

JOÃO MAGALHÃES

Presidente da Associação Portuguesa de Reiki



Descobre um caminho
de regulação do teu
corpo energético

REIKI

para a

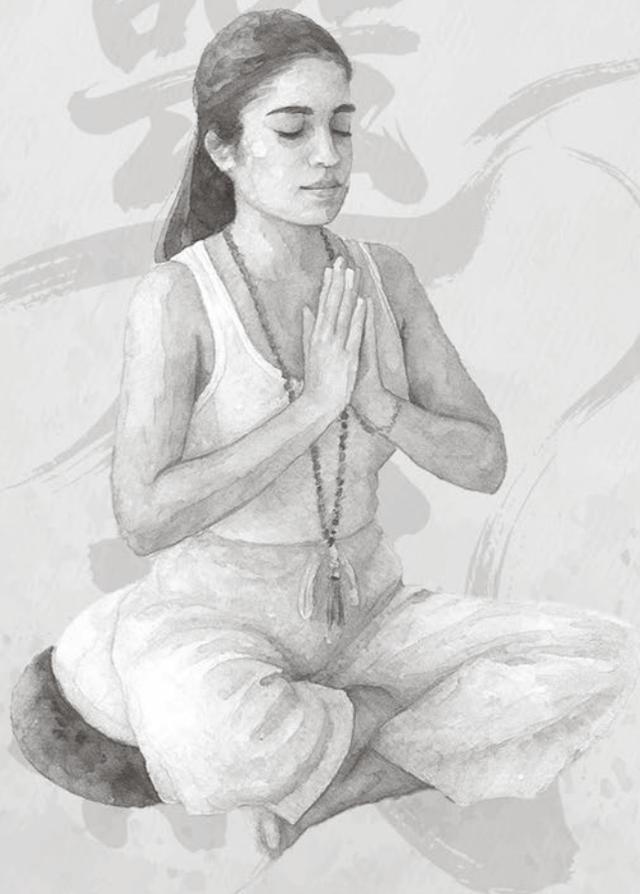
ANSIEDADE

INCLUI TÉCNICAS DE AUTOTRATAMENTO
QUE CONVIDAM À SERENIDADE

nascente

*Não penses que a bola de cristal não é brilhante.
Apenas não a poliste suficientemente. As pessoas precisam
de treinar mais arduamente para mostrarem
a sua capacidade ou qualidade.*

— IMPERADOR MEIJI (68)



Dedicado a ti.
E a todos os que de alguma forma têm ansiedade.

Reiki não é uma certeza,
é o nosso encontro num caminho de incerteza.

*Em pleno inverno,
descobri que havia em mim
um verão invencível.*

— ALBERT CAMUS

ÍNDICE

Prefácio de Prof. ^a Dr. ^a Amanda Margatho e Prof. ^a Dr. ^a Mariana Borges	15
Prefácio de Luana Alves de Figueiredo Neves	17
Introdução	19
O que é o Reiki	23
Pilares para tratar a ansiedade	37
O que somos e quem somos	41
Corpo, mente e energia	44
Respirar	50
Um dia sem pessoas e ligações	56
Chakras, as nossas consciências energéticas	59
O que são os chakras	61
Sete consciências e como as tratar para a ansiedade.	68
Tratamentos para os chakras	81
A filosofia de vida para a ansiedade	97
Reiki para a ansiedade	125
Técnicas e símbolos de Reiki	157
Símbolos de Reiki	159
O enraizamento	166
Técnicas de Reiki	170

Meditação para a ansiedade	179
Técnicas meditativas com Reiki	181
Dois minutos de meditação, pela tua saúde mental.	192
Reiki e medicina.	199
Reiki e medicina para a ansiedade.	201
Estudos académicos sobre Reiki e ansiedade.	207
Agradecimentos.	219
Bibliografia	221

❧ PREFÁCIO ❧

de Prof.^a Dr.^a Amanda Margatho
e Prof.^a Dr.^a Mariana Borges

O projeto «Reikilibra USP» surgiu da necessidade de atender às demandas de saúde mental e bem-estar da comunidade universitária da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto (EERP) da Universidade de São Paulo (USP). Alinhado às diretrizes da Pró-Reitoria de Cultura e Extensão Universitária e de Inclusão e Pertencimento USP, assim como à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) do Ministério da Saúde, o projeto utiliza o Reiki como prática integrativa para promover o bem-estar biopsicossocial e enfrentar os desafios emocionais vivenciados por estudantes de graduação e pós-graduação, docentes e servidores técnico-administrativos. Inicialmente voltado para a comunidade acadêmica, o projeto se expandiu para espaços comunitários, como parques públicos e unidades de saúde do Sistema Único de Saúde, ampliando seu impacto e acessibilidade.

