

**CURSO
DE PRÁTICAS
INTEGRATIVAS E
COMPLEMENTARES**

Módulo 1

Escola Técnica do SUS do Cariri Dr. Marchet Callou
Ceará / 2018



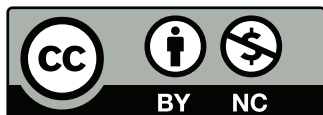
**Itinerários
do Saber**

ESCOLA TÉCNICA DO SUS DO CARIRI DR. MARCHET CALLOU

**CURSO DE PRÁTICAS
INTEGRATIVAS E
COMPLEMENTARES**

Módulo 1

**Barbalha, CE
Escola Técnica do SUS do Cariri Dr. Marchet Callou
2018**



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição Não Comercial 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que para uso não comercial e com citação da fonte.

ESCOLA TÉCNICA DO SUS DO CARIRI DR. MARCHET CALLOU

Rua Avenida José Bernardino, 778 – Alto da Alegria – Barbalha/CE
CEP: 63.180-000 / Telefone: (88) 3532-1346

Coordenação Pedagógica

Edylla Monteiro Granjeiro da Silva
Francisca Josellia Moreira da Silva
Petrucya Frazão Lira

Elaboração

Rogério Matos Rodrigues – CRP 11/8643
(Mestre de Reiki Nível III)

Colaboração

Aurea Maria Adeodato Brito
Francisca Josellia Moreira da Silva
José Richardson da Costa Soares
Maria de Jesus Dias de Araújo

Coordenação do Projeto Itinerários do Saber

Maria Cristina Soares Guimarães
Maria da Conceição Rodrigues de Carvalho
Ruy Casale

Assessoria de Comunicação

Rafael Cavadas
Igor Cruz

Supervisão Gráfica

Sandra Araujo

Direção de Arte e Capa

Paula Xavier
Sandra Araujo

Projeto Gráfico

Sandra Araujo

Diagramação

Eduardo Andrade
Sandra Araujo



Itinerários do Saber

**O projeto Itinerários do Saber viabilizou a produção deste material.
Todo o conteúdo desta obra é de autoria e de responsabilidade da Escola.**

R696c Curso de práticas integrativas complementares. Módulo 1 / Rogério Matos Rodrigues [Elaborador] – Barbalha, CE: Escola Técnica do SUS do Cariri Dr. Marchet Callou, 2018.
40 p. : il.

Projeto Itinerários do Saber – Observatório do Cuidado. Qualificação dos profissionais de saúde de nível médio/técnico, aperfeiçoamento do Sistema Único de Saúde (SUS), Escolas Técnicas do SUS (ETSUS), 2018.
Referências: f. 39.

ISBN 978-85-54372-06-4

1. Acolhimento em Saúde. 2. Toque Terapêutico. 3. Terapêutica. 4. Índice Terapêutico.

CDU 614.2 (075.9)

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	5
SOBRE O CURSO	5
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	6
PLANO DE AULA	6
1. INTRODUÇÃO	19
2. O QUE É REIKI?	19
2.1. COMO SURTIU O REIKI?	20
2.1.1. Dr. Chujiro Hayashi	21
2.1.2. Hawayo Takata	22
3. REIKI NO BRASIL	22
3.1. REIKI NO CARIRI/CE	22
4. OS CHACRAS	23
5. BENEFÍCIOS DO REIKI	25
5.1. OS CINCO PRINCÍPIOS DO REIKI	26
6. REIKI E A CIÊNCIA	27
7. COMO ATUA O SISTEMA REIKI NA VIDA HUMANA	27
7.1. AURA	27
8. FOTOGRAFIA KIRLIAN	28
9. SINTONIZAÇÃO OU INICIAÇÃO	29
10. LINHAGEM DOS MESTRES DE REIKI	30
10.1. OS 21 DIAS DE PURIFICAÇÃO	30
11. INSTRUÇÕES PARA APLICAÇÃO DE REIKI	31
11.1. POSICIONAMENTO DAS MÃOS PARA APLICAÇÃO DE REIKI	32
11.2. POSICIONAMENTO DAS MÃOS PARA AUTOAPLICAÇÃO DE REIKI	34
12. MIKAO USUI	37
13. ORAÇÃO DE CURA REIKI	38
REFERÊNCIAS	39

*Dedico este trabalho ao Deus do nosso coração
e da nossa compreensão, onde existem
a sua eterna inteligência, ordem e beleza.
Nós experimentamos e sentimos o
pequeno fragmento deste grande todo.
Agradeço à mestra Maria Zélia Melo,
por ter trazido a terapia holística
ao nosso povo e ter me preparado
para o mestrado com toda a lucidez
de uma grande jornada.*

APRESENTAÇÃO

O projeto tem como uma de suas metas preparar profissionais de nível médio/técnico do Sistema Único de Saúde (SUS) para que desenvolvam ações de cuidado à saúde das pessoas, sempre respeitando as características e demandas de cada situação e usuário.

O curso em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) oferece dispositivos para ajudar os profissionais da área de saúde a reconhecerem as situações problemáticas e realidades do dia a dia de seus territórios, além de fornecer práticas que facilitem o acolhimento necessário aos usuários por meio da mobilização e articulação de uma rede de apoio social e comunitária. Para isso, a participação e o engajamento de cada profissional que atue na atenção básica e nos outros serviços de saúde se fazem necessárias, de forma a reconhecer as singularidades de cada situação e traçar vias de tratamento e de construção de redes de cuidado voltadas à defesa da vida.

Elaborado a partir do processo de trabalho daqueles que atuam na área da saúde, o curso reúne, desenvolve e valoriza as práticas e vivências de cada um no seu próprio território. Portanto, são necessários o envolvimento e a participação de todos na descoberta de novos caminhos e na criação de melhores alternativas para enfrentar os desafios que envolvem o tema “Terapia Holística – Reiki”.

Os objetivos do curso são:

- Proporcionar aos profissionais de saúde e terapeutas um espaço de diálogo, formação, articulação, troca e produção de conhecimentos;
- Contextualizar as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) com a prática dos profissionais;
- Fomentar a prática do Reiki como instrumento de tratamento e promoção da saúde humana em âmbito pessoal e profissional.

SOBRE O CURSO

O curso tem carga horária total de 60 horas e os encontros serão realizados semanalmente. Durante a realização do curso de Terapia Holística – Reiki (Nível I), o aluno será assessorado por tutores, que serão responsáveis pelo processo de formação e acompanhamento das atividades desenvolvidas no decorrer do curso.

A aprovação se dará mediante avaliação formativa da execução das práticas integrativas e frequência mínima de 75% nas aulas. Os certificados estarão disponíveis na internet, podendo ser impressos pelos participantes em sua própria residência ou na Secretaria de Saúde do seu município.

Os desafios que convidamos você a assumir conosco são: ser protagonista de um processo de formação, permeado pela reflexão e que dialogue com a realidade de cada um e da equipe da qual faz parte; ser capaz de contribuir para ampliação dos modos de pensar e fazer em Saúde, qualificando, através da prática de terapias holísticas, a atuação de cada profissional no cuidado à saúde.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

REIKI – NÍVEL 1

- Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS): aspectos relevantes, contextualização e princípios;
- História da redescoberta do Reiki;
- Definição do Reiki;
- Finalidade do Reiki;
- Os chacras;
- Posições para aplicação;
- Pontos energéticos;
- Técnicas de imposições das mãos;
- Equilíbrio dos chacras;
- Autotratamento;
- Tratamento individual;
- Tratamento em grupo.

PLANO DE AULA

REIKI – SISTEMA DE CURA NATURAL

AULA 1 – 1º MOMENTO

- Turno: manhã
- Horário: das 8h às 12h

1. TEMA: REIKI – SISTEMA DE CURA NATURAL (NÍVEL I)

1.1. SUBTEMA: Conceitos do Reiki

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

- Apresentar o histórico e conceitos do Reiki para a disseminação da terapia na comunidade.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Embasar o conteúdo programático com a prática terapêutica;
- Adquirir equilíbrio corpo e mente.

3. CONTEÚDO

- Apresentar o curso, os objetivos, a metodologia, o cronograma e as atividades a serem desenvolvidas;

- Contextualizar as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), abordando a construção da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC) no SUS;
- Apresentar o Decreto nº 5.813, de 22 de junho de 2006, que aprova a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos e dá outras providências;
- Pactuar contrato de convivência.

4. METODOLOGIA

- Acolhimento e apresentação do grupo através de dinâmica de grupo;
- Leitura, compreensão e análise da legislação sobre PICS;
- Espaço dialogado.

5. RECURSOS E MATERIAIS DIDÁTICOS

- Notebook e projetor para apresentar as diretrizes legislativas em slides;
- Apostila (uso do aluno);
- Quadro branco com pincel.

6. AVALIAÇÃO

REFERÊNCIAS

BRASIL. Presidência da República. Decreto n. 5.813, de 22 de junho de 2006. Aprova a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 2006. Seção 1, p. 2. Disponível em: <<http://www2.camara.leg.br/legin/fed/decret/2006/decreto-5813-22-junho-2006-543661-norma-pe.html>>. Acesso em: 29 jul. 2018.

AULA 1 – 2º MOMENTO

- Turno: tarde
- Horário: das 13h às 17h

1. TEMA: REIKI – SISTEMA DE CURA NATURAL (NÍVEL I)

1.1. SUBTEMA: Conhecimento do Sistema Usui de Cura Natural

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

- Apresentar o histórico e conceitos do Reiki para disseminação da terapia na comunidade.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Embasar os conteúdos com a prática terapêutica;
- Adquirir equilíbrio corpo e mente.

3. CONTEÚDO

- Conceitos e finalidades do Reiki;
- História do Reiki.

4. METODOLOGIA

- Dinâmica de grupo (acolhimento e integração);
- Espaço dialogado;
- Vídeo **“Experiências de Motivação”** (RUFINO, 2018) – <https://www.youtube.com/watch?v=eYtx0RNL3mo>

5. RECURSOS E MATERIAIS DIDÁTICOS

- Vídeo;
- Notebook;
- Projetor;
- Apostila (uso do aluno);
- Quadro branco com pincel.

6. AVALIAÇÃO

REFERÊNCIAS

BARNETT, Libby; CHAMBERS, Maggie. **Reiki medicina energética**. São Paulo: Nova Era, 1999.

BORÄNG, Kajsa Krishini. **Reiki**. São Paulo: Avatar, 1998 (Série Fundamentos).

AULA 2 – 1º MOMENTO

- Turno: manhã
- Horário: das 8h às 12h

1. TEMA: REIKI – SISTEMA DE CURA NATURAL (NÍVEL I)

1.1. SUBTEMA: Conceitos do REIKI

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

- Viabilizar a compreensão da Terapia Holística.

2.2. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Embasar os conteúdos teóricos com a prática terapêutica.

3. CONTEÚDO

- Aspectos relevantes, contextualização e princípios do Reiki.

4. METODOLOGIA

- Dinâmica de acolhimento;
- Exposição dialogada;
- Compartilhamento de vivências práticas.

5. RECURSOS E MATERIAIS DIDÁTICOS

- Notebook e projetor para apresentar as diretrizes legislativas em slides;
- Apostila (uso do aluno);
- Quadro branco com pincel.

6. AVALIAÇÃO

- Participação e assiduidade.

REFERÊNCIAS

BARNETT, Libby; CHAMBERS, Maggie. **Reiki medicina energética**. São Paulo: Nova Era, 1999.

BORÄNG, Kajsa Krishini. **Reiki**. São Paulo: Avatar, 1998 (Série Fundamentos).

BRENNAN, Bárbara Ann. **Mãos de luz: um guia para a cura através do campo de energia humana**. São Paulo: Pensamento, 2006.

