

Introduzione: Il Reiki come Scienza del Benessere e Filosofia di Vita

Dal **1995** dedico la mia vita all'insegnamento del Reiki e delle Filosofie Orientali in genere, presso lo **Studio Gayatri**. In questi trent'anni, la mia missione è stata chiara: spogliare questa pratica dalle sovrastrutture esoteriche per restituirle la sua dignità di **disciplina razionale e filosofica**.

Credo fermamente che il Reiki non sia un "potere magico", ma uno straordinario attivatore delle naturali capacità di **autoregolazione del corpo**.

Quando induciamo un rilassamento profondo, non stiamo facendo miracoli: stiamo permettendo alla nostra biologia di funzionare al meglio, abbassando i livelli di stress e favorendo quella "risposta del piacere" (il cosiddetto effetto placebo positivo) che è il motore di ogni guarigione.

Per questo motivo, il percorso per diventare **Insegnanti** nel mio metodo non si limita all'apprendimento delle tecniche di imposizione delle mani o alla filosofia di vita orientale.

Il nostro programma si fonda **anche** su pilastri multidisciplinari:

- **Filosofia dell'Esistere:** Per integrare il Reiki nella quotidianità come scelta etica e consapevole.
- **Tecnica e Pratica:** L'uso sapiente delle mani come strumento di ascolto e rilassamento.
- **Analisi Psico-Sociale e Affettiva:** Questo è il cuore del nostro percorso.

Un insegnante deve comprendere il contesto emotivo e sociale in cui viviamo.

Solo analizzando le dinamiche delle relazioni, i bisogni affettivi e le pressioni della società moderna, possiamo offrire un supporto che sia davvero **convincente e utile per tutti**.

In questo documento che ho preparato per voi, troverete una sintesi di come la scienza moderna e la pratica del Reiki si incontrino in modo armonioso.

È il mio regalo per voi, affinché possiate approfondire una via del benessere che parla alla mente tanto quanto al cuore.

Buona lettura,
natyan



PREMESSA:

“Se il "sentire" vale come prova suprema, allora vale per tutti, anche per chi sente l'esatto opposto.

Se io sentissi dentro di me, con la stessa forza, che hai torto, chi dei due avrebbe ragione?

Se il 'sentire' è l'unica misura, allora due persone che sentono cose opposte hanno ragione entrambe, il che rende la verità soggettiva e inutile per dialogare.

A chi dice che la ragione è limitata, rispondo che la ragione serve a non farsi ingannare dai propri stessi sensi.

Dire 'io sento così e tu non puoi capire perché ragioni con una mente logica e razionale' chiude ogni porta. È un modo per avere ragione senza dover spiegare nulla. Se non possiamo confrontare le nostre idee con la logica, allora non stiamo comunicando, stiamo solo parlando a noi stessi”.

natyan

1. Reiki e Sistema Nervoso: Oltre il Relax

Sapevi che il Reiki può influenzare il sistema nervoso autonomo? Uno studio pubblicato sul *Journal of Alternative and Complementary Medicine* ha dimostrato che una sessione può ridurre la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa, favorendo lo stato "rest and digest" (riposo e digestione).

2. Gestione dello Stress nel Personale Sanitario

Il burnout è una realtà dura. Ricerche condotte su infermieri (pubblicate su *Holistic Nursing Practice*) evidenziano come il Reiki riduca significativamente i livelli di stress percepito e ansia. Un supporto concreto per chi si prende cura degli altri.

3. Reiki e Dolore Cronico: Cosa dicono i dati?

Non è suggestione. Una meta-analisi di diversi studi clinici indica che il Reiki è efficace nell'attivare il sistema nervoso para-simpatico e quindi nel ridurre il dolore fisico, specialmente in combinazione con le terapie tradizionali. Un alleato dolce ma potente.

4. Migliorare la Qualità del Sonno

Fai fatica a addormentarti? La ricerca scientifica suggerisce che il rilassamento profondo indotto dal Reiki favorisca la produzione di melatonina e regolarizzi il ciclo del sonno, migliorando il riposo notturno senza effetti collaterali.

5. Supporto Oncologico Integrativo

In molti ospedali nel mondo (e alcuni in Italia), il Reiki è usato come terapia di supporto. Studi condotti presso il *Penn's Abramson Cancer Center* mostrano che aiuta i pazienti a gestire meglio l'ansia e la nausea legate alle cure farmacologiche.

6. Riduzione del Cortisolo: La prova del sangue

Analisi biochimiche hanno mostrato che dopo trattamenti Reiki, i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) nel sangue tendono a diminuire. Meno stress chimico significa un sistema immunitario più forte.

7. Benessere Psicologico e Depressione

Uno studio su *Research in Gerontological Nursing* ha rilevato miglioramenti significativi nell'umore e nella riduzione dei sintomi depressivi in soggetti che ricevevano regolarmente trattamenti Reiki. Un raggio di luce per la mente.

8. Il Reiki non sostituisce, ma affianca

È importante ricordare: il Reiki è una "terapia complementare". La scienza lo valida come strumento per migliorare il benessere generale e la risposta del corpo alle cure mediche, **non come sostituto del medico. La serietà prima di tutto.**

9. Post-Operatorio: Recupero più rapido?

Alcune evidenze cliniche suggeriscono che il rilassamento profondo del Reiki possa accelerare i tempi di recupero post-operatorio, riducendo la necessità di analgesici grazie alla diminuzione della tensione muscolare.