A partir de um instrumento avaliativo prévio, 90% dos participantes do contexto universitário do projeto, relataram que a ansiedade é um sintoma gerador de desequilíbrio da homeostase. Nesse sentido, o Reiki, por meio de suas técnicas terapêuticas, oferece uma abordagem acessível e eficaz para restaurar o equilíbrio entre mente, corpo e espírito, promovendo alívio e bem-estar contínuo. Além disso, contribui para o fortalecimento da percepção de melhora da qualidade de vida, sendo uma ferramenta altamente eficaz de autocuidado.

O Reikilibra USP também recebe estudantes de diferentes cursos de graduação em saúde, tanto como voluntários quanto

como bolsistas, para o oferecimento do Reiki. Essa participação proporciona uma oportunidade de capacitação e aprendizado prático, permitindo que os alunos integrem o Reiki como ferramenta terapêutica em sua futura prática profissional, ampliando a formação para atuar de maneira mais holística em diversos cenários da saúde, inclusive na comunidade.

Este projeto vai além do cuidado individual, oferecendo um espaço de aprendizado inclusivo, acessível e cientificamente embasado. Ao respeitar a diversidade, o Reikilibra USP convida toda a comunidade acadêmica a vivenciar o Reiki e suas transformações, promovendo um modelo de atenção à saúde mais humanizado, inclusivo e inovador.

Ao reduzir as barreiras ao cuidado emocional, o projeto gera impacto social positivo, alinhando-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização Mundial de Saúde (OMS) e às diretrizes institucionais da USP. Reafirma, assim, seu compromisso com a justiça social, equidade e promoção da saúde, sendo uma prática de harmonização e transformação para toda a comunidade universitária e no contexto comunitário.

Portanto, o livro *Reiki para a Ansiedade* ilumina nossos caminhos e nos apresenta ferramentas para o alívio e controle da ansiedade. Assim, o Reikilibra USP se utiliza desses princípios para promover o autocuidado e a redução da ansiedade na comunidade acadêmica e em espaços comunitários.

Prof.^a Dr.^a AMANDA MARGATHO e Prof.^a Dr.^a MARIANA BORGES
Coordenadoras do Projeto Reikilibra USP



❧ PREFÁCIO ❧

Ansiedade tornou-se um dos maiores desafios contemporâneos. No Brasil, impacta a vida com afastamentos, adoecimentos e limitações. Entre os profissionais de saúde, sintomas de ansiedade estão cada vez mais presentes: quem cuida muitas vezes se encontra fragilizado e em sofrimento. Neste cenário, é urgente o resgate e a ampliação do acesso a práticas que promovam bem-estar e saúde mental, mas também que apresentem possibilidades para a construção de ambientes mais saudáveis, compassivos e seguros.

O crescimento e visibilidade das Medicinas Tradicionais e Complementares (MT&C), no cenário mundial, ocorreram, principalmente, após a década de 1970, impulsionadas pelo estímulo da Organização Mundial de Saúde (OMS) para que seus países-membros formulassem políticas e planos de ação para integrar a medicina tradicional aos sistemas de saúde. No Brasil, o processo de regulamentação e institucionalização das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), como são conhecidas as MT&C neste país, intensificou-se a partir da década de 1980, especialmente com a criação do Sistema Único de Saúde (SUS), tendo culminado com a publicação, em 3 de maio de 2006, da Portaria MS 971/2006, que regulamenta a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPICS). Em 2017, com a Portaria MS 849/2017, houve a inclusão de novas práticas na Política Nacional, sendo o Reiki uma delas.