AULA 2 – 2º MOMENTO

- Turno: tarde.
- Horário: das 13h às 17h

1. TEMA: REIKI – SISTEMA DE CURA NATURAL (NÍVEL I)

1.1. SUBTEMA: Chacras dos pontos energéticos

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

- Apresentar os conceitos dos chacras, dos pontos energéticos do corpo humano e o equilíbrio deles.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Embasar os conteúdos com a prática terapêutica;
- Adquirir equilíbrio corpo e mente através dos chacras e da bioenergia.

3. CONTEÚDO

- Reiki e a bioenergia.

4. METODOLOGIA

- Exposição de vídeo “O que é Reiki” – https://www.youtube.com/watch?v=gZ_WW6_xiRU;

- Vivência terapêutica em grupo;
- Compartilhamento de experiências pessoais.

5. RECURSOS E MATERIAIS DIDÁTICOS

- Vivência em grupo;
- Notebook;
- Projetor;
- Caixa de som;
- Folhas de cartolina e pinceis de cores variadas.

6. AVALIAÇÃO

Pode ser realizada com diferentes propósitos (avaliação diagnóstica, formativa e/ou somativa).

REFERÊNCIAS

BRENNAN, Bárbara Ann. **Mãos de luz: um guia para a cura através do campo de energia humana**. São Paulo: Pensamento, 2006.

AULA 3 – 1º MOMENTO

- Turno: manhã
- Horário: das 8h às 12h

1. TEMA: REIKI – SISTEMA DE CURA NATURAL (NÍVEL I)

1.1. SUBTEMA: Posições para aplicação do Reiki

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

- Apresentar a técnica do uso da energia vital através das mãos.

2.2. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Adquirir sintonização vibracional entre os polos energéticos.

3. CONTEÚDO

- Posições para aplicação do Reiki;
- Imposição das mãos.

4. METODOLOGIA

- Dinâmica integrativa;
- Exibição do vídeo **“Técnica em aplicação de Reiki – Reiki Volume 1”** (JOHNNY DE CARLI, 2013) – https://www.youtube.com/watch?v=R9S191pX_Pg;
- Prática de aplicação do Reiki com imposição das mãos.

5. RECURSOS E MATERIAIS DIDÁTICOS

- Exibição de vídeo.

6. AVALIAÇÃO

- Participação e entrosamento;
- Compartilhar saberes e experiência vivida com a prática.

REFERÊNCIAS

BRENNAN, Bárbara Ann. **Mãos de luz: um guia para a cura através do campo de energia humana.** São Paulo: Pensamento, 2006.

AULA 3 – 2º MOMENTO

- Turno: tarde
- Horário: das 13h às 17h

1. TEMA: REIKI – SISTEMA DE CURA NATURAL (NÍVEL I)

1.1. SUBTEMA: Técnica do uso da energia vital

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

- Apresentar a técnica do uso da energia vital através das mãos.

2.2. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Adquirir sintonização vibracional entre os polos energéticos.

3. CONTEÚDO

- Prática da imposição das mãos para o atendimento em saúde e da empatia (arte de se colocar no lugar do outro).

4. METODOLOGIA

- Roda de conversa sobre experiências comunitárias;
- Exposição dialogada;
- Vivência de grupo.

5. RECURSOS E MATERIAIS DIDÁTICOS

- Papel e caneta.

6. AVALIAÇÃO

- Participação e entrosamento;
- Compartilhar saberes e experiência vivida com a prática

REFERÊNCIAS

BARNETT, Libby; CHAMBERS, Maggie. **Reiki medicina energética**. São Paulo: Nova Era, 1999.

BORÄNG, Kajsa Krishini. **Reiki**. São Paulo: Avatar, 1998 (Série Fundamentos).

AULA 4 – 1º MOMENTO

- Turno: manhã
- Horário: das 8h às 12h

1. TEMA: REIKI – SISTEMA DE CURA NATURAL (NÍVEL I)

1.1. SUBTEMA: Reiki como instrumento de autotratamento

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

- Trabalhar o Reiki como instrumento de autotratamento.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Embasar os conteúdos com a prática terapêutica autotratamento;
- Trabalhar harmonia e equilíbrio para alinhamento dos chacras e dos nossos vários corpos – o físico, mental e emocional.

3. CONTEÚDO

- Reiki como instrumento de autotratamento;
- Alinhamento dos Chacras.

4. METODOLOGIA

- Exposição do conteúdo e conversa em grupo;
- Vivência de grupo na prática.

5. RECURSOS E MATERIAIS DIDÁTICOS

- Papel e caneta (atividade prática).

6. AVALIAÇÃO

- Participação e entrosamento.
- Compartilhar saberes e a experiência vivida com a prática

REFERÊNCIAS

CARDOSO, J. **Reiki harmonia universal**. São Paulo: Tipo, 2001.

DE'CARLI, J. **Reiki, a terapia do 3º milênio**. São Paulo: Madras, 2003.

MÜLLER, B; GÜNTHER, H. H. **Reiki - cure a si mesmo**. São Paulo: Rocco, 1997.

AULA 4 – 2º MOMENTO

- Turno: tarde
- Horário: das 13h às 17h

1. TEMA: REIKI – SISTEMA DE CURA NATURAL (NÍVEL I)

1.1. SUBTEMA: Reiki como instrumento de autotratamento

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

- Trabalhar o Reiki como instrumento de autotratamento.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Vivenciar as aplicações de Reiki.

3. CONTEÚDO

- Alinhamento dos chacras.

4. METODOLOGIA

- Exposição do conteúdo e conversa em grupo;
- Vivência das aplicações de Reiki;
- Autoaplicação da terapia Reiki.

5. RECURSOS E MATERIAIS DIDÁTICOS

- Atividade prática.

6. AVALIAÇÃO

- Participação e entrosamento;
- Compartilhar saberes e a experiência vivida com a prática.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, J. **Reiki harmonia universal**. São Paulo: Tipo, 2001.

DE'CARLI, J. **Reiki, a terapia do 3º milênio**. São Paulo: Madras, 2003.

MÜLLER, B; GÜNTHER, H. H. **Reiki - cure a si mesmo**. São Paulo: Rocco, 1997.

AULA 5 – 1º MOMENTO

- Turno: manhã
- Horário: das 8h às 12h

1. TEMA: REIKI – SISTEMA DE CURA NATURAL (NÍVEL I)

1.1. SUBTEMA: Sintonização ou iniciação para os terapeutas de Reiki

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

- Desenvolver com o aluno a técnica medicinal alternativa na busca do equilíbrio preventivo e terapêutico.

2.2. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Capacitar os alunos para a aplicação da terapia holística Reiki.

3. CONTEÚDO

A importância da autorreflexão e meditação individual para a preparação do ritual de iniciação.

4. METODOLOGIA

- Exposição dialogada;
- Roda de conversa.

5. RECURSOS E MATERIAIS DIDÁTICOS

- Equipamento audiovisual.

6. AVALIAÇÃO

- Participação e entrosamento;
- Compartilhar saberes e a experiência vivida com a prática.

REFERÊNCIAS

BARNETT, Libby; CHAMBERS, Maggie. **Reiki medicina energética**. São Paulo: Nova Era, 1999.

BORÄNG, Kajsa Krishini. **Reiki**. São Paulo: Avatar, 1998 (Série Fundamentos).

AULA 5 – 2º MOMENTO

- Turno: tarde
- Horário: das 13h às 17h

1. TEMA: REIKI – SISTEMA DE CURA NATURAL (NÍVEL I)

1.1. SUBTEMA: Sintonização ou iniciação para os terapeutas de Reiki

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

- Desenvolver com o aluno a técnica medicinal alternativa na busca do equilíbrio preventivo e terapêutico.

2.2. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Preparar os alunos para o ritual de iniciação.

3. CONTEÚDO

- Preparação para a iniciação;
- Os critérios para os 21 dias de purificação.

4. METODOLOGIA

- Exibição do vídeo “**Técnica em aplicação de Reiki – Reiki Volume 1**” (JOHNNY DE CARLI, 2013) – https://www.youtube.com/watch?v=R9S191pX_Pg
- Dinâmica de grupo para autopercepção;
- Compartilhamento da vivência.

5. RECURSOS E MATERIAIS DIDÁTICOS

- Pincel;
- Cartolina;
- Papel A4.

6. AVALIAÇÃO

- Participação e entrosamento.

REFERÊNCIAS

BARNETT, Libby; CHAMBERS, Maggie. **Reiki medicina energética**. São Paulo: Nova Era, 1999.

AULA 6 – 1º MOMENTO

- Turno: manhã
- Horário: das 8h às 12h

1. TEMA: REIKI – SISTEMA DE CURA NATURAL (NÍVEL I)

1.1. SUBTEMA: Processo de enfermidades e efeitos curativos do Reiki

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

- Fazer o aluno compreender e identificar como prevenir e corrigir fatores negativos no processo de enfermidades.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender fatores negativos no processo de enfermidades.
- Identificar fatores negativos no processo de enfermidades.

3. CONTEÚDO

- Estudo da prevenção e correção dos fatores negativos presentes no processo de enfermidades.

4. METODOLOGIA

- Dinâmica de acolhimento;
- Espaço dialogado;
- Musicoterapia;
- Dança terapêutica.

5. RECURSOS E MATERIAIS DIDÁTICOS

- Sistema audiovisual.

6. AVALIAÇÃO

- Participação e entrosamento;
- Compartilhar saberes e a experiência vivida com a prática.

REFERÊNCIAS

BARNETT, Libby; CHAMBERS, Maggie. **Reiki medicina energética**. São Paulo: Nova Era, 1999.

AULA 6 – 2º MOMENTO

- Turno: tarde
- Horário: das 13h às 17h

1. TEMA: REIKI – SISTEMA DE CURA NATURAL (NÍVEL I)

1.1. SUBTEMAS

- Tratamento individual;
- Tratamento em grupo.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

- Desenvolver a prática da aplicação terapêutica;

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desenvolver a prática do tratamento.

3. CONTEÚDO

- Aplicação terapêutica.

4. METODOLOGIA

- Exposição da prática em vídeo;
- Oficina de aplicação terapêutica;
- Debate e compartilhamento da experiência terapêutica.

5. RECURSOS E MATERIAIS DIDÁTICOS

- Vídeo de aplicação da terapia holística “**O que é a Terapia Reiki e como ela funciona?**” – https://www.youtube.com/watch?v=30ZD6vN5a_k;
- Músicas instrumentais.

6. AVALIAÇÃO

- Participação e entrosamento;
- Compartilhar saberes e a experiência vivida com a prática.

REFERÊNCIAS

BORÄNG, Kajsa Krishini. **Reiki**. São Paulo: Avatar, 1998 (Série Fundamentos).

AULA 7 – 1º MOMENTO

- Turno: manhã
- Horário: das 8h às 12h

1. TEMA: REIKI – SISTEMA DE CURA NATURAL (NÍVEL I)

1.1. SUBTEMA: Tornar-se reikiano

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

- Efetivar a iniciação dos alunos que desejam tornar-se terapeutas holísticos de Reiki.

2.2. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Possibilitar que os técnicos em saúde disponham de uma terapia alternativa a serviço da comunidade.

3. CONTEÚDO

- Realização do ritual de iniciação.

4. METODOLOGIA

- Vivência holística.

5. RECURSOS E MATERIAIS DIDÁTICOS

- Música para aplicação de Reiki.

6. AVALIAÇÃO

- Participação e entrosamento;
- Compartilhar saberes e a experiência vivida com a prática.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, Joel. **Reiki harmonia universal**. São Paulo: Tipo, 2001.

