

Reiki e Psicologia



Il reiki è un metodo di risveglio dello Spirito e Crescita Personale riscoperto grazie ad una intensa esperienza meditativa e di illuminazione da Mikao Usui Sensei, in Giappone intorno al 1920.

L'energia viene canalizzata attraverso le mani di chi pratica la disciplina del reiki, e tende a fluire spontaneamente nel corpo del ricevente nei punti dove è maggiormente necessaria.

Il beneficio primario lo trae prima di tutto il corpo che viene educato o ri-educato ad attivare prontamente il proprio naturale processo di guarigione, e ne trarrà vantaggio anche la sfera psichica e mentale che sarà immediatamente più rilassata e calma.

E' una tecnica priva di controindicazioni, capace di coadiuvare e supportare qualsiasi terapia e trattamento di medicina tradizionale.

Una parte della crescente popolarità del reiki, anche fra gli studiosi, sta nel fatto che non impone un set di credenze e può essere liberamente utilizzato da persone di ogni cultura, formazione e fede; inoltre è ormai comprovata la sua efficacia nel rilassamento e in analgesia. Questa efficacia associata alla neutralità lo rende particolarmente appropriato anche per l'uso

in ambito medico come già accade in Germani ed in Italia ad esempio all'Ospedale San Raffaele e all'Ospedale San Carlo di Milano.

In questi ospedali è stato infatti dimostrato come il reiki sia efficace nelle terapie del dolore, nell'assistenza pre e post operatoria, durante i trattamenti chemio e radioterapici nei pazienti oncologici e nella cura della sintomatologia dell'emicrania. E' stato inoltre dimostrato come lo stato di rilassamento mentale che un ciclo di reiki produce dura per più settimane ed è in grado di alleviare sintomi fisici quali dispnea, astenia, nausea e stati psichici quali ansia, insonnia, depressione.

Sul piano psicologico reiki aiuta a controllare l'ansia e l'anticipazione nella nostra mente di conseguenze negative spesso associate a disturbi psicosomatici, calma e aiuta a sciogliere pensieri ossessivi oppure, con l'aiuto della psicoterapia, a venire a capo di piccole manie e piccoli blocchi personali.

Sia molto chiaro, il reiki non sostituisce la terapia tradizionale bensì la affianca.

*Per info e appuntamenti
dott.ssa Francesca Chieppa
psicologa e psicoterapeuta
operatrice reiki 1° livello
tel. 347-3844316
mail: info@francescachieppa.it
www.francescachieppa.it*