Enquanto Programa de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no SUS municipal de Ribeirão Preto, nosso objetivo é construir formas de incorporar e implementar as PICS na rede de saúde, na perspectiva da prevenção de agravos e da promoção

e recuperação da saúde, voltada para o cuidado continuado, humanizado e integral, contribuindo com o aumento da resolutividade dos serviços de saúde, que ocorrem a partir da integração – ao modelo convencional de cuidado – de racionalidades com olhar e atuação ampliados, agindo de forma integrada e integral no cuidado.

Neste contexto, o Reiki surge como uma técnica de autocuidado, cuidado com o outro e com o planeta, que no SUS, amplia possibilidades ao cuidar, à promoção da saúde, de maneira simples, segura e não invasiva, podendo ser utilizada por diferentes profissionais que atuam na Atenção Primária. Em adição, o Reiki promove bem-estar, reestabelece o equilíbrio da mente, do corpo e das emoções e se configura como uma estratégia não farmacológica de cuidado.

Ainda, para além de uma técnica, o Reiki se apresenta como um caminho para a criação de relações mais saudáveis e harmoniosas consigo e com o mundo, sendo um modo de cultivar paz nas relações de cuidado, tanto para quem recebe quanto para quem cuida.

Mais do que um livro sobre Reiki, esta obra surge como um convite sutil e generoso à transformação. Aborda a relevância dessa terapia energética no enfrentamento de um dos maiores desafios da saúde pública contemporânea, e também ensina técnicas de autocuidado e aplicação de Reiki para a ansiedade, com reflexões profundas dos ensinamentos do Mestre Usui.

Abrir esta obra é como abrir um presente. Faz-nos lembrar que «só por hoje» é possível cultivar serenidade, confiança, gratidão, honestidade e bondade. É um convite à prática do amor, da compaixão, da alegria e da equanimidade diante da vida. Uma obra que convida à construção de uma cultura de paz para a saúde.

LUANA ALVES DE FIGUEIREDO NEVES

Enfermeira da Prefeitura Municipal de Ribeirão Preto/Referência Técnica de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Doutora pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EERP-USP). Mestre Reikiana – Tradicional Usui. Especialista em Acupuntura. Instrutora de Mindfulness em formação.

❧ INTRODUÇÃO ❧

*Há poucas bolas de cristal brilhantes, sem riscos,
mesmo que sejam de qualidade.*

Todos cometem erros e não são sempre perfeitos.

— IMPERADOR MEIJI (52)

Querido praticante, bem-vindo ao *Reiki para a Ansiedade*. Este é um livro que aborda os vários aspetos da nossa prática no apoio ao cuidado e entendimento do que é a ansiedade. Não é apenas um livro sobre energia, mas um caminho ao longo dos conceitos profundos do Mestre Usui sobre o Reiki, sobre nós mesmos e sobre a vida. Se a ansiedade é um efeito, então temos de compreender a sua causa. Esta é a minha proposta para ti, um caminho que faremos juntos para que possas compreender melhor o que te inquieta e, passo a passo, ires desvelando a causa.

Vamos então ver uma outra perspetiva do que é Reiki, do que são as nossas consciências energéticas e os vários tipos de tratamento que podes aplicar para as tuas questões mais comuns na ansiedade. Aqui poderás ainda observar alguns estudos científicos sobre os benefícios da aplicabilidade do Reiki na ansiedade.

Infelizmente, há quem tenha uma sensação de ansiedade que perdura na sua vida: as semanas tornam-se meses e, por vezes, até anos. Podem sentir inquietação, cansaço invulgar, irritabilidade, tensão, dificuldade em dormir ou incapacidade de concentração. São várias as situações que podem despoletar a ansiedade, incluindo os medos. De uma forma mais extremada, poderá surgir o ataque de pânico, que é um sentir intenso de medo sem que algo perigoso esteja presente, mas que traz sintomas devastadores como

aceleração cardíaca, mãos frias, rigidez muscular e paralisção, tonturas, tudo sensações que podem trazer a percepção de que a pessoa irá morrer ou que tem a sua vida em perigo.