MÜLLER, Brigitte. **Reiki - cure a si mesmo**. São Paulo: Rocco, 1997.

PALOTTA, Cinira A. **Reiki a cura natural**. São Paulo: DPL, 1999.

ROWLAND, Amy Z. **Reiki tradicional**. São Paulo: Pensamento, 2000.

AULA 7 – 2º MOMENTO

- Turno: tarde
- Horário: das 13h às 17h

1. TEMA: REIKI – SISTEMA DE CURA NATURAL (NÍVEL I)

1.1. SUBTEMA: Aplicação de Reiki para pessoas voluntárias da comunidade

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

- Conclusão do curso de Terapia Holística – Reiki.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Atender prerrogativa da PICS – Práticas Integrativas e Complementares em Saúde;
- Expansão da terapia holística na rede de saúde pública.

3. CONTEÚDO

- Exercício da prática.

4. METODOLOGIA

- Compartilhamento das experiências vivenciadas.

5. RECURSOS E MATERIAIS DIDÁTICOS

- Sistema audiovisual.

6. AVALIAÇÃO

- Participação, assiduidade e entrosamento.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, Joel. **Reiki harmonia universal**. São Paulo: Tipo, 2001.

MÜLLER, Brigitte. **Reiki - cure a si mesmo**. São Paulo: Rocco, 1997.

PALOTTA, Cinira A. **Reiki a cura natural**. São Paulo: DPL, 1999.

ROWLAND, Amy Z. **Reiki tradicional**. São Paulo: Pensamento, 2000.

1. INTRODUÇÃO

O uso terapêutico das mãos é muito antigo, remonta a antes dos tempos bíblicos. Existem registros encontrados nos Pirineus e no Tibet que datam de, aproximadamente, 8.000 anos atrás. Há também registros milenares que mostram onde todos os povos, em diferentes tempos, desenvolveram trabalhos de cura energética – o que não é surpresa, vez que a Energia Universal REI esteve sempre presente, desde as primeiras civilizações.

Qualquer pessoa pode canalizar esta energia vital onde quiser, quando quiser e da maneira que quiser, desde que tenha sido iniciada, o que nada mais é ter passado por uma abertura dos canais naturais do seu corpo, nos quais ocorrerá uma desobstrução energética, que circulará em torno do seu desejo ou a vontade de curar.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) através do Decreto de Alma-Ata, de 1962 – o qual criou a Open International University for *Complementary Medicine* (*Universidade Internacional Aberta de Medicina Complementar*, em uma tradução livre), onde se estuda a medicina alternativa –, reconheceu o Reiki como prática terapêutica alternativa válida.

O processo iniciático e irreversível passa a acompanhá-lo por toda sua existência, mesmo que você não pratique assiduamente, e terá ao seu lado um mestre para habilitá-lo na frequência da energia compatível à sua determinação.

O que estamos fazendo hoje é somente resgatar algo que anda esquecido: o dom e a habilidade inata da humanidade de curar o próximo e a si mesmo. No Reiki não há milagre; o milagre é a própria vida criada por Deus.

2. O QUE É REIKI?

O Reiki é um método de cura natural que utiliza a energia canalizada através das mãos do praticante para restabelecer a saúde e proporcionar uma sensação de bem-estar. A palavra REI significa energia vital e universal, energia cósmica. KI é uma palavra encontrada em diversos termos e expressões com o significado de “energia cósmica”. Os hindus a chamam de “*prana*”; os chineses, “*chi*”; os egípcios, “*ka*”; os gregos, “*pneuma*”; os judeus, “*nefesh*”; para os kahunas, da Polinésia, “*mana*”. Para os russos, é a bioenergia; para os cristãos, o Espírito Santo.

Reiki é a capacidade natural de recuperar a saúde e está presente em todos os seres humanos. Todos os corpos são capazes de promover naturalmente a própria saúde. É uma terapia independente de religião ou crença, pois é uma energia disponível e inerente a todo ser vivo (plantas, animais) e aos elementos que nos cercam: água, terra, fogo e ar. A matéria e o éter possuem a energia cósmica.

O reikiano usará o método terapêutico de reconquistar equilíbrio e a harmonia perdida. É a arte e a ciência para captar essa energia e canalizá-la através das mãos para o corpo, de maneira natural, sensível e harmoniosa. É uma técnica eficaz de autoajuda que proporciona total equilíbrio na saúde e paz interior, eliminando o estresse que nós, seres humanos, adquirimos no decorrer do dia a dia.

O Reiki foi sistematizado em três níveis:

NÍVEL I – Habilita o praticante para o toque das mãos, que é o mais íntimo e poderoso dos meios de comunicação. O seu poder de cura é incomensurável, seja em outra pessoa, em um animal ou em um vegetal. No nível físico, ele flui nos canais energéticos chamados meridianos, nadis e chacras. A força da vida nutre cada célula e cada órgão, estimulando as funções vitais; por isso, o nível I é o portal da mudança de vida que surgirá com o despertar para uma nova consciência.

NÍVEL II – Possibilita a aplicação e o tratamento à distância; é uma evolução terapêutica com aprofundamento da simbologia sagrada. Este nível nos mostra a transcendência do eixo tempo-espaço.

NÍVEL III – Mestre e professor habilitam a iniciação de pessoas no Reiki.

Todo ser vivo possui um segundo corpo, chamado corpo vital. Este corpo, também chamado duplo etérico, envolve e atravessa todo o corpo físico e seus órgãos, ultrapassando em aproximadamente 2,5cm a espessura do corpo físico.

O corpo vital é responsável pela absorção da energia universal quântica, inteligente, captada do meio ambiente através dos chacras e de milhares de pequenos dutos (os meridianos), que conduzem a energia necessária à saúde.

O termo “rei”, que compõe a palavra Reiki, se refere a esta sabedoria natural de manutenção de vida que independe da nossa consciência para nutrir e revigorar a cada instante. O ser humano não é constituído só do corpo: holisticamente, somos mente, corpo e espírito. Em nossa sociedade especializada, dividimos as funções até mesmo no que diz respeito à nossa saúde e bem-estar: os psicólogos cuidam da mente; os médicos cuidam do corpo e os religiosos cuidam do espírito.

A terapia Reiki procura reverter esse quadro, pois percebe o ser humano em sua totalidade (mente, corpo e espírito). O Reiki atua, em primeiro lugar, para a pessoa ajudar a si própria, se reequilibrar, desenvolver a intuição, a capacidade de adaptação e aceitação; em segundo lugar, serve para ajudar o outro, expandindo sua canalização energética corporal ao próximo.

A terapia Reiki traz autoconhecimento e provoca mudanças de valores que estimulam, pouco a pouco, o desenvolvimento da capacidade de olhar através das dificuldades físicas e cotidianas e perceber o nosso potencial de crescimento, restabelecendo nosso bem-estar, os bons pensamentos e ganhando equilíbrio humano.

2.1. COMO SURTIU O REIKI?

No final do século XIX, Mikao Usui, um monge japonês e estudioso das religiões, começou a procurar respostas sobre o método de cura que Jesus e Buda usavam em seu tempo. Percorreu parte da China e da Índia nesta busca. Buscou durante anos estes conhecimentos, passando por algumas universidades dos Estados Unidos da América e da Inglaterra, mas foi no próprio Japão, em um monastério budista, que Mikao Usui achou a resposta, em pergaminhos escritos em sânscrito.

Nestas escrituras, Usui teve contato com a técnica do Reiki, passando longos anos estudando-a. Porém, uma coisa era conhecer a técnica; outra era como saber ativar a energia necessária à aplicação técnica do Reiki.

Mikao Usui recebeu conhecimento para meditar e jejuar como os antigos. Subiu o monte Koriyama, próximo a Tóquio no Japão, passou 21 dias em meditação e colheu 21 pedras, as quais descartava ao final de cada dia. Na manhã do vigésimo dia, visualizou luzes que o atingiram no chacra do terceiro olho (parte frontal da testa) e a formação dos símbolos sagrados do Reiki através destas luzes. Ficou inconsciente e, ao despertar, sentiu-se revigorado, apesar dos dias que passou em jejum. Este foi o primeiro sinal de que havia conseguido ativar a energia.

Ao descer do monte Koriyama, feriu um dos dedos do pé e instintivamente colocou a mão sobre o machucado, curando-se: esse foi o segundo sinal.

No sopé da montanha, entrou em uma casa que servia refeição aos peregrinos e fez uma refeição normal. Mesmo tendo passado 21 dias em jejum, à base de água, não se sentiu mal. Este foi o terceiro sinal.

Percebendo que a atendente que o serviu trazia um lenço amarrado pressionando o queixo e a cabeça, Usui indagou o motivo e ela lhe disse que estava com dor de dente. Ele colocou a mão sobre sua face e a dor cessou. Era o quarto sinal.

Chegando ao mosteiro, soube que o seu amigo e mestre do monastério havia sido atacado por uma crise de artrite; Usui foi visitá-lo e aplicou-lhe a imposição das mãos, curando a crise. Este foi o quinto sinal e chamou a técnica de Reiki.

Nesta época, no Japão, as pessoas doentes ou debilitadas viviam juntas em determinada região e eram mantidas com a ajuda do resto da população. Usui instalou-se em uma destas regiões e passou a aplicar e ensinar a técnica gratuitamente. Percebeu que algumas pessoas se curavam e mesmo assim voltavam à vida de pedinte que estavam acostumadas, enquanto outras prosseguiram seu caminho. Então, concluiu que curar o corpo é apenas parte do processo e que a cura total só ocorre quando a energia atinge a mente, o corpo e o espírito, restabelecendo o equilíbrio e a harmonia total do ser.

Mikao Usui era adepto da escola Tendai, o budismo tântrico japonês, uma escola cuja base é o estudo dos símbolos e a prática do *Ko-Fo*, a arte da respiração e da meditação para controlar as energias básicas do corpo e do que o envolve. Ele faleceu por volta de 1930; seus poucos discípulos passaram a difundir a técnica holística do Reiki ao resto do planeta.

2.1.1. DR. CHUJIRO HAYASHI

O dr. Chujiro Hayashi, descendente de uma nobre família japonesa, chegou ao posto de comandante da Marinha Imperial Japonesa. Doutor em Medicina, falava inglês. Aos 49 anos de idade, passou à reserva da Marinha, aposentando-se do serviço militar. Conheceu Mikao Usui em uma de suas palestras e tornou-se o mais devoto dos seguidores de Usui, passando a acompanhá-lo em suas viagens no Japão. Recebeu as técnicas do Reiki e tornou-se sucessor de Usui, assumindo a responsabilidade pela continuidade do trabalho de difundir o Reiki e formar novos mestres.

2.1.2. HAWAYO TAKATA

Hawayo Takata nasceu na Ilha das Flores, no Havaí. Filha de imigrantes japoneses, trabalhadores agrícolas, ela não gostava do trabalho da zona rural, tinha menos de 1,50m de altura e sua constituição frágil não era apropriada para este serviço.

Posteriormente, em 1914, lecionou para alunos do 1º grau durante suas férias escolares em uma escola religiosa. Mais tarde, trabalhou como balconista, em uma loja de bebidas, e com serviços domésticos em uma mansão colonial da alta sociedade da ilha, chegando ao cargo de governanta, comandando vinte funcionários.

Depois de muitos casos de perda de familiares – o marido e, depois, a filha – e da crise econômica instalada, Takata viajou para tratar de sua saúde em Akasaka; antes de chegar lá, recebeu a informação de que estava com um tumor abdominal, pedras na vesícula e problema no apêndice. Nessa ocasião, seus incômodos lhe impediam de ficar erguida e possuía uma dor crônica no estômago.

