

Causas, manifestações e vias de cura

Reiki e ansiedade

REIKI

As exigências requeridas hoje em dia a cada um em contextos estudantis, laborais e sociais conduzem à adoção de novos valores e procedimentos que não estão em consonância com o ritmo e, por vezes, com a natureza dos atores.

Por NGAWANG PEMA (ISABEL GONÇALVES)*

É sempre possível procurar um Terapeuta de Reiki se o problema estiver instalado para algumas sessões (3 a 5) de cura ou pode aprender a praticá-lo como meio de prevenção e manutenção da cura. A escolha é sempre sua. Boas práticas!

Estes comportamentos, geralmente inconscientes numa fase inicial, tendem gradualmente a criar grandes clivagens entre o que “sinto que sou/quero” e o que “sinto que devo/preciso de fazer”. O Homem facilmente se deixa dominar pelo “Medo” – seja de não pactuar com modelos instituídos ou expectativas criadas; seja da rejeição ou do fracasso; ou de poder criar situações de carência; ou ainda apenas de não pertencer a um determinado grupo (condição *sine qua non* da própria natureza humana). Este fator conduz a uma situação de esforço continuado quase inin-

terruptamente, que é sinónimo de stress e acaba por degenerar em manifestações de ansiedade.

MANIFESTAÇÕES E EFEITOS

A ansiedade expressa-se de muitas formas – vícios e dependências de hábitos descontrolados de consumo (álcool, drogas, jogo, comida, aquisição compulsiva de bens não essenciais); alteração dos padrões de sono e perturbações alimentares; cansaço crónico e esgotamento (*burnout*); irritabilidade e agressividade; isolamento social; dor (cabeça ou fásia músculo-esquelética);

inflamação e uma longa série de disfunções orgânicas e funcionais por desregulação do metabolismo humano face ao stress; desmotivação; ausência de foco/atenção ou compulsão para o trabalho (*workaholics*); entre muitos outros.

As manifestações da ansiedade têm diferentes estádios e estes são sempre inicialmente discretos... Antes do seu agravamento. O recurso à medicação tem efeito imediato e de baixo custo financeiro, mas não trata as causas profundas do problema e a sua utilização deverá ser breve sob risco de efeitos se-

cundários nefastos e, por vezes, irreversíveis. Por outro lado, o recurso à psicoterapia tem efeitos positivos sustentáveis, mas demorados e requer recursos financeiros que muitas vezes não podem ser suportados.

Há hoje (felizmente!) uma nova consciência também no Ocidente de que a natureza holística (global, tripla) do ser humano tem de ser considerada em todos os processos de cura, para que esta seja eficaz e sustentável: o corpo, a mente e o espírito são campos de interação permanente e nenhum deve ser considerado sem os restantes. Assim, a procura por meios

e sistemas de cura natural (não só através da alimentação, mas também de meios de reequilíbrio energético do corpo humano por forma a despertar o seu próprio poder de resgate homeostático) é irreversível e à escala global. Os seus efeitos não são imediatos, pelo que o recurso a meios convencionais em determinadas situações pode ser necessário, embora por um período curto de tempo. Não sou, por isso, adepta do termo “medicinas ou terapias alternativas”, mas antes “complementares”; alternativa é a escolha de cada um.

COMO PODE O REIKI AJUDAR?

O Reiki, por si mesmo e enquanto sistema energético de tratamento natural, reúne as condições para restabelecer o equilíbrio integral no ser humano, eliminando bloqueios nos fluxos energéticos e restaurando a harmonia e as condições internas para a homeostase. Durante uma sessão, cada um desperta o seu próprio “curador interno” que lhe permitirá restaurar a clareza mental, a paz, a vitali-



dade, o amor-próprio, a coragem e a segurança – condições necessárias, na perspetiva holística, para restaurar a saúde física, mental e emocional que se refletem nas relações humanas e na *performance* social. 🌟

(*) **Mentora espiritual e Mestre-professora de Reiki (sistemas Usui, Essencial e Karuna) e de Magnified Healing**

Autora do livro *O Pequeno Reikiano*, Ed. Ariana (2009) www.harmonizando.com

Exercício prático

Existem técnicas específicas de aplicação do Reiki no tratamento das manifestações de ansiedade, seja para libertar emoções, cura de vícios ou dependências, insegurança, etc., que geralmente se aprendem ao longo da formação, em especial a partir do segundo grau. Além disso, o Reiki é um caminho iniciático e contínuo (facilmente acessível a qualquer um), pelo que as capacidades de “cura” que se vão desenvolvendo dependem da sua prática e consequentes capacidades de perceção dos processos subtis do tratamento e de evolução espiritual que se vão desenvolvendo no praticante. Mesmo não sendo iniciado, tente aplicar este exercício numa situação em que se sente sob algum tipo de ansiedade (agitação, irritabilidade, preocupação, etc.):

- 1 Sente-se confortavelmente. Feche os olhos, coloque as suas mãos abertas no colo e concentre-se apenas na respiração (observe o ciclo do ar a ir e a vir, o movimento do tórax e do abdómen...), à medida que sente o corpo relaxar.
- 2 Imagine que está a conectar-se a uma fonte inesgotável de amor e sabedoria universal, e que dela pode receber toda a cura de que necessita.
- 3 Mantendo sempre os olhos fechados, esfregue agora as mãos vigorosamente alguns instantes uma na outra, e a seguir aproxime-as e afaste-as algumas vezes lentamente, sentindo a energia (como se movimentasse uma esfera morna e flexível entre as palmas das mãos).
- 4 Agora, coloque ambas as mãos nas têmporas (de um e outro lado da cabeça simultaneamente) e, concentrando-se na sua respiração, lenta e suave, aguarde alguns instantes...
- 5 Coloque a mão esquerda na testa e a direita na base da nuca, enquanto mantém os olhos fechados e a concentração na respiração. Aguarde alguns instantes...
- 6 Quando quiser, abra os olhos e observe como se sente muito menos ansioso.