De alguma forma fazemo-nos atores de uma peça de teatro na qual somos ao mesmo tempo espetadores. Criamos uma espécie de mito na nossa vida, feito de personagens complexas, com ações, reações, pensamentos e emoções profundas e também complexas. Esta peça de teatro criada pela nossa percepção e vivência desde crianças entra muitas vezes em colisão com a própria vida, com aquele fluir que cabe a cada um de nós e à sua própria manifestação de ser.

Quando estamos demasiadamente desatentos ao que se passa no nosso interior, na avaliação de cada ator que passa por nós e até mesmo de como a peça se está a desenrolar, uma inquietação começa a despertar. Na verdade, ela é fruto de algo muito anterior, de uma pequena fragilidade que encontramos na nossa vida, que nos conduziu a um pequeno vazio interior, que se quererá sempre manifestar.

Vivemos num momento em que Portugal é o «segundo país da Europa com maior prevalência de doenças psiquiátricas» e, segundo um relatório das Nações Unidas, um dos principais países no consumo de ansiolíticos, com uma utilização média de 80 doses diárias por 1000 habitantes, assim como o consumo de 28 mil embalagens de antidepressivos por dia. Segundo o Global Burden of Disease, Portugal, com a sua taxa de 8,79%, é o país com mais população ansiosa. Um em cada cinco portugueses sofre de perturbação mental¹. Perante este panorama, e por aquilo que observo no dia a dia, há uma tendência para piorar e não melhorar. Então, são mesmo necessários recursos internos para que a pessoa possa lidar melhor consigo mesma e com as coisas que sente. Assim,

¹ Fundação José Neves.

de que forma a prática de Reiki pode trazer uma profilaxia, ou um caminho que auxilie no âmbito da saúde mental?

Esta é a proposta deste livro, *Reiki para a Ansiedade*. Quero fazer contigo um caminho onde cruzamos a ansiedade com a nossa prática de Reiki, na procura de entendimento, de recursos e sanção. Dizia o grande filósofo Paulo Freire: «Gente humana é processo, exige o trabalho interativo de autoconhecimento.» Este trabalho interativo de autoconhecimento é aquele que a nossa prática de Reiki pode trazer. Assim, vamos abordar como um convite à felicidade se encontra com a nossa ansiedade, e como uma filosofia de vida e prática terapêutica, complementar e integrativa, pode auxiliar num caminho de sanção.

O que é para mim a ansiedade? E será que, como praticante de Reiki, sou imune a ela?

Acredito que tudo começa com uma inquietação: algo muito pequeno, mas que de alguma forma nos toca, e guardamos em nós essa sensação e essa percepção da realidade. A partir daqui, a insegurança, a falta de autoconfiança, a percepção que temos de nós mesmos e dos outros podem acabar por se tornar demasiadamente esmagadoras. O nosso excesso de estímulos, o trabalho arrasador e a quantidade de solicitações, assim como sentirmo-nos como uma bola de pingue-pongue emocional, podem levar aos piores momentos que se manifestarão no nosso corpo. Se sou imune à ansiedade? Claro que não. Em primeiro lugar porque, de alguma forma, todos a temos e porque, como todos os que vivem uma vida real, tenho muito trabalho, obrigações, pressão, estímulos emocionais e conflitos que necessitam de resolução.

Há um aspeto que considero também importante, que é não nos sentirmos sozinhos, nem nos isolarmos, assim como o acompanhamento de que precisamos. Sem dúvida que o acompanhamento médico é um fator importante para o tratamento da ansiedade, e tal pode ser complementado com práticas que levem a pessoa a um maior estado de coerência, paz interior e capacidade de resolução.

Da mesma forma, precisamos do contacto social positivo e alimentador da nossa vida.

Regressando ao Reiki e à sua relação com a ansiedade, acredito e vejo que a prática de Reiki vem trazer-nos vários recursos:

- Autoconhecimento — a capacidade de identificarmos como estamos e porque estamos assim, bem como sabermos o que queremos alcançar;
- Orientação — através da filosofia de vida, encontrar pilares que ajudam a parar, centrar, tomar consciência e mudar padrões que não são benéficos;
- Autocuidado — pelo autotratamento cuidamos de nós, o que nos ajuda a identificar o que não está bem, assim como a trazer uma sensação de paz e bem-estar interior, além do empoderamento associado ao «eu escolho cuidar de mim»;
- Técnicas — a prática de Reiki traz-nos também técnicas que auxiliam a meditar, desintoxicar, cultivar um pensamento positivo, e muito mais.