Takata foi internada e a cirurgia marcada. Na sala cirúrgica, minutos antes da operação, quando estava sendo preparada para o procedimento, ouviu uma voz que lhe repetiu algumas vezes: “a operação não é necessária”. O cirurgião, ao saber tomar ciência desse aviso, interrompeu a cirurgia e encaminhou Takata ao dr. Chujiro – e aí conheceram-se, médico e paciente. Começou um tratamento diário e, em quatro meses, estava totalmente curada. Ganhou 5kg e parecia mais jovem.

Durante o tratamento, ficou curiosa de como as mãos de seus terapeutas podiam esquentar tanto. Ela decidiu iniciar em Reiki e teve alguma dificuldade devido às regras da sociedade japonesa da época. Realizou o seu sonho de ser iniciada em 1936, tratou de muitos casos com sucesso e foi a pioneira de Reiki no Ocidente.

3. REIKI NO BRASIL

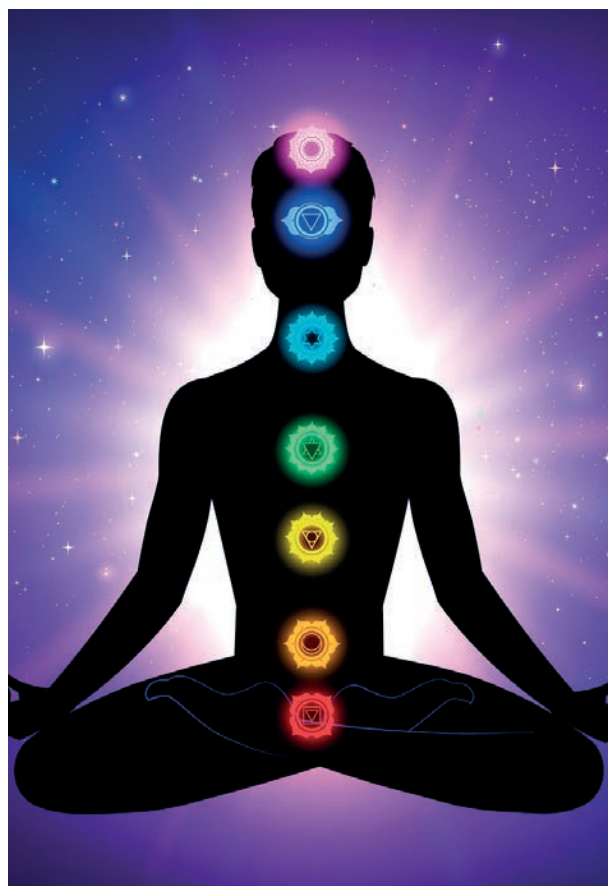
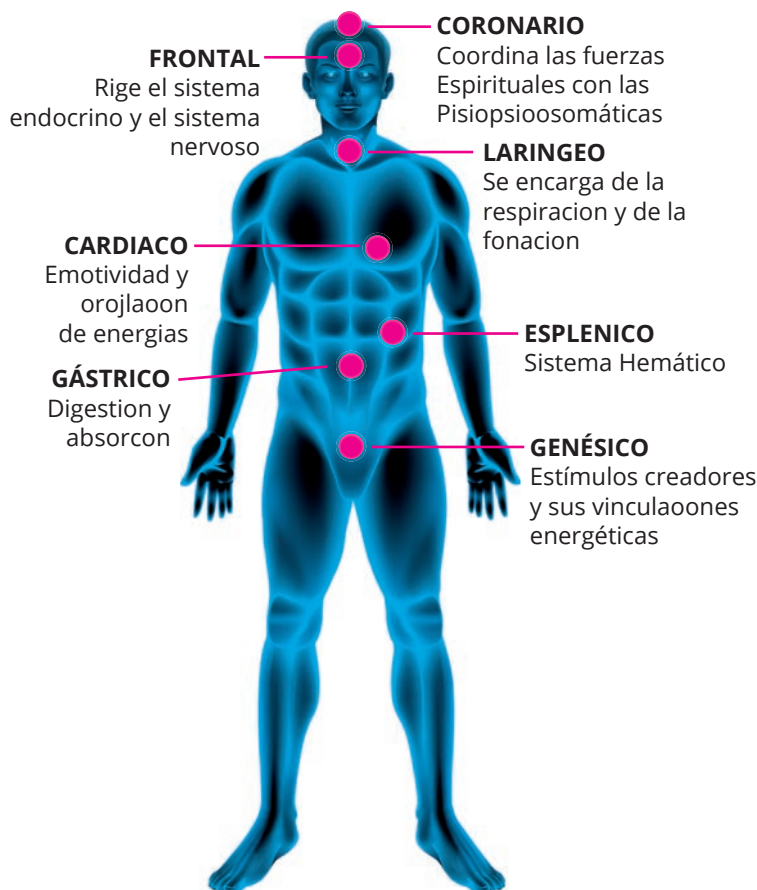
No Brasil, a técnica chegou através de um grupo de psicólogos do Rio Grande do Sul. Entre eles, a mestra Claudete França e o professor Egídio Vecchio. Segundo o mestre Johnny De' Carli. O Reiki no Brasil teve início em 1988, quando o mestre psicólogo Jason Thompson, norte-americano, e a psicóloga Claudete França, brasileira – ambos iniciados pela mestra Kate Nani, nos Estados Unidos da América – difundiram a técnica no Brasil. Surgem, também, a Escola Brasileira de Reiki (EBR), com sede em Porte Alegre/RS, e a Associação Brasileira de Reiki, com sede em Niterói/RJ.

3.1. REIKI NO CARIRI/CE

Em junho de 1996, através da mestra Zélia Melo, a mestra Maria Duques chegou ao Cariri, inicialmente na cidade de Juazeiro do Norte/CE. Lá, foram realizados três cursos de iniciação em Reiki, o qual formou um total de 34 reikianos em níveis I e II. No ano de 2002, nasce em Juazeiro do Norte a Associação dos Reikianos do Cariri (ARCA), com braços de iniciação em outras localidades: Crato, Barbalha, Barro, Aurora, Jardim, Petrolina/PE e, ainda, fora da região do Cariri, nos municípios cearenses Pacoti, Messejana e Fortaleza.

4. OS CHACRAS

A palavra chacra originou-se do vocabulário hindu, ou sânscrito, e o seu significado é “roda”, fazendo alusão a turbilhões, ou rodas, de energia que giram continuamente, porém em velocidades distintas. Cada chacra possui significado, cor, mantra e elementos específicos, que estimulam seu movimento. Os chacras estão associados às glândulas corporais e funcionam como centros de captação e distribuição de energia.



Fonte: Banco de imagens – Depositphotos.

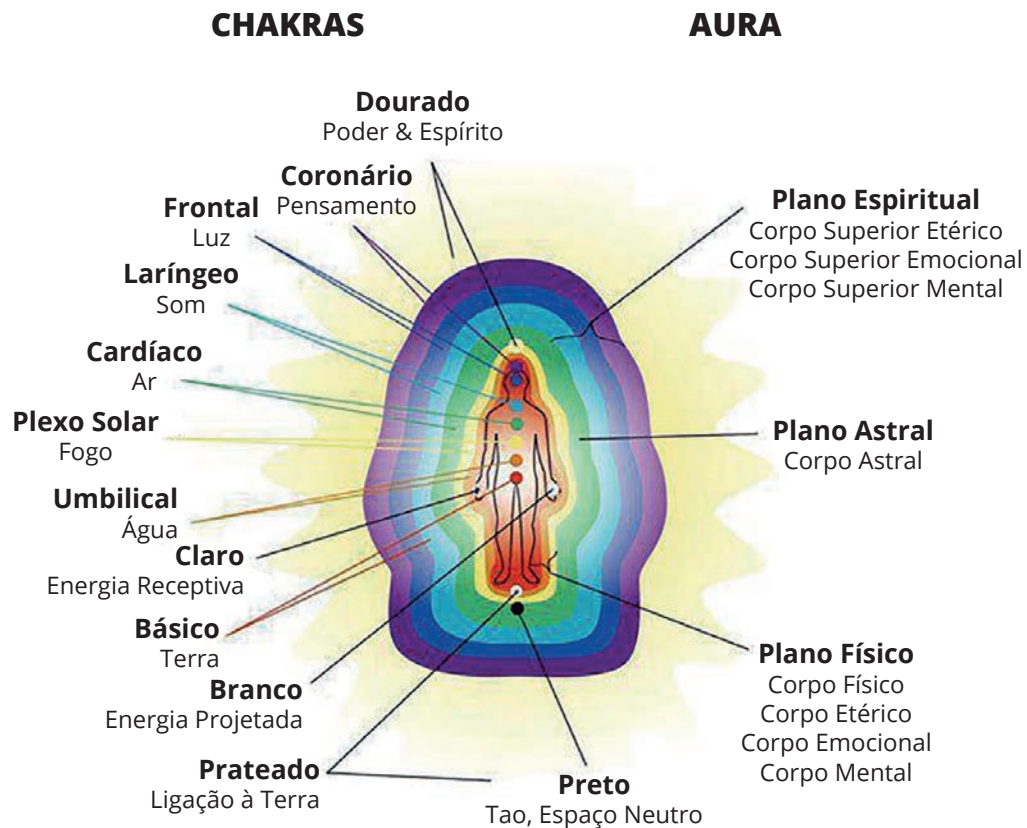
- **Chakra coronário:** Associado à cor violeta, este chacra situa-se no alto da cabeça, como uma coroa. Está ligada a glândula pineal, que é responsável pela produção de melatonina (substância reguladora do sono). É o portal da espiritualidade através do qual o indivíduo se conecta ao universo.
- **Chakra frontal:** Associado à cor azul índigo, está localizado entre as sobrancelhas, acima do nariz. Está relacionado à glândula pituitária (hipófise), que é responsável pela produção de endorfina (hormônio que causa sensação de bem-estar). É a porta do discernimento, da intuição, da imaginação, do conhecimento, da percepção. Rege a visão e a memória.
- **Chakra laríngeo:** Associado à cor azul, situa-se na garganta. Está ligado às glândulas tireoide e paratireoide, que regulam o metabolismo do corpo. É por onde flui a inspiração, a criatividade, a comunicação e expressão com o mundo. Rege o pescoço e os ombros.

- **Chakra cardíaco:** Relacionado à cor verde, este chakra está localizado na região do tórax entre a quarta e a quinta vértebra. O chakra do centro do coração está associado com a glândula timo, que é responsável pelo funcionamento do sistema imunológico. Energias de abundância e todas as energias recebidas através do primeiro e segundo chakras são utilizadas neste centro de energia do amor. Rege o pulmão, o coração, os braços e as mãos.

- **Chakra do plexo solar:** Associado à cor amarela, situa-se na região lombar acima do umbigo. Corresponde ao plexo solar e está ligado ao pâncreas. Sua função é a vontade e o poder. É o centro que reúne informações, sentimentos e percepções e depois as espalha por todo o corpo. As energias emocionais fluem através deste chakra, que rege o sistema digestivo, o fígado, o baço e o intestino delgado.

- **Chakra sacro:** Relacionado à cor laranja, está localizado na raiz dos órgãos genitais, alguns centímetros abaixo do umbigo. Está ligado às gônadas (glândulas sexuais) e sua energia está relacionada ao prazer físico e o sexual, à alegria e à criatividade. Energias primárias como a paixão fluem através deste chakra, que rege o funcionamento dos rins, dos sistemas reprodutor e circulatório e da bexiga.

- **Chakra básico:** Associado à cor vermelha, situa-se na base da espinha dorsal, entre os genitais e o ânus (cóccix). Está ligado às glândulas suprarrenais, que liberam a adrenalina. Está relacionado à vontade de sobrevivência e à conexão do próprio corpo à terra. Rege as pernas, os pés, os ossos e o intestino grosso. As energias ligadas à segurança física, mental e emocional entram no corpo através deste chakra.