10. Mindfulness e Reiki: Una sinergia studiata

La pratica del Reiki favorisce uno stato di "presenza mentale" simile alla meditazione Mindfulness. Studi di neuroimaging mostrano che queste pratiche attivano aree cerebrali legate all'empatia e alla regolazione emotiva.

Riassumendo e approfondendo in sintesi:

Attivare la Risposta di Rilassamento

Il Reiki non è magia, ma un invito al corpo a fermarsi. Attraverso la quiete della sessione, il sistema nervoso passa dalla modalità "allerta" a quella di **autoriparazione** (parasimpatica). Quando il corpo si rilassa profondamente, la pressione si stabilizza e il battito rallenta: è la biologia che risponde al benessere.

Il Potere del Sistema Parasimpatico

Perché ci sentiamo meglio dopo il Reiki? Perché la pratica favorisce lo stato "Rest and Digest" (Riposa e Digerisci). In questo stato, il corpo riduce la produzione di adrenalina e si concentra sul **recupero cellulare**. Il rilassamento non è un lusso, è una necessità biologica.

Ridurre il Carico del Cortisolo

Lo stress cronico inonda il nostro corpo di cortisolo. Una sessione di Reiki offre lo spazio necessario per abbassare questi livelli ormonali in modo naturale. Meno stress chimico significa una mente più lucida e un sistema immunitario più pronto a fare il suo lavoro.

La "Risposta Placebo" come Alleata

Il termine "placebo" significa "io piacerò". Se una pratica induce piacere e profondo rilassamento, il corpo rilascia endorfine e ossitocina, i nostri antidolorifici naturali. Il Reiki è un metodo dolce per innescare questa **cascata biochimica positiva** che accelera ogni percorso di guarigione.

Presenza e Accoglienza: La Chiave del Benessere

Oltre la tecnica, conta l'ascolto. Il tempo dedicato a se stessi durante il Reiki interrompe il ciclo dei pensieri ansiosi. Questo "stacco" mentale permette al cervello di resettarsi, migliorando la qualità del sonno e la gestione delle emozioni quotidiane.



IL LINGUAGGIO SEGRETO DELLE MANI

QUANDO IL REIKI DIVENTA UN ABBRACCIO PER L'ANIMA

C'è un momento, durante il Reiki, in cui le parole si fermano e inizia un dialogo molto più profondo. Qualcuno la chiama "canalizzazione di energia", ma la verità è ancora più realistica e commovente: è la nostra biologia che riconosce la bellezza del contatto umano consapevole.

È il ritorno a casa di un corpo che ha smesso di sentirsi solo.

Non stiamo canalizzando nulla dal di fuori di noi stessi, stiamo accendendo una luce nella nostra chimica interiore.

Quando una mano si posa con dolcezza, la pelle invia un messaggio immediato al cuore: è il segnale per liberare ossitocina, l'ormone della fiducia.

In quell'istante, il rumore del mondo si spegne, il cortisolo acido in sovrappiù si ritrae e il battito rallenta, lasciando spazio ad una sicurezza che non provavamo da tempo.

In questa epoca di schermi freddi e distanze, soffriamo tutti di una silenziosa "fame di pelle".

È un vuoto che scava dentro, portando ansia e solitudine.

Il Reiki diventa allora non solo una tecnica, ma un atto di trasformazione amorevole; è creare un nido dove il corpo può finalmente arrendersi alla cura, sentendosi visto, accolto e finalmente parte di un tutto.

La cosa più straordinaria è la co-regolazione: quando l'operatore ti accoglie in uno stato di pace assoluta, il tuo sistema nervoso "sente" quella calma e inizia ad imitarla.

È una danza silenziosa di risonanza, un modo per sussurrare alle tue paure che il pericolo è passato e che puoi finalmente uscire dallo stato di allerta.

Dedicarsi questo tempo non è un lusso, è un rito d'affetto verso se stessi.

In quel silenzio condiviso, non è la mano a compiere il miracolo, ma è la qualità di quella presenza amabile e totale che permette alle tue risorse interiori di fiorire di nuovo.

È una meditazione fatta in due, dove il legame diventa medicamentoso.

Possiamo anche dimenticare i termini tecnici, ma non dimenticheremo mai come ci fa sentire un gesto gentile.

Perché il Reiki, spogliato di tutto, è la prova che non siamo isole: è l'impatto biologico di un'anima che si prende cura di un'altra.

Corso Reiki 1° 2° Livello **Ad Offerta Libera**
e
3° Livello a Costo Popolare

<https://www.studiogayatri.com/corsi/corsi-orientali/reiki-metodo-usui/>

Reiki Integrale Personalizzato Individuale Online con Natyan

<https://www.studiogayatri.com/corsi/corsi-orientali/reiki-integrale-personalizzato-online/>



NATYAN

 **Studio Gayatri**

**Università Popolare Studio Gayatri – Via Monte Santo,33 – 20900
Monza (MB)**

www.studiogayatri.com - info@studiogayatri.it - www.gayatricorsionline.com

Cel. 333 4822351 – WhatsApp 351 3825959

Università Popolare Studio Gayatri - Monza