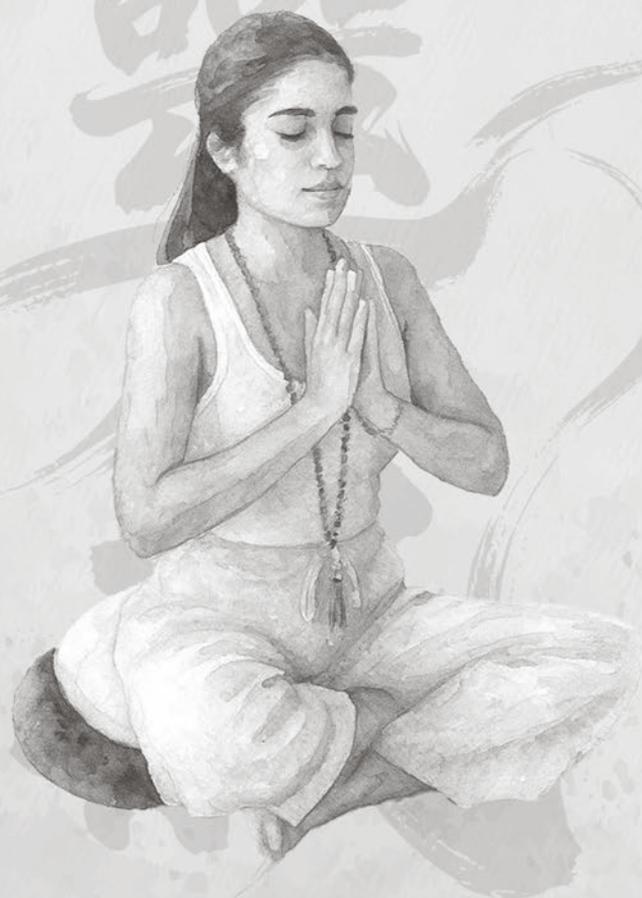
O Reiki não é uma cura milagrosa para a ansiedade, é um caminho que nos pode ajudar a compreender e melhorar a condição que temos. É um processo que nos ajuda a chegar a nós próprios e a resgatar o amor-próprio e o poder pessoal que sempre temos dentro de nós. Vamos então pôr-nos a caminho, para trabalharmos em conjunto a ansiedade.

*Mesmo que o mundo esteja em crise, mantém a calma
como um pinheiro em pé sobre a rocha dura.*

— IMPERADOR MEIJI (9)

Este livro é unicamente dedicado à prática de Reiki e à forma como observa todas as questões através da sua filosofia e da prática terapêutica. O Reiki é considerado uma terapia complementar e integrativa. A pessoa com ansiedade deve procurar apoio profissional médico e psicológico para o seu tratamento.

O QUE É O REIKI



Em março de 1922, Mikao Usui retirou-se para Kuramadera, o monte Kurama, localizado nos arredores de Quioto. O seu propósito era alcançar o que sempre esteve a treinar nos seus últimos três anos de prática Zen, alcançar o *Anshin Ritsumei*, a iluminação, um estado de uma «vida pacífica e feliz». Aqui, perto da floresta de raízes no topo do monte Kurama, o Mestre Usui entregou-se à meditação e ao jejum. Na noite do seu vigésimo primeiro dia sentiu uma forte vibração, uma energia que entrava dentro dele e o fez perder a consciência. Quando despertou sentia-se restaurado, reenergizado, e com uma mente pacífica. Finalmente tinha alcançado o *Anshin Ritsumei*, sentia-se completo e uno e disse: «O Universo está em mim, eu estou no Universo.»² A esta força, que sentiu ao seu redor e em si, chamou de Reiki (靈氣) — a energia espiritual, força espiritual, ou energia do Universo. A palavra é composta por dois *kanji*: Rei (靈), que denota o espiritual, o sagrado, a alma; e Ki (氣), a energia vital presente em tudo o que é vivo.