Fonte: Indigoverse¹.

1 <http://indigoverse.tumblr.com/page/2>



Fonte: Barcelona Alternativa².

5. BENEFÍCIOS DO REIKI

O Reiki aumenta a nossa energia física, emocional e mental, expandindo o nosso corpo áurico. Essa terapia leva a pessoa a realizar a manutenção de si mesma, deixando-a mais aberta à consciência e às verdades, geralmente negadas, e facilitando o contato com o seu eu interior. O Reiki libera as energias mais densas, acumuladas pelo estresse diário e pelas emoções reprimidas, facilitando, assim, a percepção das energias mais sutis.

Aplica-se o Reiki para:

- Produzir relaxamento e liberar o estresse;
- Eliminar a dor, seja ela qual for;
- Acelerar a cicatrização de tecidos feridos, queimados, ulcerados e/ou de ossos fraturados;
- Desintoxicar organismos das substâncias viciantes, da quimioterapia e da radioterapia;
- Corrigir distúrbios do sono;
- Controlar problemas na coluna;
- Equilibrar a pressão arterial e diabetes;
- Expandir a consciência, desenvolver a criatividade, a amorosidade, a compaixão e a serenidade;
- Prevenir os efeitos do desequilíbrio das energias no comportamento humano;
- Buscar, de forma holística, o equilíbrio entre a mente, as emoções e os instintos.

O Reiki é também recomendável a todas as formas de desequilíbrio energético, como a irritabilidade ou qualquer outro problema emocional. Apresentam solução muito rápida com a terapia Reiki: crises existenciais; traumas de infância; problemas de relações com o outro; psicose; esquizofrenia; epilepsia; fobias; síndrome de pânico; vícios como a toxicomania, o tabagismo e o alcoolismo. O Reiki ameniza, ainda, enfermidades graves como o câncer e a AIDS.

Terapeuticamente, somos ajudados através do Reiki para um processamento rápido das toxinas do nosso corpo, minimizando a intensidade dos sintomas e evitando desequilíbrios graves.

5.1. OS CINCO PRINCÍPIOS DO REIKI

1. Hoje abandono as minhas preocupações;
2. Hoje abandono as minhas raivas;
3. Hoje eu honro meus pais, mestres e os mais velhos e consumo os meus alimentos com gratidão;
4. Hoje trabalho honestamente;
5. Hoje sou gentil e grato a todos os seres vivos.

Sobre os cinco princípios do Reiki

1 – Hoje abandono as minhas preocupações: Preocupar-se é estar inseguro na vida e não confiar que todas as coisas acontecem de acordo com o propósito divino e universal. Preocupação é atividade mental que não compreende a nossa conexão com Deus. Tente não interferir na cronometragem universal da vida. Transforme sempre a preocupação em ocupação.

2 – Hoje abandono as minhas raivas: A raiva é uma emoção totalmente desnecessária ao processo de evolução da nossa consciência. Gera infelicidade e é capaz de carregar aflições físicas e emocionais, prejudicando a saúde do corpo, ofuscando o entendimento e cegando a razão. A raiva produz reações bioquímicas que nos consomem e produz um veneno para o nosso corpo. É difícil sentir raiva quando está sorrindo.

3 – Hoje eu honro meus pais, mestres e os mais velhos e consumo os meus alimentos com gratidão: A nossa honra cresce gradualmente com o respeito constante aos pais, mestres e idosos. Em cada caminho físico ou espiritual, o respeito é a base para o verdadeiro desenvolvimento.

4 – Hoje trabalho honestamente: Todo trabalho é digno e pode ajudá-lo no aperfeiçoamento pessoal. Tudo aquilo que fazemos e a forma como trabalhamos têm um peso e afetam diretamente o próximo e todo o sistema cósmico.

5 – Hoje sou gentil e grato a todos os seres vivos: A gentiliza, aqui, seria a sensibilização do indivíduo, do outro. Procure sensibilizar a todos, sem distinção.

6. REIKI E A CIÊNCIA

Para explicar como o Reiki funciona, algumas teorias mencionam uma energia eletromagnética que seria canalizada pelos terapeutas. Outras sugerem que a física quântica estaria envolvida nesse fenômeno. Independentemente disso, o fato é que os chacras – pontos-chave do corpo humano sobre os quais os cuidadores devem posicionar as mãos durante uma sessão de Reiki – coincidem com importantes glândulas. E talvez, só talvez, a energia atue nesses órgãos, ocasionando um equilíbrio geral.

Usar as mãos para emitir energia positiva não é um conceito exclusivo do Reiki, que é uma terapia. A bênção cristã, o passe espírita, o Johrei e outros rituais religiosos também se valem desse preceito, apesar de terem filosofias bem diferentes. Há quem especule que os milagres de Jesus seriam resultado de uma habilidade única de controlar a energia do Universo. Entre tantas práticas com esse princípio, o Reiki é uma das terapias mais estudadas pela ciência.

7. COMO ATUA O SISTEMA REIKI NA VIDA HUMANA

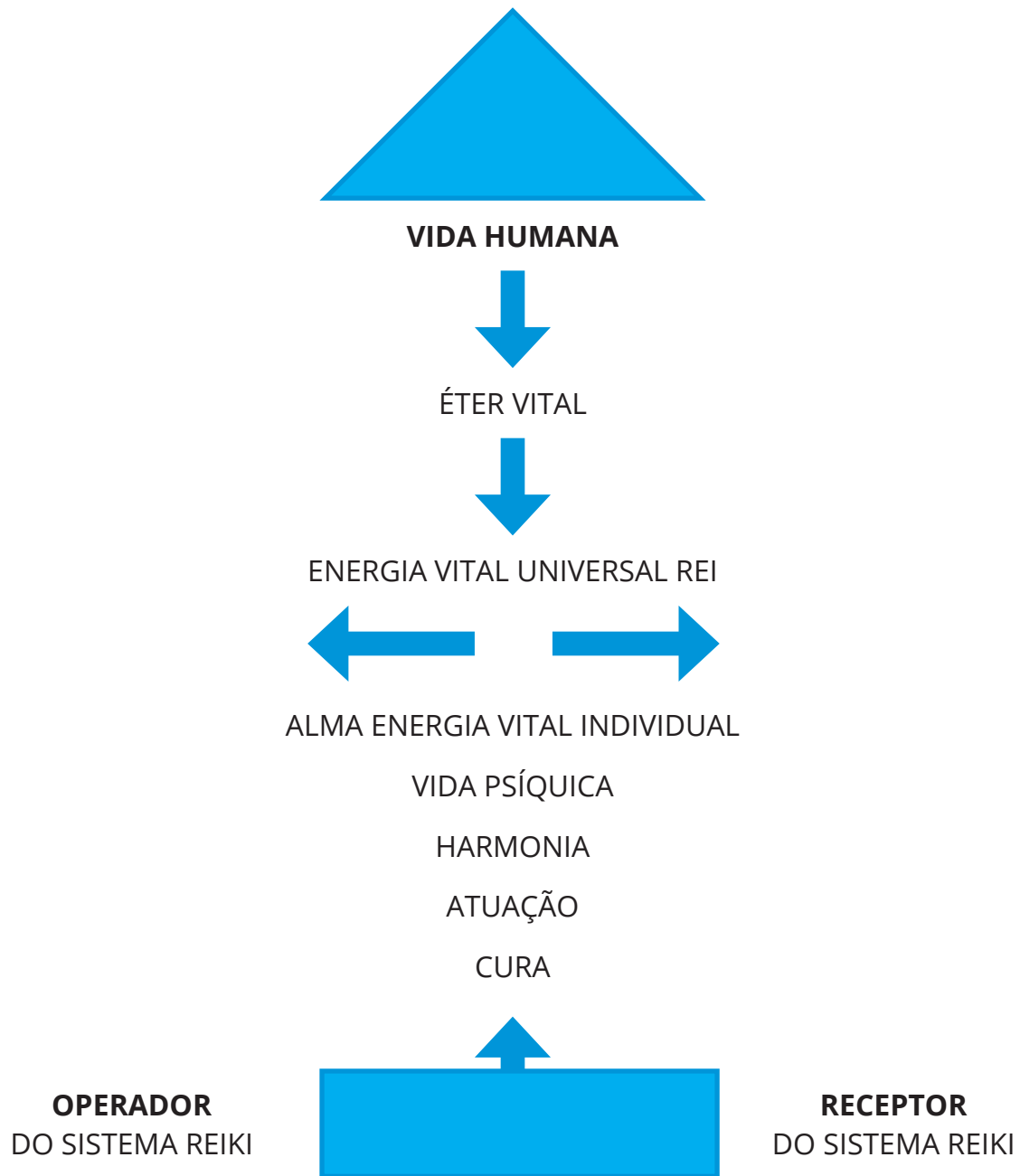
7.1. AURA

A aura é um campo de energia que circunda o corpo, protegendo-o, como um envoltório de luz. Este envoltório pode ter a espessura de poucos milímetros até três ou quatro centímetros. Pessoas energeticamente iluminadas possuem auras extensas em todas as direções. Quando estamos alegres, a aura se expande e temos aquela sensação de amplidão do espaço de conforto, de que tudo nos é possível; alegres podemos desenvolver trabalhos sem perceber os nossos esforços físico e mental. Quando estamos tristes, a aura se retrai e nos sentimos frágeis, sufocados, como se fôssemos trincar ao primeiro badalar do sino.

Além da extensão do campo áurico da saúde de uma pessoa, a cor da aura também é determinada para se conhecer o estado emocional. Quando adoecemos, a aura diminui e a sua cor adquire tonalidades escuras, tornando-nos suscetíveis a sofrer ataques por parte de energias desarmônicas, que tendem a agravar ainda mais o nosso estado. Por isso, é importante que uma pessoa doente esteja cercada de pessoas que queiram vê-la bem, para que esta seja receptora de energias positivas que venham fortalecer a sua aura, favorecendo a recuperação da saúde.

O Reiki restaura, limpa e fortalece a aura, garantindo a vitalidade física e mental, realinhando-a com a fonte divina da qual se originou e reintegrando-a com a natureza através da harmonização, limpeza e fortalecimento do campo físico, emocional e espiritual. O Reiki nos possibilita a, energeticamente, entrar em contato com a fonte perfeita de cura em todos os sentidos.

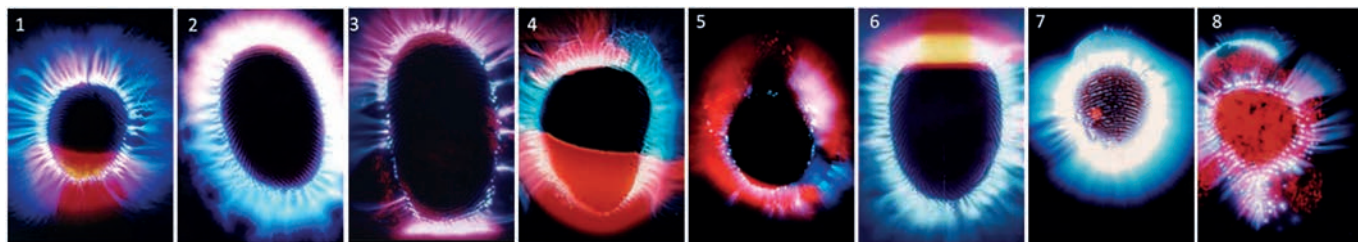
O operador terapêutico alisa a aura do paciente no começo e no fim das sessões, passando as mãos do topo da cabeça até aos pés, com uma distância de dois a três centímetros do corpo do paciente, repetindo o procedimento de uma a três vezes. Este ritual serve para instalar uma conexão de contato com o paciente e equilibrar o seu campo energético.



