabia, ganas de llorar o de reír. Lo más habitual es sentir una gran relajación y descanso. Incluso, algunas personas se quedan dormidas. Todas estas sensaciones ocurren porque la energía fluye: en palabras de Curtin, "equilibra el sistema energético, suelta tensiones y estrés, alivia dolores y activa la capacidad del cuerpo para sanarse".

LIMPIEZA INTERIOR

Después del tratamiento, la sensación es parecida a despertarse de un sueño profundo y renovador: la persona se siente vital, relajada, centrada y con energías renovadas. Sin embargo, puede que unos días más tarde sienta cierto malestar: que afloren recuerdos indeseados, se produzca sudor, mal humor, erupciones cutáneas... No es un mal síntoma: sólo significa que algo se está renovando por dentro y que el malestar que albergaba el paciente está aflorando a la superficie para ser eliminado.

Cualquier sensación desagradable producida por las sesiones de reiki remitirá con el paso de los días y acabará convirtiéndose en bienestar. John recomienda realizar tratamientos de cuatro sesiones como mínimo. "Suelen bastar para tratar problemas de estrés, tensión, ansiedad, insomnio, etc. Pero el número de sesiones depende siempre de cada persona, ya que no es lo mismo una enfermedad crónica que un simple problema de estrés en el trabajo".

Terapias y cursos

■ **Fundación Sauce (John Curtin).** Tel. 91 591 99 95.
www.sanacionysalud.com

Cursos

■ **Asociación Shen-Ren de Tai Chi Chuan, Chikung y Reiki (Víctor Fernández).**
www.shenren.es

TESTIMONIOS: PRACTICANTE

"Me ha enseñado a conocerme mejor"



Jorge Vidal tiene 23 años, es técnico informático y recibió su primer nivel de reiki hace un año de la mano de John Curtin. "Cuando fui al curso no sabía muy bien a lo que me exponía, aunque había leído mucho sobre el tema. Sin embargo, el reiki es lo más natural del mundo". Para él se ha convertido en una herramienta que le ayuda a conocerse a sí mismo y sobrellevar sus problemas físicos y emocionales.

"Mis dolores de espalda han mejorado y también mis conflictos familiares. Siento que he retomado el control de mi vida", dice. "En el curso nos enseñan a hacer de canal para que la energía fluya ya sea hacia un tobillo, una espalda dolorida... ¡o el tazón de cacao que nos vamos a tomar! Realmente, el practicante de reiki no cura, simplemente utiliza una habilidad natural del ser humano y se ayuda a sí mismo o a otras personas a sanar su dolencia o malestar. Y como suelen decir muchos de mis compañeros: mi mejor paciente soy yo mismo".

TESTIMONIOS: PACIENTE

"No podía abrir la boca y ahora estoy curada"



Loida Burgos tiene 32 años y es maestra de reiki. Pero primero fue paciente. "A los 23 años sufrí una luxación en la mandíbula y apenas podía abrir la boca. Los nervios de la zona se me inflamaron y me producían un gran dolor en la cara, cuello, cabeza..."

Loida no podía comer nada sólido, se mantenía a base de pastillas y, ocho meses después, sus nervios y sus esperanzas estaban destrozados. "El cirujano me dijo que era imposible operarme con éxito. Y también me avisó de que probablemente fuera el comienzo de alguna enfermedad degenerativa". Su estado de ánimo era tan bajo que no luchó y se resignó a sufrir. Hasta que un familiar le contó que había hecho un curso para aprender una técnica que ayudaba a sanar. Loida se puso en sus manos. "Sentí mucha relajación, no paraba de suspirar, me faltaba el aire. Me llamó la atención el calor tan increíble que desprendían sus manos y la sensación de dejar de notar mi cuerpo". Esa noche no necesitó los analgésicos. Con las siguientes sesiones, Loida experimentó llanto y angustia, y también una fuerza renovada. "Una noche empecé a reír. ¡No me lo podía creer! A la cuarta sesión, mi boca recuperó su abertura y los dolores desaparecieron. Me hicieron un escáner y varios especialistas negaron la evidencia. Decían que eso no podía haber pasado. Pero pasó".

Para saber más

- *Reiki Universal*. Johnny de Carli. Editorial Edaf.
- *Libro completo de Reiki*. José María Jiménez Solana. Gaia Ediciones.
- *El espíritu de Reiki*. Walter Lubeck, Peter Frank Arjava y William Lee Rand. Uriel.
- *Método moderno de Reiki para la curación*. Hiroshi Doi. Uriel.

LA PRIMERA CALEFACCIÓN CENTRAL ELÉCTRICA SIN CALDERA, MAYOR AHORRO DE ENERGÍA

Desde 30 €/mes**

**A través de financiación externa

GARANTÍA 10 AÑOS



NUEVO MANDO ELECTRÓNICO
mayor ahorro energético

Cuidamos su salud

ANUNCIADO EN TELEVISIÓN



- Radiador con circulación de fluido caloportador.
- Instalación sin obras, ni reformas y sin mantenimiento.
- Regulación por termostato electrónico.

*Según condiciones Certificado de Garantía.

Si desea **MÁS INFORMACIÓN** llame al:

902 10 41 42

www.radiadortecc.es • Fax: 93 811 57 55

Si desea más información escriba a la dirección indicada y recibirá la documentación gratuita.

TECC - APARTADO nº50 - 08812 LES ROQUETES - BARCELONA

Nombre y Apellidos.....
Profesión:..... Fecha nacimiento:.....
Dirección:.....
C.P.:..... Población:.....
Provincia:..... TEL:.....
 Modo de calefacción actual.....
 Convección..... Acumulador
 Estufa:.....
 Otro:..... Ninguno

Las impresoras tienen el derecho de escaneo, reproducción y circulación de los datos facilitados, en las condiciones de la LOPDCE, mediante comunicación al número de TECC o llamando a la línea 902 indicada.