O carácter Rei 靈 é composto por 雨 Ame — Chuva, 口 Kouchi — Boca, comunicação, e 巫 Miko — Xamá, ou Senhora do Templo. Então, o que representa o espírito é algo como a comunicação ou o comunicador com o Céu, o lugar onde residem os Kami, os deuses, e as bênçãos que daí advêm, que são representadas pela «chuva».

Ki (氣/気), composto por 气 Iki — vapor e 米 Kome — arroz, tem um conceito muito amplo. De uma forma bastante geral é uma

² 宇宙即我我即宇宙 *Uchu soku ware; ware soku uchu.*

energia ou força vital, mas também pode ser considerado como uma determinada mente ou espírito, vontade e intenção. É considerado a matéria que compõe, transforma e anima o Universo, como «Grande Macrocosmos» e o nosso sistema vivo humano, a mente–coração e o espírito, como «microcosmo». Este tipo concreto de energia ou força vital é fluido e dinâmico, como é indicado pelo carácter chinês que o designa, onde temos uma representação de vapor a sair de arroz cozido pelas oito direções.

Para compreenderes melhor a profundidade deste Reiki, ou Dai Reiki, o Grande Reiki que o Mestre Usui sentiu no monte Kurama, quero convidar-te a observarmos uma citação do Mestre Usui. Dizia ele:

«Tudo no Universo é produzido e desenvolvido pelo magnífico Reiki, que preenche o Grande Universo. Os humanos são um microcosmo que obtém o Grande Espírito do macrocosmo; todos têm uma parte deste Grande Reiki no seu corpo. Assim, devemos sempre tentar cultivar a espiritualidade para que possamos receber o mais possível o Grande Reiki do Universo.»

Esta é uma citação que se apresenta idêntica à anterior, «O Universo está em mim, eu estou no Universo», que o Mestre Usui sentiu no monte Kurama. Aqui apresenta um convite à profundidade dos conceitos do seu método Usui Reiki Ryoho. Em primeiro lugar, a sua sensibilidade indica que integramos um todo a que estamos absolutamente interconectados, fazendo parte da própria vida que nos dá vida, uma força criadora a que ele chama «Grande Universo»³, que representa o macrocosmo, tudo o que existe. Nós somos um espelho desse Grande Universo ao qual o Mestre Usui chamava microcosmo⁴, o que faz com que o mais alto que desejemos alcançar não é inalcançável, mas faz

³ 大宇宙, *Daiuchu*.

⁴ 小宇宙, *Shouchu*.

parte de nós. Mas para fazermos esse caminho é necessário um aperfeiçoamento.

Este aperfeiçoamento ou «melhoria contínua» (*Kaizen*), como o Mestre Usui dizia, vem de uma prática constante, algo que vai um pouco contra as correntes de Reiki que existem hoje em dia, que advogam uma simplicidade extrema assente no dom da pessoa. Este conceito acaba por ser prejudicial, sendo quase uma espiritualidade tóxica, porque em primeiro lugar cada um nasce com as suas próprias condições que não podem ser equiparadas ao conceito de dom que temos no Ocidente, que muitas vezes ao elevar um desconsidera o outro. Quando lhe diziam «As pessoas pensam que este tipo de poder curativo é uma bênção para as escolhidas, não por treinarem», ele respondia: «Não, isso não é verdade. Toda a existência tem um poder curativo. Plantas, árvores, animais, peixes e insetos, mas especialmente os humanos, como senhores da criação, têm um poder considerável. O Usui Reiki Ryoho materializa o poder curativo que o humano tem.»

Então, esta grande força espiritual que reside dentro de cada um de nós, e que faz parte da vida, é cada vez mais fortalecida e cultivada, perante o nosso «treino empenhado». Exatamente como alguém que pratica a cerimónia do chá poderá ter condições naturais (como a capacidade de se sentar em *seiza*), que ajudarão na sua maestria, mas apenas o treino empenhado o levará a ser alguém de excelência. Muitas pessoas fascinam-se com o que «*influencers*» dizem ou gurus demonstram como poderes espirituais que dizem terem sido adquiridos sem esforço, mas esquecem-se das debilidades emocionais que tantas vezes ficam ocultas, ou das inúmeras pessoas que trabalham para eles e contribuem para o seu sucesso. Por isso, quer estejas a praticar Reiki apenas porque te faz sentir bem, ou o queiras praticar para te auxiliar no caminho de aliviar a ansiedade, lembra-te do que o Mestre Usui dizia e treina empenhadamente o modo de vida e o teu autocuidado, pois verás os resultados.