Fonte: Autor.

8. FOTOGRAFIA KIRLIAN

Em 1939, a técnica viria a ser conhecida na União Soviética sob a denominação de “efeito Kirlian”, em homenagem a Semyon Davidovich Kirlian, redescobridor da imagem da energia. O método consiste em fotografar um objeto com uma chapa fotográfica submetida a campos elétricos de alta voltagem e alta frequência, porém, de baixa intensidade de corrente. O resultado é o aparecimento de uma aura, ou melhor, um “halo luminoso” em torno dos objetos, seja ele qual for, independentemente de ser orgânico ou inorgânico.



Fonte: Anidando – Fertilidad y Terapias³.

9. SINTONIZAÇÃO OU INICIAÇÃO

Na iniciação, somos religados à energia vital do universo. É um processo de sintonização ou ajustamento com a energia REIKI. É também um processo de comunhão entre o corpo físico, o corpo energético e o todo. Na iniciação, todos os canais são ativados. Os canais responsáveis pela captação e distribuição de nossa energia são reativados e passam a funcionar na sua forma original, na sua vocação plena, restaurando o poder de curar e harmonizar tanto daqueles que operam a terapia quanto daqueles que são tocados pelos terapeutas.

Realizada a iniciação, os canais estarão abertos por toda a sua vida. As mãos passarão a irradiar as vibrações que fluem através do corpo, partindo da cabeça. As mãos estarão prontas para proporcionar a cura, a transformação e a realização. Esse processo é complementado através do uso de uma combinação de objetos (minerais, símbolos) e mantras – sons de alto poder vibratório que potencializam energias e quebram limitações de tempo e espaço.

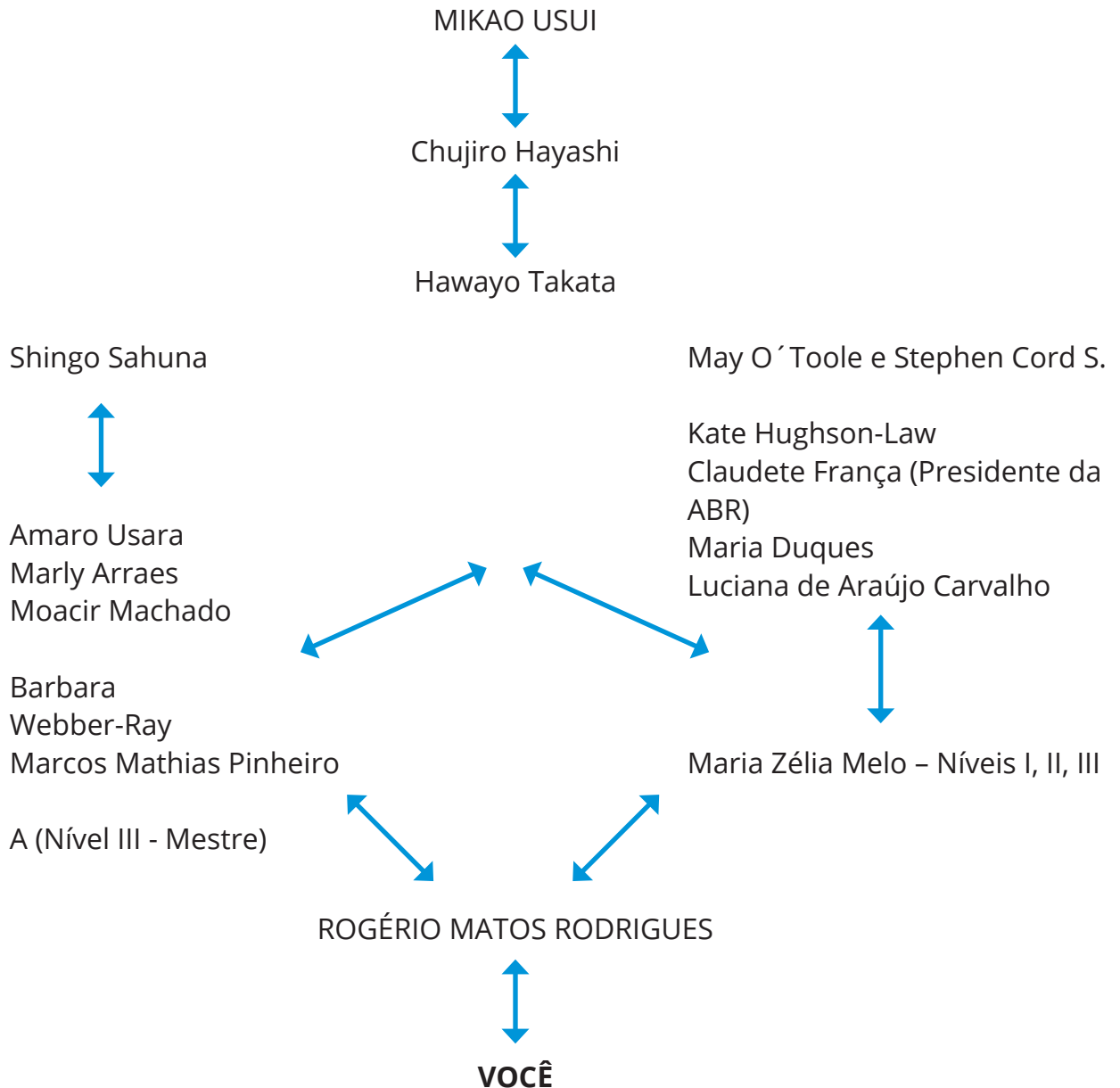
A iniciação ativa os centros energéticos superiores (os chakras), aumentando e transformando nossas vibrações e frequências. Quando passamos a trabalhar em níveis mais elevados, nosso centro passa do chakra do plexo solar para o chakra do coração. A iniciação do nível I faz o corpo físico ficar receptivo à energia vital que recebe. Nessa iniciação, ocorrem as quatro sintonizações que, fluindo em direção ao corpo superior do ser humano, potencializam a vibração nos centros energéticos:

- **1º sintonização** – O coração e o timo são harmonizados; simultaneamente, o chakra do coração é sintonizado ao corpo etérico.
- **2º sintonização** – Afeta a tireoide e ajuda a abrir o chakra da garganta, nosso centro de comunicação.
- **3º sintonização** – Afeta o terceiro olho, a glândula pituitária, nosso centro de alta intuição e consciência, e o hipotálamo, que funciona nas atividades referentes ao controle e a temperatura do corpo.
- **4º sintonização** – Aumenta a abertura do chakra coronário, nossa ligação com a consciência espiritual, e corresponde à glândula pineal. Essa sintonização complementa o processo e sela o canal para que fique aberto pelo resto da vida, mesmo que não seja usado durante algum tempo.

Durante a iniciação, podem ser experienciadas muitas sensações: podem se ver em outras vidas, outros corpos, locais, cores, caminhos, entre outros fenômenos. Também tem um significado de ascensão: de um nível de existência (abandonado) para um outro nível (superior).

10. LINHAGEM DOS MESTRES DE REIKI

O iniciado em Reiki passa a fazer parte de uma linhagem de mestres após o ritual de iniciação e é muito importante conhecê-la. É através da linhagem que identificamos o percurso que a tradição Reiki realizou e por quais culturas passou antes de chegar ao seu mestre e a você.



10.1. OS 21 DIAS DE PURIFICAÇÃO

Não há área alguma na vida que a purificação não seja capaz de mudar ou afetar. Ela ajuda-nos a alcançar e materializar os objetivos pretendidos; onde quer que exista disparidade e desequilíbrio, a energia restabelecerá a ordem e a estabilidade.

A energia pode ser usada para curar e equilibrar qualquer coisa e pode ser enviada a qualquer situação que esteja programada para acontecer, assegurando o melhor resultado possível. A limpeza trabalha, reequilibra e harmoniza situações da qual você pode ainda não estar consciente.

Nestes 21 (vinte e um) dias, o iniciante deverá manter-se sem o consumo de carne vermelha (sangue) e de bebidas alcoólicas; deverá realizar, também, a autoaplicação de Reiki, sem interrupção. Após este período, estará apto a aplicar o Reiki a quem dele necessite ou deseje receber o equilíbrio energético. Quando uma área da vida é reequilibrada, a energia alterada opera mudanças em todas as outras áreas.

- **Purificação física** – Quando a limpeza está purificando o corpo físico, podem surgir uma série de sintomas, incômodos e desconfortos. Como as toxinas estão sendo expelidas do organismo, outras sensações podem ser sentidas, pois a purificação abre, limpa e equilibra os chacras.
- **Purificação emocional** – Emoções profundamente enraizadas ou abafadas (raiva, pânico, insegurança, frustrações, pesar, temor, desânimo, tristeza, entre outras) podem eclodir sem nenhuma razão aparente. Trata-se de emoções que foram reprimidas ou suprimidas no passado desta vida e que estarão sendo acessadas pelas profundezas das células mentais do indivíduo. O iniciante não pode permitir a si ser dominado emocionalmente pelo que estará experimentando: da mesma forma como surgiu, desaparecerá.
- **Purificação mental** – Quando ocorre a purificação da mente, o desejo de comer, beber e fumar pode aumentar, assim como velhas formas de pensamentos e outros antigos hábitos podem vir à tona. Sentimentos de crítica, tristeza, raiva, irritação, mágoa, culpa, frustração, negação e autodestruição podem também surgir, porque o “velho ser” está sendo tratado em todos os níveis – a tendência é que toda negatividade aflore com intensidade redobrada. O iniciante precisa ter a consciência de que tudo isso poderá ocorrer.
- **Purificação espiritual** – Quando a purificação espiritual está em andamento, sua fé e convicções podem ser abaladas. Poderá permanecer um vazio e a sensação de que algo está ruindo sob seus pés. Por outro lado, você poderá perceber novos horizontes, antes desconhecidos. Lembre-se que, em suma, novos níveis de compreensão estão sendo alcançados. Ocorre com algumas pessoas a sensação de uma grande paz e a certeza de que encontrou o caminho. É preciso conhecer a si mesmo.

11. INSTRUÇÕES PARA APLICAÇÃO DE REIKI

ANTES DA TERAPIA

- Faça uma pequena entrevista com a pessoa que será tratada para identificar o motivo pelo qual ela está buscando a terapia Reiki.
- A menos que o terapeuta seja, de fato, também médico, não se faz, em hipótese alguma, diagnóstico ou prescrição de medicamentos nem se interfere em tratamentos médicos ou psicoterápicos a que o paciente esteja se submetendo (o reikiano não é médico, mas, sim, canal de cura).
- O tratamento básico é feito, no mínimo, em quatro sessões, preferencialmente consecutivas.
- Esclareça ao paciente que, no tratamento, está acontecendo uma troca de energia.
- Em casos graves, trate diariamente, até duas ou mais vezes ao dia. Use o seu bom senso.
- Lave as mãos antes e depois da aplicação do Reiki.

DURANTE O TRATAMENTO

- Crie um ambiente calmo e relaxante. Use música suave e certifique-se de que a aplicação não seja interrompida;
- Se desejar, use incenso para purificação do ambiente;
- Remova peças e acessórios de metal (anéis, brincos, pulseiras etc.) e os calçados dos pés;
- Se for necessário, utilize travesseiro ou almofada embaixo dos joelhos, cabeça ou coluna;
- Durante a aplicação, mantenha os dedos unidos e as mãos em forma de concha;
- Aplique as mãos sem pressão e procure mantê-las sempre junto ao corpo da pessoa. Quando for mudar a posição das mãos, passe uma mão para a posição seguinte e, depois, a outra;
- Se a pessoa tiver passado por algum procedimento cirúrgico, trate o local;
- Em caso de ferimento exposto, posicione a mão de 2 a 3cm de distância;
- Não se prenda a posições aprendidas – às vezes, a mão vai espontaneamente ao local desejado;
- Se surgir reação emocional (choro), continue o tratamento;
- Faça sempre o tratamento completo. Permaneça em cada posição de 3 a 5 minutos. Aumente o tempo se necessário;
- Durante a sessão, mantenha atenção total nas mãos. O terapeuta deve observar, também, o que se passa consigo. As sensações devem desaparecer logo depois das aplicações – porém, elas podem estar sinalizando algo, ao que o terapeuta deve estar atento.

APÓS O TRATAMENTO

- Mantenha registro sobre as sensações/percepções;
- Só faça comentários sobre as percepções se tiver conhecimento sobre a metafísica das doenças;
- Avise a pessoa tratada que haverá uma eliminação de toxinas e que podem ocorrer aumento de excreções, alteração de cor, odor e quantidade de fezes, urina e suor;
- Não se surpreenda se houver uma exacerbação de sintomas físicos e emocionais.

11.1. POSICIONAMENTO DAS MÃOS PARA APLICAÇÃO DE REIKI

POSIÇÃO 1

Age sobre os órgãos da visão, nariz, dentes e mandíbula. Equilibra as glândulas pituitária e pineal, ativa a concentração e o raciocínio e integra os sentidos, restabelecendo a unidade do ser.

POSIÇÃO 2

Posicionamento das duas mãos sobre a frente e a parte superior do crânio. Une as funções do hemisfério esquerdo e direito (yin/yang), provendo o equilíbrio e harmonia.

POSIÇÃO 3

Posicionamento das duas mãos atrás da cabeça. Equilibra as funções de dormir e desperta a lucidez e a coordenação, cria harmonia e serenidade.

POSIÇÃO 4

Posicionamento das mãos abaixo do queixo e sobre a garganta. Age com as glândulas tireoide e paratireoide. Equilibra a pressão arterial e a drenagem linfática. Acalma, relaxa e ajuda a relação entre que sentimos e pensamos.

POSIÇÃO 5

Posicionamento das mãos sobre o chacra laríngeo. Atua sobre os pulmões e a traqueia. Trabalha as manifestações reprimidas e promove estabilidade emocional e confiança.

POSIÇÃO 6

Posicionamento das mãos sobre o chacra cardíaco. Regulariza as funções do fígado, vesícula biliar e estômago. Permite que os órgãos relacionados com a digestão funcionem harmoniosamente. Ativa a compreensão e aceitação da vida como ela é.

POSIÇÃO 7

Posicionamento das mãos sobre o ventre. Ação sobre o duodeno, intestino delgado, cólon e apêndice. Estimula o processo de harmonização eliminando o inativo como: tensões nas angústias passadas

POSIÇÃO 8

Posicionamento das mãos na parte inferior do abdômen na área da bacia, abaixo do umbigo. Trabalha as glândulas sexuais e as secreções dos hormônios – progesterona nas mulheres e testosterona nos homens. Atua sobre a sensação de culpa e medo mental que desequilibram a imagem da masculinidade e feminilidade.

POSIÇÃO 9

Posicionamento das mãos sobre a base da coluna, o cóccix. Relacionado à vontade da sobrevivência, relaciona-se ao corpo e ao elemento terra.

POSIÇÕES 10 E 11

Opcionais para a terapia Reiki de curta duração. Posicionamento das mãos sobre joelhos e pés.



1



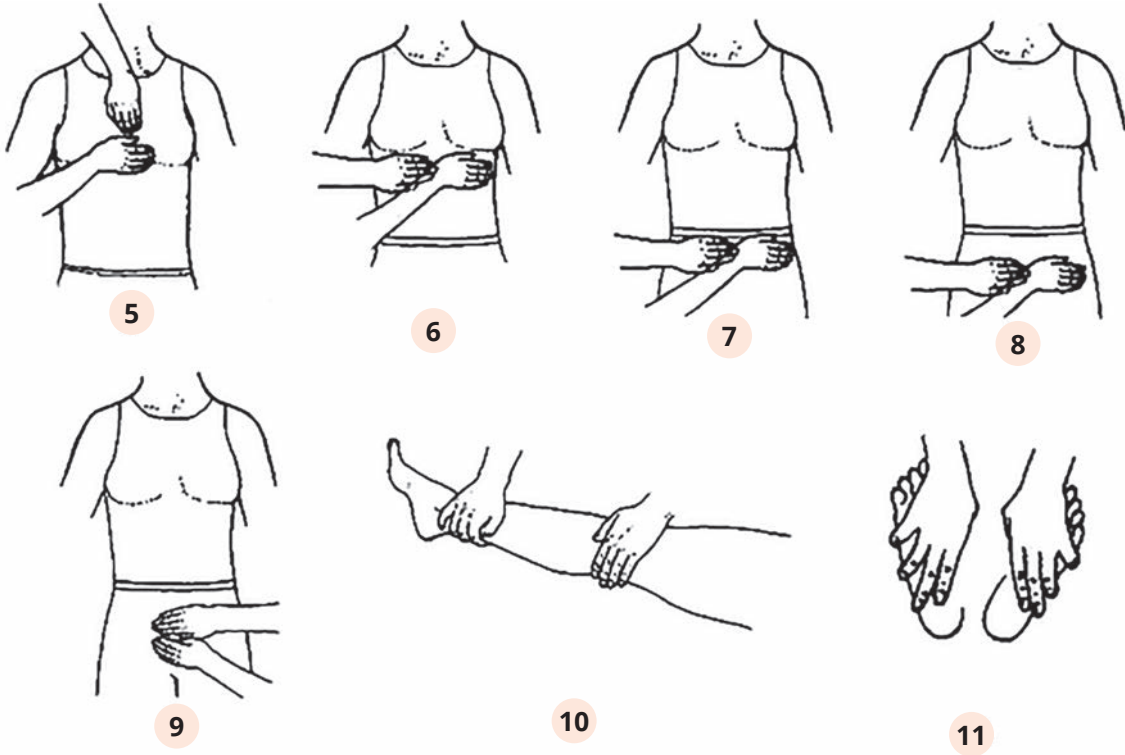
2



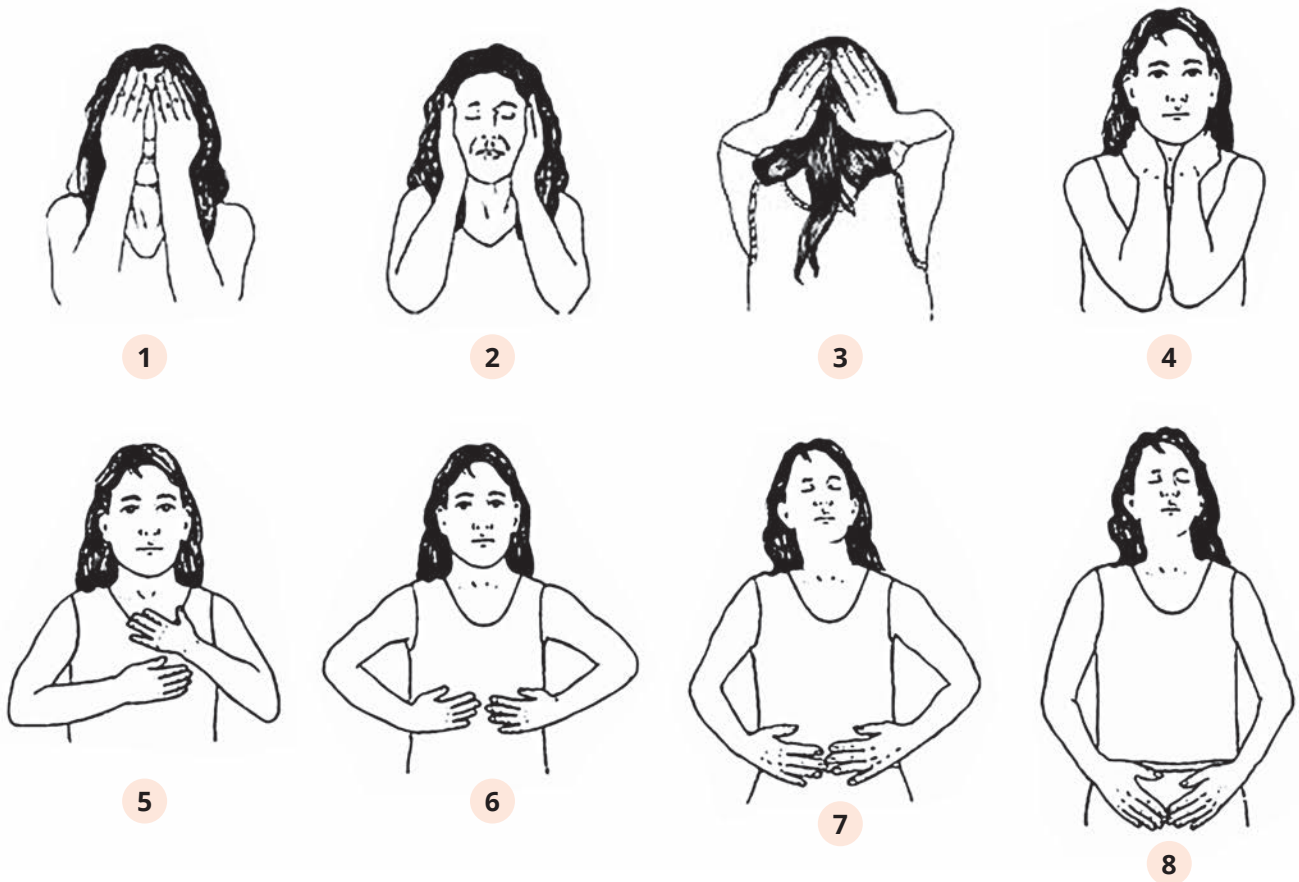
3



4



11.2. POSICIONAMENTO DAS MÃOS PARA AUTOAPLICAÇÃO DE REIKI



REGIÃO DA CABEÇA (POSIÇÕES 1-4)

POSIÇÃO 1

- a. Corpo físico – Trabalha problemas com os olhos: cores, claridade, glaucoma, catarata, lesões, irritações;
- b. Corpo emocional – Reduz estresse, alivia a ansiedade e proporciona relaxamento, inclusive do âmbito neurológico;
- c. Corpo mental – Alivia e diminui a confusão mental, gerando equilíbrio e claridade de pensamentos e ideias. Aumenta a capacidade de concentração;
- d. Corpo espiritual – Equilibra o sexto chacra. Permite que o indivíduo acesse o seu eu interior.

POSIÇÃO 2

- a. Corpo físico – Trabalha diretamente o cérebro, equilibrando ambos os hemisférios. Alivia rapidamente dores de cabeça e enxaqueca;
- b. Corpo emocional – Reduz preocupações, neuroses e estresse. Ajuda a aliviar a depressão, angústia e medo;
- c. Corpo mental – Trabalha as doenças mentais (psicose, neurose, esquizofrenia etc.). Desenvolve clareza de pensamento, estimulando e fortalecendo as devolutivas;
- d. Corpo espiritual – Aumenta a capacidade de receber energias superiores. Expande a consciência e a interação com o cosmo.