COMO APLICAR REIKI

*Coloca a mão,
sem expectativas,
e sorri.*

Para mim, isto é aplicar Reiki. Mas, como em tudo, o que parece simples na verdade tem uma grande profundidade. «Coloca a mão» significa que eu sei que a energia é passiva, que haverá uma requisição por parte da pessoa e não por um desejo, ou vontade minha. «Sem expectativas» quer dizer que não estou a colocar nenhuma intenção, exatamente por saber que haverá uma requisição, até uma indicação de uma melhor colocação da mão para tratar a energia. «Sorri» significa entrega, rendição, desapego. Este é o fluir natural da energia, que requer de mim coerência, ou seja, um estado em que não estou em divergência comigo, mas simplesmente estou presente, deixando a energia comunicar e dando-lhe uma resposta de volta. Isto é Reiki Ho, aplicar Reiki.

A prática de Reiki é então um ato de rendição, uma entrega absoluta que fazemos, mas não te preocupes porque isto é apenas o que sentimos e conseguimos, em determinados momentos. O que quer dizer que a nossa prática, e cada momento dela, é sempre um momento de melhoria contínua. Um dia corre bem, em sintonia, noutras nem por isso, o que faz de nós humanos e ajuda-nos também a compreender a humanidade no outro.

Aplicar Reiki tem então dois sentidos. O primeiro é a aplicabilidade de uma filosofia de vida no nosso quotidiano, e o segundo o fluir de Reiki, a energia para nós ou para os outros. Em alguns momentos estaremos absolutamente conectados, noutras assim-assim. E também poderemos ter momentos em que estamos desconectados, e isso faz também parte da vida.

Por isso, o melhor conselho que te posso dar se quiseres aplicar Reiki, principalmente neste caso específico da ansiedade, é que te

entregues e ao mesmo tempo estejas absolutamente consciente, não fazendo porque se tem de fazer. Este tipo de entrega vai ajudar-te a compreender a energia da ansiedade e mais ainda... possivelmente a sua causa. Escuta, está presente, deixa fluir...

REIKI NA ENERGIA DA ANSIEDADE

Naturalmente, a energia de uma situação que traz ansiedade pode ser muito diferente de caso para caso, pelo que é difícil afirmar que há «uma energia da ansiedade». Por outro lado, estarmos a encarar a pessoa como um todo traz-nos perspectivas mais abrangentes que nos ajudam a compreender que temos de estar em presença para sentir e totalmente predispostos para compreender o que se está a passar. Mas há pontos que são comuns e podemos até dizer que há formas de sentir a ansiedade.

Peso no peito

Podemos sentir como se fosse uma espécie de peso que está no peito e nos deixa sem conseguirmos respirar corretamente. Por vezes, apesar de ser uma sensação de peso, esse tipo de energia é como uma nuvem, ou um nevoeiro energético que fica na região do peito e parece não nos deixar respirar. É preciso então perceber se é um peso que está no interior do corpo ou um nevoeiro que se encontra fora.

Também se pode sentir como se fosse um aperto, ou mesmo uma espécie de energia que faz tremer muito, ou até mesmo uma eletricidade que parece despertar.

COMO TRATAR

Aplicar Reiki:

- Se sentes o nevoeiro, então em primeiro lugar tens de o limpar: ao inspirar agarra essa energia e ao expirar manda-a fora;
- Da mesma forma com o peso: tens de o tirar, pois a pressão do Reiki para o «partir» poderá de alguma forma inquietar a pessoa. Usa o mesmo sistema de respiração;
- Depois, é só deixar fluir o Reiki.

Aperto na barriga

Por vezes a pessoa sente a ansiedade na barriga — é o célebre eixo cérebro–digestão, que leva a pessoa a sentir-se constrangida, com um aperto na barriga e sentindo angústia.