POSIÇÃO 3

- a. Corpo físico – Harmoniza o funcionamento das glândulas situadas no cérebro. Trabalha com a medula óssea, diminui as tensões no pescoço e descontraí a parte superior das vértebras cervicais. Regula o sono, o peso e a fome. Age no lombo occipital, parte posterior do cérebro;
- b. Corpo emocional – Promove bem-estar e relaxamento, tranquilizando o pensamento;
- c. Corpo mental – Clareza de expressão dos pensamentos e ideias que promovem serenidade, criatividade e produtividade;
- d. Corpo espiritual – Abertura do terceiro olho, desenvolvendo os instintos (olhos e ouvidos internos) e a paranormalidade (capacidade de entrar em estado alterado de consciência, projeção astral, clarividência, telepatia).

POSIÇÃO 4

- a. Corpo físico – Trabalha o metabolismo, as glândulas tireoide e paratireoide, localizadas no terço inferior do pescoço. Regula os maxilares, mandíbula, amígdalas, garganta e faringe. Equilibra a pressão sanguínea;
- b. Corpo emocional – Neutraliza sentimentos como raiva, hostilidade, ressentimento; desenvolve autoestima e confiança;
- c. Corpo mental – Desenvolve a calma e o relaxamento. Aumento do senso crítico, do bem-estar e da estabilidade mental;
- d. Corpo espiritual – Trabalha o quinto chacra. Ajuda a manter sintonia com a espiritualidade de forma criativa e sincera.

REGIÃO FRONTAL (POSIÇÕES 5-8)

POSIÇÃO 5

- a. Corpo físico – Trabalha o coração e circulação sanguínea (veias e artérias que saem do coração). Harmoniza os pulmões na parte superior e as funções dos brônquios, auxiliando a drenagem linfática;
- b. Corpo emocional – Esta região é o centro energético emocional do corpo. Quando equilibrada, controla o processo de envelhecimento, evitando o envelhecimento precoce. Trabalha, ainda, sentimentos de raiva, ressentimentos, ciúmes, amargura e desenvolve a felicidade e o prazer harmônico;
- c. Corpo mental – Desenvolve o amor incondicional ao próximo.

POSIÇÃO 6

- a. Corpo físico – Equilibra a função do estômago, fígado, vesícula biliar, pâncreas e diafragma;
- b. Corpo emocional – Posição importante para períodos de mudanças bruscas de vida, fazendo com que aceitemos ideias diferentes. Promove relaxamento e segurança;
- c. Corpo mental – Desenvolve serenidade, centralização, tranquilidade, relaxamento e calma para que possamos enfrentar os problemas do cotidiano.

POSIÇÃO 7

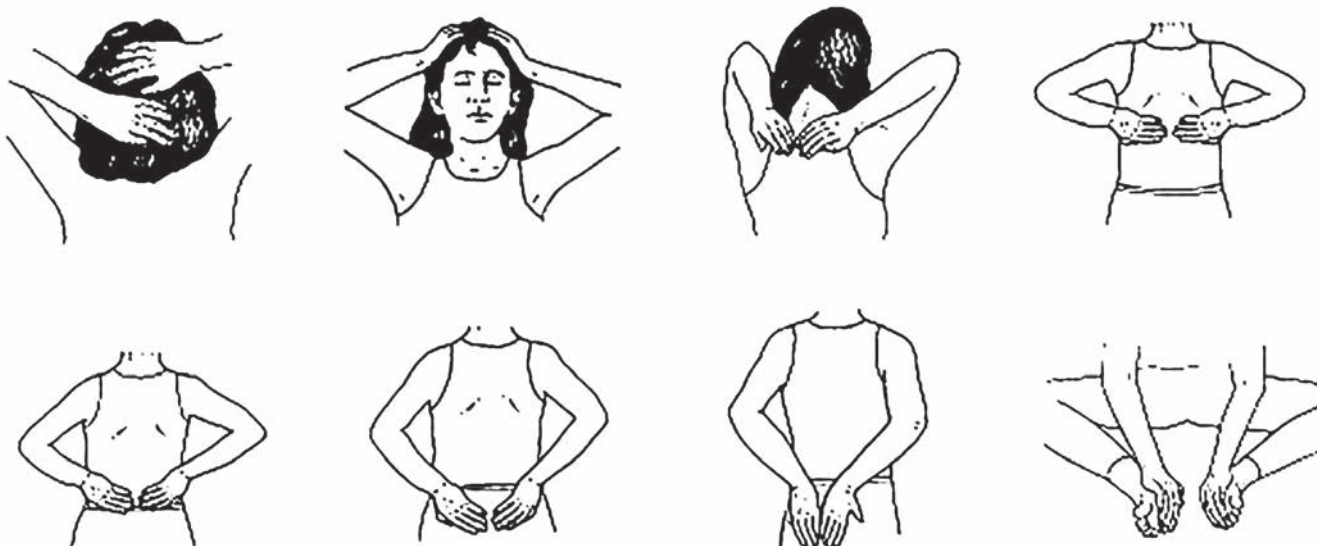
- a. Corpo físico – Equilibra as funções do pâncreas, da bexiga, do sistema reprodutor, do apêndice, do intestino delgado, do duodeno e do cólon;
- b. Corpo emocional – Reduz frustrações, ansiedades, medos, amarguras e a depressão;
- c. Corpo mental – Diminui as confusões e o desequilíbrio mentais.

POSIÇÃO 8

- a. Corpo físico – Atua na vesícula, no intestino grosso e nos órgãos do aparelho sexual masculino e feminino (órgãos do sistema reprodutor masculino e feminino);
- b. Corpo emocional – Desenvolve respostas emocionais saudáveis para a vida sexual, quebrando mitos e padrões por pensamentos rígidos relacionados à sexualidade. Age sobre todo tipo de vício;
- c. Corpo mental – Promove a criatividade, melhorando a flexibilidade e a capacidade de adaptação.

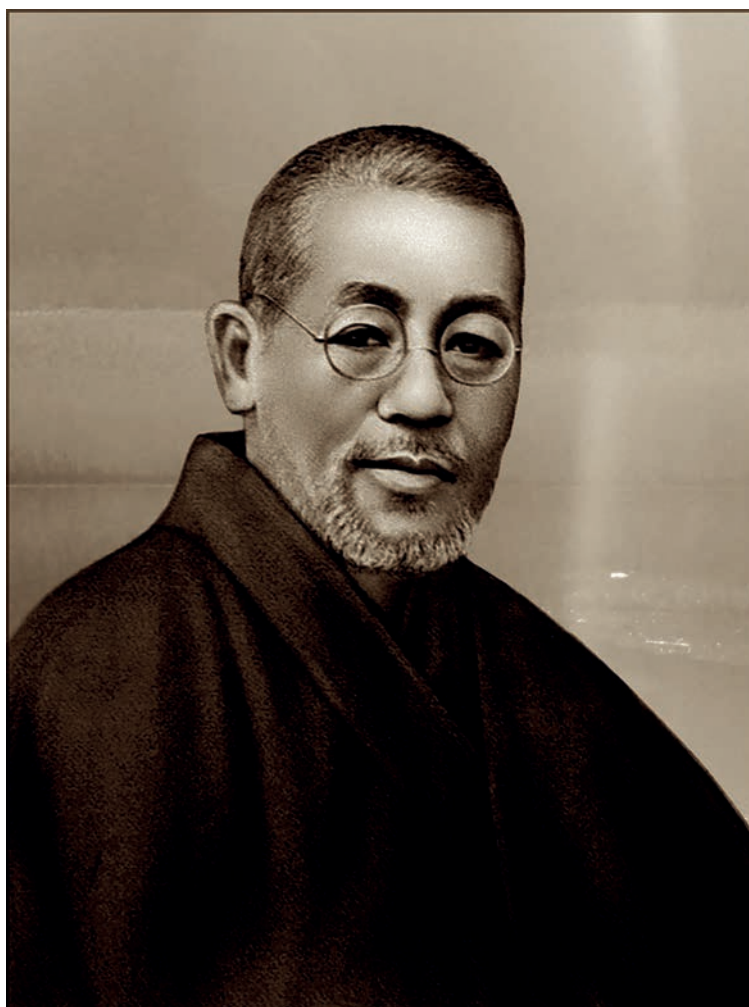
REGIÃO DAS COSTAS

Os posicionamentos das mãos nas costas refletem os movimentos realizados na parte frontal do corpo. A tramitação da energia REI com a energia vital KI atua holisticamente no ser vivo (animal, vegetal e mineral), como um todo integrado (*holos*). Pode ser usado como terapia complementar, auxiliando o tratamento convencional de diversas doenças e a conscientização prática e social do enfrentamento das pequenas enfermidades do dia a dia.



Fonte: Sacred Not Scared⁴.

12. MIKAO USUI



4 <http://sacrednotscared.com.au/reiki/origins-of-reiki/mikao-usui-reiki/>

13. ORAÇÃO DE CURA REIKI

Fonte etérea de cura

Raios luminosos

7 maravilhas divinas

7 cores do arco-íris

Jorre para meu organismo as cores magnéticas e curativas

Com os 7 sons musicais e as 7 virtudes positivas

Me transpassa e organiza com harmonia, energia, vitalidade, pureza, alegria, saúde e jovialidade

Dá firmeza aos meus ossos enfraquecidos

Controla meus nervos descontrolados

Destorce meus tendões retorcidos

Une meus músculos partidos

Conserta minha carne machucada

Desenferruja minhas veias enferrujadas

Renova meus glóbulos sanguíneos

Remove minhas células mortas

Vitaliza meu cérebro

Purifica meu sangue

Salva o ar que respiro

Fortalece minhas glândulas distendidas

Desentope meus poros entupidos

Descongestiona meus órgãos congestionados

Restaura minha medula espinhal

Fluidifica e areja o excesso de gordura

Areja meus brônquios

Hidrata minha cútis desidratada

Ativa os músculos reguladores do organismo.

Fonte renovadora do Bem

Verticaliza o meu espírito

Ilumina meu corpo etéreo

Harmoniza meu conjunto orgânico

Rompa com o Mal

Cresça com o Bem

Enobreça com a Verdade

Justifique com a Lei

REFERÊNCIAS

BARNETT, Libby; CHAMBERS, Maggie. **Reiki medicina energética**. São Paulo: Nova Era, 1999.

BORÄNG, Kajsa Krishini. **Reiki**. São Paulo: Avatar, 1998 (Série Fundamentos).

BRENNAN, Bárbara Ann. **Mãos de luz: um guia para a cura através do campo de energia humana**. São Paulo: Pensamento, 2006.

CARDOSO, Joel. **Reiki harmonia universal**. São Paulo: Tipo, 2001.

DE'CARLI, Jhonny. **Reiki, a terapia do 3º milênio**. São Paulo: Madras, 2003.

LUZ DA SERRA. **O que é Reiki**. Luz da Serra: encontre o seu caminho de luz, 04 set. 2011. Arquivos Luz da Serra. Disponível em: <<http://www.luzdaserra.com.br/o-que-e-reiki>>. Acesso em: jul. 2018.

MÜLLER, Brigitte. **Reiki - cure a si mesmo**. São Paulo: Rocco, 1997.

PALOTTA, Cinira A. **Reiki a cura natural**. São Paulo: DPL, 1999.

ROWLAND, Amy Z. **Reiki tradicional**. São Paulo: Pensamento, 2000.

RUFINO, Geraldo. **Experiências de Motivação**. Rede social de Geraldo Rufino [figura pública], 2018. Disponível em: <<http://www.facebook.com/geraldorufinooficial>>. Acesso em: 30 ago 2018.



RET-SUS

Rede de Escolas Técnicas do SUS



FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



MINISTÉRIO
DA **SAÚDE**

**GOVERNO
FEDERAL**

Rua Buenos Aires, nº 2 / sala 804 – Centro
CEP: 20.070-022 – Rio de Janeiro/RJ
(21) 3178-4848
www.observatoriodocuidado.org