COMO TRATAR

Aplicar Reiki:

- Geralmente, com o aperto não há problema de aplicar logo Reiki e a energia flui quente para a pessoa, trazendo um alívio. Não estranhes sentir uma espécie de batimento cardíaco nessa zona. À medida que a pessoa vai relaxando, o batimento vai diminuindo.

Aperto na garganta

Quando a ansiedade pode estar mais dependente de questões de comunicação ou mesmo de integridade da pessoa, poderá sentir como se lhe estivessem a apertar a garganta, impossibilitando-a de falar ou expressar-se corretamente, podendo mesmo afetar a respiração.

COMO TRATAR

Aplicar Reiki:

- Tens de limpar, em primeiro lugar, essa energia;
- Depois sim, aplicar Reiki;
- Aplicar também no Chakra Cardíaco e na cabeça;
- Faz a respiração coerente.

Tensão nos ombros

Pode-se sentir um peso grande nos ombros que irradia para o pescoço e faz doer a nuca. É como se fosse uma energia pesada, densa e que parece retirar toda a vontade, criando tensão.

COMO TRATAR

Aplicar Reiki:

- Chakra-Raiz;
- Chakra Laríngeo;
- Com o nível 2, enviar Reiki para a região;
- Com o nível 3, limpar a energia densa com o *Seiheki*, conforme apreendido.

Dor de cabeça

A cabeça pode ficar muito agitada, demasiadamente pesada, ou com uma espécie de eletricidade e desassossego. Geralmente é mais difícil deixar as mãos na cabeça, porque poderá trazer desconforto à pessoa pela quantidade de energia presente.

COMO TRATAR

Aplicar Reiki:

- Em primeiro lugar, limpar a energia da cabeça;
- Depois verificar a distância a que podem ficar as mãos;
- Aplicar nas regiões onde a pessoa se queixe ou onde sentires ser melhor.

Mãos transpiradas

As mãos transpiradas surgem devido ao desequilíbrio no sistema nervoso e a energia para umas pessoas é muito quente, para outras é como se fosse um frio que se instala. O calor representa um excesso e o frio uma deficiência de energia. Ambas podem também representar o ressurgir de uma energia associada ao momento que ficou «gravado» na pessoa e lhe traz ansiedade.

COMO TRATAR

Aplicar Reiki:

- Na região do sacro;
- No Plexo Solar e no Chakra Cardíaco;
- Na cabeça;
- Nos antebraços, logo a seguir à região da dobra do cotovelo.

São inúmeras as sensações que a pessoa pode ter, relativamente à ansiedade, mas creio que com estes exemplos consegues ter uma perspetiva de abordagem que é o mais importante. Já sabes que Reiki não é uma solução, é um caminho no qual ajudamos a pessoa a encontrar-se e onde também nos encontramos.

«Este não é apenas um livro sobre energia, mas um percurso pelos conceitos profundos do Mestre Usui sobre o Reiki, sobre nós mesmos e sobre a vida.

Se a ansiedade é um efeito, então temos de compreender a sua causa. Esta é a minha proposta, um caminho que faremos juntos para que possas compreender melhor o que te inquieta e, passo a passo, ires desvelando a origem.»

JOÃO MAGALHÃES

A ansiedade é uma reação normal ao perigo ou ao stress do quotidiano. Mas se for exagerada ou prolongada, pode tornar-se grave. Em Portugal, cerca de um terço da população sofre de ansiedade generalizada, pelo que é fundamental aprender a lidar com ela.

O Reiki, enquanto terapia complementar ou como filosofia de vida, pode proporcionar inúmeros benefícios a quem padece deste problema. Este livro, repleto de exercícios práticos, torna-se assim uma excelente ferramenta para praticantes e não praticantes, em direção a uma vida mais equilibrada e saudável.

A simples aplicação dos Cinco Princípios do Reiki já seria de enorme utilidade para estimular a harmonia interior, mas aqui apresentam-se ainda diversas técnicas e meditações, além de se explicar como integrar o Reiki com a Medicina.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

[penguinlifestylept](https://www.facebook.com/penguinlifestylept)

[penguinlivros](https://www.instagram.com/penguinlivros)

ISBN: 978-989-589-095-8



9 789895 890958